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

						弟一学期		
						特殊需求類課程(學	校特色發展)-6	
學期	月份	週次	E] 期	專業知識 (1)	專長訓練 (4)	學校特色 (1)	備註
第一學	٨	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	
期	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	

 1	1	1	1	T	I		
					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)		
					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	訓練精神表現	
	2	0 8 6 9	0 110 11	四月酬分司体	練)	訓練期神衣玩 訓練專注力表現	
	3	9月6日	9月12日	個人體能訓練	心肺耐力(30000m 慢跑、	事項體能表現	
					800M 測時跑、間歇跑)	寺垻短肥衣坑 	
					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)		
					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	· 기셔 샤 라 ‡ 표	
		0 11 12 11	0.7.10.7	1 80 7774	扣長、短球擊左右落點	訓練精神表現 訓練專注力表現	
	4	9月13日	9月19日	扣殺訓練	落地扣殺(訓練用平擊扣	- 訓練等注刀表現 - 專項體能表現	
					長、短球撃左右落點	守垻脰肥衣堄 	
					落地扣殺(訓練用切球扣		
					長、短球撃左右落點		
 1	1	1	1	l .		l	

		•	•			<u>. </u>
	5	9月20日	9月26日	扣殺訓練	不落地扣殺(訓練用平擊 和長、短球擊左右落點 不落地扣殺(訓練用 報 不表、知報擊左右落點 落地扣殺(訓練用平擊 長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用 切球 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
	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

, ,		Τ	1		T	
					45 度角,控制球的長、短、	参加高雄市全國青少
					左右落點)	棒錦標賽綜合表現
					站中場(低截擊打球的下	
					圓,控制球的長、短、左	
					右落點)	
					站中場(高壓截擊打球的	
					上圓,控制球的長、短、	
					左右落點)	訓練精神表現
					站中場(腰部截擊打球的	訓練專注力表現
	9	10月18日	10月24日	截擊訓練	45 度角,控制球的長、短、	專項體能表現
					左右落點)	N - K NE NO AC YO
					站中場(低截擊打球的下	
					圓,控制球的長、短、左	
					右落點)	
					站中場(高壓截擊打球的	
					上圓,控制球的長、短、	
					左右落點)	訓練精神表現
					站中場(腰部截擊打球的	訓練專注力表現
	10	10月25日	10月31日	截擊訓練	45 度角,控制球的長、短、	專項體能表現
					左右落點)	可况 服 化 化 20
					站中場(低截擊打球的下	
					圓,控制球的長、短、左	
					右落點)	
					站中場(高壓截擊打球的	訓練精神表現
ᅩ					上圓,控制球的長、短、	訓練桐仲衣玩
+	11	11月1日	11月7日	截擊訓練	左右落點)	專項體能表現
_					站中場(腰部截擊打球的	守识阻肥仪坑
					45 度角,控制球的長、短、	
 		I.	1	I.	1	I

					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	街接前面的發球訓練,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	
+ -	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)	
					銜接前面的發球訓練,截	
					擊訓練,綜合起來一併使	訓練精神表現
					用(上網截擊注重上網的	訓練專注力表現
	16	12月6日	12月12日	發球上網訓練	速度,還有要看對手出拍	專項體能表現
					的時間點決定是正拍或	参加縣內的比賽綜合
					反拍的截擊,還有高、中、	表現
					低截擊)	
					站中場(正反拍下蛋模式,	訓練精神表現
					切球的 45 度角,手腕不	訓練專注力表現
	17	12月13日	12月19日	中場切球訓練	能動,動小手臂往前延	專項體能表現
					伸,並練習打短的或長或	参加全國青少年比賽
					左右落點的切球)	綜合表現
•					站中場(正反拍下蛋模式,	訓練精神表現
					切球的 45 度角,手腕不	訓練專注力表現
	18	12月20日	12月26日	中場切球訓練	能動,動小手臂往前延	專項體能表現
					伸,並練習打短的或長或	参加全國青少年比賽
					左右落點的切球)	綜合表現
					站後場(正反拍下蛋模式,	訓練精神表現
					切球的 45 度角,手腕不	訓練專注力表現
	19	12月27日	1月2日	後場切球訓練	能動,動小手臂往前延	專項體能表現
					伸,並練習打短的或長或	参加全國青少年比賽
_					左右落點的切球)	綜合表現
-					站後場(正反拍下蛋模式,	刘佑华汕丰田
	20	1 日 2 ロ	1 8 0 7	发担扣联制备	切球的 45 度角,手腕不	訓練精神表現訓練專注力表現
	20	1月3日	1月9日	後場切球訓練	能動,動小手臂往前延	專項體能表現
					伸,並練習打短的或長或	寸が照配なが

