南投縣中興國民中學 109 學年度九年級 體育班(網球)彈性學習節數計畫總表 第一學期								
學期	月份	週次	日期		特殊需求類課程（學校特色發展）-6			
					專業知識 (1)	專長訓練 (4)	學校特色 (1)	備註
第一學期	八	1	8 月 28 日	8 月 29 日	個人體能訓練	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	
	九	2	8 月 30 日	9 月 5 日	個人體能訓練	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

						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)		
		3	9 月 6 日	9 月 12 日	個人體能訓練	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	
		4	9 月 13 日	9 月 19 日	扣殺訓練	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	

		5	9 月 20 日	9 月 26 日	扣殺訓練	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	
	十	6	9 月 27 日	10 月 3 日	扣殺訓練	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	
		7	10 月 4 日	10 月 10 日	扣殺訓練	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	
		8	10 月 11 日	10 月 17 日	截擊訓練	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	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

						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)	參加高雄市全國青少棒錦標賽綜合表現	
		9	10 月 18 日	10 月 24 日	截擊訓練	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	
		10	10 月 25 日	10 月 31 日	截擊訓練	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	
	十一	11	11 月 1 日	11 月 7 日	截擊訓練	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、	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

						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)		
		12	11 月 8 日	11 月 14 日	影片欣賞	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	
		13	11 月 15 日	11 月 21 日	發球上網訓練	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 參加縣內的比賽綜合表現	
		14	11 月 22 日	11 月 28 日	發球上網訓練	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 參加縣內的比賽綜合表現	
	十二	15	11 月 29 日	12 月 5 日	發球上網訓練	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、	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內的比賽綜合表現	

						低截擊)		
		16	12 月 6 日	12 月 12 日	發球上網訓練	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 參加縣內的比賽綜合表現	
		17	12 月 13 日	12 月 19 日	中場切球訓練	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 參加全國青少年比賽綜合表現	
		18	12 月 20 日	12 月 26 日	中場切球訓練	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 參加全國青少年比賽綜合表現	
	一	19	12 月 27 日	1 月 2 日	後場切球訓練	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 參加全國青少年比賽綜合表現	
		20	1 月 3 日	1 月 9 日	後場切球訓練	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	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

						左右落點的切球)	參加全國青少年比賽綜合表現	
		21	1 月 10 日	1 月 16 日	後場切球訓練	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 參加全國青少年比賽綜合表現	
		22	1 月 17 日	1 月 23 日	後場切球訓練	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 參加全國青少年比賽綜合表現	
第二學期								
第二	二	1	2 月 17 日 (暫定:中央尚未發布)	2 月 20 日	中場切球訓練	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	

學期		2	2 月 21 日	2 月 27 日	中場切球訓練	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	
		3	2 月 28 日	3 月 6 日	後場切球訓練	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	
	三	4	3 月 7 日	3 月 13 日	後場切球訓練	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	
		5	3 月 14 日	3 月 20 日	中場送球切球練	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	

		6	3 月 21 日	3 月 27 日	中場送球切球練	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	
		7	3 月 28 日	4 月 3 日	中場送球切球練	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	
	四	8	4 月 4 日	4 月 10 日	中場送球切球練	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	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

						式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)		
		9	4 月 11 日	4 月 17 日	綜合練習	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 發表問題 參加全國青少年比賽綜合表現	
		10	4 月 18 日	4 月 24 日	綜合練習	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 專項體能表現 參加全國青少年比賽綜合表現	
		11	4 月 25 日	5 月 1 日	綜合練習	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 專項體能表現 參加全國青少年比賽綜合表現	
		12	5 月 2 日	5 月 8 日	綜合練習	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 專項體能表現 參加全國青少年比賽綜合表現	
	五	13	5 月 9 日	5 月 15 日	心理訓練 分組比賽	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，	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 參加全國青少年比賽綜合表現	

						全國性比賽及校外友誼賽)		
		14	5 月 16 日	5 月 22 日	心理訓練 分組比賽	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 參加全國青少年比賽綜合表現	
		15	5 月 23 日	5 月 29 日	心理訓練 分組比賽	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 參加全國青少年比賽綜合表現	
		16	5 月 30 日	6 月 5 日	心理訓練 分組比賽	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 參加全國青少年比賽綜合表現	
	六	17	6 月 6 日	6 月 12 日	體能恢復 休整	專項測驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球綠測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	

						書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)		
		18	6 月 13 日	6 月 19 日	體能恢復 休整	專項測驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球綠測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	
		19	6 月 20 日	6 月 26 日	體能恢復 休整	專項測驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球綠測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	
		20	6 月 27 日	7 月 3 日	體能恢復	專項測驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球綠測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	