

南投縣立中興國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	網球	年級/班級	9 年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，21 週，共 168 節
		設計教師	陳奕維教師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		

	<p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
課程目標	<p>1、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>2、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	個人體能訓練 (8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1、在網球比賽，需要長時間的跑動，所以肌力與耐力就會變得重要，所以需要透過平時的體能訓練來增強。 2、防止選手在高強度的比賽過程中因體能不夠而造成運動傷害。	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
二	個人體能訓練 (8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1、在網球比賽，需要長時間的跑動，所以肌力與耐力就會變得重要，所以需要透過平時的體能訓練來增強。 2、防止選手在高強度的比賽過程中因體能不夠而造成運動傷害。	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等			爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)		
三	個人體能訓練(8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1、在網球比賽，需要長時間的跑動，所以肌力與耐力就會變得重要，所以需要透過平時的體能訓練來增強。 2、防止選手在高強度的比賽過程中因體能不夠而造成運動傷害。	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
四	扣殺訓練(8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	1、扣殺是網球比賽中必要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	2、在平時練習中教導選多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。 3、練習以送球給予學生來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。	落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)		4. 角錐
五	扣殺訓練 (8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1、扣殺是網球比賽中必要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。 2、在平時練習中教導選多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。 3、練習以送球給予學生來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		項運動比賽成績等					
六	扣殺訓練 (8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1、扣殺是網球比賽中必要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。 2、在平時練習中教導選多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。 3、練習以送球給予學生來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
七	扣殺訓練 (8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	1、扣殺是網球比賽中必要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。 2、在平時練習中教導選	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。 3、練習以送球給予學生來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。	落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)		
八	截擊訓練 (8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1、扣殺是網球比賽中必要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。 2、在平時練習中教導選 多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。 3、練習以送球給予學生來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的 45 度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
九	截擊訓練 (8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1、截擊因縮短距離速度變快所以要利用墊步去看準球壓穩。 2、處理球的時間也會減少，在比賽過程中可以多利用截擊來調整節奏變換，製造攻擊球得分。 3、分為中場截擊與前場截擊，兩者都要拉拍小確實壓到球才會穩定。	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的 45 度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
十	截擊訓練 (8 節)	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	1、截擊因縮短距離速度變快所以要利用墊步去看準球壓穩。 2、處理球的時間也會減少，在比賽過程中可以多利用截擊來調整節奏變換，製造攻擊球得分。	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的 45 度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		3、分為中場截擊與前場截擊，兩者都要拉拍小確實壓到球才會穩定。			
十一	截擊訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練		1、截擊因縮短距離速度變快所以要利用墊步去看準球壓穩。 2、處理球的時間也會減少，在比賽過程中可以多利用截擊來調整節奏變換，製造攻擊球得分。 3、分為中場截擊與前場截擊，兩者都要拉拍小確實壓到球才會穩定。	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的 45 度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
十二	影片欣賞 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、將前面練習的總和，來看影片看看自己跟選手的差別在哪裡，別人是怎麼處理球。 2、如何使用戰術，腳步怎麼運用。	討論國手的移位、擊球、發球、打球的落點、戰術方面	訓練精神表現 訓練專注力表現 發表問題	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練					
十三	發球上網訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、發球上網是一個較難的一個技術，但能短時間就將一顆球結束，是一個高效率得分的技術。 2、要注意不能因為了往前跑而沒做好發球動作。 3、要確實發完後往前移動提早墊步有足夠時間擊球。 4、切記往前速度要快能縮短距離將擊球點拉高避免失誤。	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
十四	發球上網訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1、發球上網是一個較難的一個技術，但能短時間就將一顆球結束，是一個高效率得分的技術。	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	2、要注意不能因為了往前跑而沒做好發球動作。 3、要確實發完後往前移動提早墊步有足夠時間擊球。 4、切記往前速度要快能短距離將擊球點拉高避免失誤。	間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)		
十五	發球上網訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、發球上網是一個較難的一個技術，但能短時間就將一顆球結束，是一個高效率得分的技術。 2、要注意不能因為了往前跑而沒做好發球動作。 3、要確實發完後往前移動提早墊步有足夠時間擊球。 4、切記往前速度要快能縮短距離將擊球點拉高避免失誤。	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十六	發球上網訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、發球上網是一個較難的一個技術，但能短時間就將一顆球結束，是一個高效率得分的技術。 2、要注意不能因為了往前跑而沒做好發球動作。 3、要確實發完後往前移動提早墊步有足夠時間擊球。 4、切記往前速度要快能縮短距離將擊球點拉高避免失誤。	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
十七	中場切球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、先從中場下蛋開始，讓選手體會壓到球的感覺。 2、球飛出去是穩定的而不是往上飄。 3、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站中場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十八	中場切球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、先從中場下蛋開始，讓選手體會壓到球的感覺。 2、球飛出去是穩定的而不是往上飄。 3、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站中場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
十九	後場切球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、到後場，一樣使用下蛋，距離變長要多一個往前延伸的感覺。 2、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站後場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐
二十	後場切球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	1、到後場，一樣使用下蛋，距離變長要多一個往前延伸的感覺。	站後場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	2、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。			
二十一	後場切球訓練(8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、到後場，一樣使用下蛋，距離變長要多一個往前延伸的感覺。 2、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站後場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