					左右落點的切球)	参加全國青少年比賽 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	2月17日 二 1 (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
		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
	И	5	3月14日	3月20日	中場送球切球練	用送球的方式立加上 速移動,穩定身體, 球的 45 度角,手腕是 動,動,手臂拍短球 動,並練習打短或長 動,在若不可 轉工在落點的 對方式可 轉工方式可 轉工方式可 轉工方式可 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	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, 球的 45 度角,手腕延 動,動小手臂往前或 動,並練習打切球(送球 的方式可練習到對方 於轉 式或球的長短 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	用送球的方式立加上 東移動,穩定身 東移動, 東方式定身 大學 大學 大學 大學 大學 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子	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

3							_
日							
3						到不一樣感覺)	
9 4月11日 4月17日 綜合練習 東京 大						用送球的方式送(正反拍	
10 4月18日 4月24日 線合練習 原本 原本 原本 原本 原本 原本 原本 原						各十顆,接著一顆攻擊	
及速度)		9	4月11日	4月17日	綜合練習	球,上網四顆截擊在四	發表問題
10 4月18日 4月24日						顆扣殺,一併加上角度	参加全國青少年比
10 4月18日 4月24日 総合練習 本子 類 接著 一顆攻擊 訓練專注力表現 專項體能表現 零加全國青少年比實綜合表現 開送球的方式送(正反拍 各十顆,接著 一颗攻擊 專項體能表現 零加全國青少年比實統合表現 訓練精神表現 專項體能表現 零加全國青少年比度) 用送球的方式送(正反拍 各十顆,接著 一颗攻擊 專項體能表現 零加全國青少年比度) 用送球的方式送(正反拍 海條精神表現 訓練精神表現 訓練精神表現 專項體能表現 零加全國青少年比度) 東項體能表現 零加全國青少年比度) 東項體能表現 零加全國青少年比赛综合表現 期目標達成) 培養專注力(目常作息、目標設定) 培養專注力(目常作息、目標設定) 申項技術表現 專項技術表現 專項技術表現 專項技術表現 專項技術表現 專項技術表現 專項技術表現 專項技術表現						及速度)	賽綜合表現
10 4月18日 4月24日 綜合練習 各十顆,接著一顆攻撃球,上網四顆截撃在四顆水分車,一併加上角度及速度) 訓練轉注力表現參加全國青少年比赛綜合表現訓練專注力表現專項體能表現多加全國青少年比賽納合本理與批設,一併加上角度及速度) 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,接著一顆攻擊車項體能表現多加全國青少年比賽綜合表現訓練專注力表現專項體能表現多加全國青少年比賽納合本現主人表現專項體能表現多加全國青少年比賽綜合表現訓練專注力表現專項體能表現多加全國青少年比賽綜合表現訓練轉注力表現專項體能表現多加全國青少年比賽綜合表現訓練轉注力表現與目標達成) 五 13 5月9日 5月15日 心理訓練別目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 專項技術表現多加全國青少年比學加全國青少年比學和全國青少年比學可技術表現多加全國青少年比學可技術表現多加全國青少年比學可技術表現多加全國青少年比學可技術表現多加全國青少年比學可技術表現多加全國青少年比學和全國青少年比學可技術表現多加全國青少年比學和全國青少年比學可技術表現多加全國青少年比學和全國青少年比學可提供表現多加全國青少年比學和全國青少年比學和全國青少年比學和全國青少年比學和全國青少年比學和全國青少年比學和全國青少年比學和全國青少年比學和全國青少年比學和企業的企業的企業的企業的企業的企業的企業的企業的企業的企業的企業的企業的企業的企						用送球的方式送(正反拍	訓練精神表現
10 4月18日 4月27日							訓練專注力表現
度) 赛綜合表現		10	4月18日	4月24日	綜合練習	球,上網四顆截擊在四顆	專項體能表現
T						扣殺,一併加上角度及速	参加全國青少年比
11 4月25日 5月1日 綜合練習						度)	賽綜合表現
