

109 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/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
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1、2 學期 每週 6 節 共 240 節
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。		
核心素養 具體內涵	<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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-1-2 認識健康生活習慣。 1c-I-1 認識身體紅動基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動嘗試。 2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為。 2d-I-1 專注觀賞他人的運動表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	
	學習內容	Ha-I-1 網/強性球類運動相關的簡易拋、接、控、及、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守性控球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、庭之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	

課程目標		<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 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。 • 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。 • 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。 		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	網球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前的禮貌) 球場環境認識(球場大小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	訓練表現(60%) 球場禮儀(40%)
	第2週	網球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前的禮貌) 球場環境認識(球場大小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	訓練表現(60%) 球場禮儀(40%)
	第3週	網球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前的禮貌) 球場環境認識(球場大小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份	訓練表現(60%) 球場禮儀(40%)

		補充)練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	
第4週	網球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前的禮貌) 球場環境認識(球場大小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	訓練表現(60%) 球場禮儀(40%)
第5週	正手拍訓練	如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項球技表現(40%)
第6週	正手拍訓練	如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項球技表現(40%)
第7週	正手拍訓練	如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項球技表現(40%)
第8週	正手拍訓練	如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項球技表現(40%)
第9週	正手拍短球訓練	中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)

		短球及長球)	
第10週	正手短球拍訓練	<p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>
第11週	正手拍短球訓練	<p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>
第12週	正手拍短球訓練	<p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>
第13週	正手拍長球訓練	<p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>
第14週	正手拍長球訓練	<p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>

			球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	
第15週	正手拍長球訓練	後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)	
第16週	正手拍長球訓練	後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)	
第17週	正手拍中場送球訓練	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打中間的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)	
第18週	正手拍中場送球訓練	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打中間的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)	
第19週	正手拍中場送球訓練	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打中間的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)	

			中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	
	第20週	正手拍中場送球訓練	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打中間的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第21週	正手拍中場送球訓練	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打中間的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第22週	正手拍中場送球訓練	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打中間的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)

第2學期	第1週	正手拍後場送球訓練	後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打中間的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
	第2週	正手拍後場送球訓練	後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送, 打下圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現

		後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打中間的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	(30%) 專項技術表現 (40%)
第3週	正手拍後場送球訓練	後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打中間的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 (30%) 訓練專注力表現 (30%) 專項技術表現 (40%)
第4週	正手拍後場送球訓練	後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打中間的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 (30%) 訓練專注力表現 (30%) 專項技術表現 (40%)
第5週	反手拍訓練	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現 (30%) 專項技術表現(40%)
第6週	反手拍訓練	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現 (30%) 專項技術表現(40%)
第7週	反手拍訓練	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現 (30%) 專項技術表現(40%)
第8週	反手拍訓練	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現 (30%) 專項技術表現(40%)

第9週	反手拍短球訓練	<p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>
第10週	反手拍短球訓練	<p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>
第11週	反手拍短球訓練	<p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>
第12週	反手拍短球訓練	<p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>
第13週	反手拍長球訓練	<p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線</p>	<p>訓練精神表現(30%)</p> <p>訓練專注力表現(30%)</p> <p>專項技術表現(40%)</p>

		短球及長球)	
第14週	反手拍長球訓練	後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
第15週	反手拍長球訓練	後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
第16週	反手拍長球訓練	後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現(30%) 訓練專注力表現(30%) 專項技術表現(40%)
第17週	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,校外友宜賽)	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 心理層面表現(40%)
第18週	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,校外友宜賽)	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 心理層面表現(40%)
第19週	賽後檢討優缺點、體能修復	檢討賽後的缺點、優點並加強訓練不足的地方 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%)

				專項體能表現 (40%)
	第 20 週	賽後檢討 優缺點、 體能修復	檢討賽後的缺點、優點並加強訓練不足的地方 運動傷害(冰敷、復健)	團隊默契表現 (30%) 專項技術表現 (30%) 專項體能表現 (40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)正拍短球測驗 (2)正拍長球測驗 (3)正拍送球測驗 2. 專項體能測驗(30%) 3. 參賽運動表現(30%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)反拍短球測驗 (2)反拍長球測驗 (3)反拍送球測驗 2. 心理素質(30%) 3. 參賽運動表現(30%)			
教學設施 設備需求	球拍、球、角錐、網球訓練場、跳繩。			
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> 體育專業領域課程綱要 自編教材 	師資來源	校內	
備註				