【第二學期】

課程名稱	網球	年級/班級	9 年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，18 週，共 144 節
		設計教師	陳奕維
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。		

	<p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
課程目標	<p>1、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>2、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	中場切球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、到中場換拋球，慢慢來去感受。 2、如何控制長短。 3、學著看球會不會沉跟變低。 4、能不掌握切過的過往高度。	站中場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
二	中場切球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、到中場換拋球，慢慢來去感受。 2、如何控制長短。 3、學著看球會不會沉跟變低。 4、能不掌握切過的過往高度。	站中場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
三	中場切球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、到中場換拋球，慢慢來去感受。 2、如何控制長短。 3、學著看球會不會沉跟變低。	站中場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練		4、能不掌握切過的過往高度。			7. 彈力球
四	後場切球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、退到正常比賽位置的後場，重點還是慢慢地去抓感覺。 2、壓穩讓球沉一點。 3、要在比賽中能變換節奏，最好是能壓制到對手更好。	站後場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
五	後場切球訓練 (8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、退到正常比賽位置的後場，重點還是慢慢地去抓感覺。 2、壓穩讓球沉一點。 3、要在比賽中能變換節奏，最好是能壓制到對手更好。	站後場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
六	後場切球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、退到正常比賽位置的後場，重點還是慢慢地去抓感覺。 2、壓穩讓球沉一點。 3、要在比賽中能變換節奏，最好是能壓制到對手更好。	站後場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
七	中場送球切球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
八	中場送球切球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	伸，並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)		5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
九	中場送球切球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
十	綜合練習 (8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1、將以前學習到的東西全部拿出來使用。 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各項技術拿出來使用。 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一套方式。	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		概念及修正瞄準之精確度	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	4、給予選手定點角椎當作目標。			
十一	綜合練習 (8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、將以前學習到的東西全部拿出來使用。 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各項技術拿出來使用。 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一套方式。 4、給予選手定點角椎當作目標。	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
十二	綜合練習 (8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1、將以前學習到的東西全部拿出來使用。 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各項技術拿出來使用。 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一套方式。	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	4、給予選手定點角椎當作目標。			
十三	綜合練習 (8 節)	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、將以前學習到的東西全部拿出來使用。 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各項技術拿出來使用。 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一套方式。 4、給予選手定點角椎當作目標。	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
十四	綜合練習 (8 節)	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽	Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、將以前學習到的東西全部拿出來使用。 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各項技術拿出來使用。 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一套方式。	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		的組合性攻防戰術		4、給予選手定點角椎當作目標。			
十五	心理訓練 分組比賽 (8 節)	Ps-IV-2 了解障地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ps-IV-D4 障地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
十六	心理訓練 分組比賽 (8 節)	Ps-IV-2 了解障地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ps-IV-D4 障地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十七	心理訓練 分組比賽 (8 節)	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球
十八	心理訓練 分組比賽 (8 節)	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 角錐 5. 藥球 6. 登階踏板 7. 彈力球