11 4月25日 5月1日 綜合練習 球,上網四顆截擊在四顆 専項體能表現 参加全國青少年比度)						用送球的方式送(正反拍	訓練精神表現
Tan 11 12 12 13 14 15 15 16 16 16 16 16 16						各十顆,接著一顆攻擊	訓練專注力表現
度)		11	4月25日	5月1日	綜合練習	球,上網四顆截擊在四顆	專項體能表現
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 訓練專注力表現 專項體能表現 內般,一併加上角度及速 慶) 零加全國青少年比 賽綜合表現 建立自信心(自我對話、短 訓練精神表現 訓練專注力表現 期目標達成) 培養專注力(日常作息、目 零加全國青少年比 零加全國青少年比						扣殺,一併加上角度及速	参加全國青少年比
12 5月2日 5月8日 綜合練習 二次 各十顆,接著一顆攻擊 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 建立自信心(自我對話、短 訓練精神表現 訓練專注力表現 訓練專注力表現 非目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 零加全國青少年比						度)	賽綜合表現
12 5月2日 5月8日 綜合練習 各十顆,接著一顆攻擊						用送球的方式送(正反拍	訓練精神表現
五 13 5月9日 5月15日 心理訓練 分組比賽 公理訓練 分組比賽 公理訓練 多加全國青少年比 多加全國青少年比						,	訓練專注力表現
度) 賽綜合表現 建立自信心(自我對話、短 訓練精神表現 訓練專注力表現 訓練專注力表現 培養專注力(日常作息、目 標設定) 訓練專注力表現 專項技術表現 参加全國青少年比		12	5月2日	5月8日	綜合練習	球,上網四顆截擊在四顆	專項體能表現
五 13 5月9日 5月15日 ②理訓練 分組比賽 ②理訓練 分組比賽 ②理訓練 会事注力(日常作息、目 專項技術表現 專項技術表現 參加全國青少年比						扣殺,一併加上角度及速	参加全國青少年比
五 13 5月9日 5月15日 心理訓練 分組比賽 期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 訓練專注力表現專項技術表現專項技術表現 参加全國青少年比						度)	賽綜合表現
五 13 5月9日 5月15日 ^{心理訓練} 分組比賽 培養專注力(日常作息、目 專項技術表現 標設定) 参加全國青少年比						建立自信心(自我對話、短	訓練精神表現
五 13 5 月 9 日 5 月 15 日 分組比賽					小田刘庙	期目標達成)	訓練專注力表現
	五	13	5月9日	5月15日	' '	培養專注力(日常作息、目	專項技術表現
實戰經驗(單、雙打比賽, 賽綜合表現					刀組几貧	標設定)	参加全國青少年比
						實戰經驗(單、雙打比賽,	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)	專項技術表現 參加全國青少年比
	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)	專項技術表現 參加全國青少年比
	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))	專項技術表現 參加全國青少年比
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、扣殺進球線測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、	專項技術表現

					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)	團隊默契表現	
					趣味球類競賽(籃球、桌	專項技術表現	
					球、與球、游泳、爬山、	專項體能表現	
					書籍閱讀)		
					運動傷害(冰敷、復健)		
	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)	團隊默契表現	
					趣味球類競賽(籃球、桌	專項技術表現	
					球、與球、游泳、爬山、	專項體能表現	
					書籍閱讀)		
					運動傷害(冰敷、復健)		
	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)	團隊默契表現	
					趣味球類競賽(籃球、桌	專項技術表現	
					球、與球、游泳、爬山、	專項體能表現	
					書籍閱讀)		
					運動傷害(冰敷、復健)		