

南投縣中興國民中學 110 學年度校訂課程計畫

【第一學期】

課程名稱	網球	年級/班級	八年級/11 班
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 6 節，21 週，共 126 節
教師	陳奕維		
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。 <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。		
課程目標	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。 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。 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。 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。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	反手拍中場送球 訓練(6 節)	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。	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。	1、到中場打，但是是以送球的方式，較有衝力及旋轉，送球不像拋球那麼的穩定。 2、要注意選手動作是否能撐住，揮拍是否順暢，擊球點是否正確，確認時間足夠擊球。 3、用角錐給學生目標。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺 定點角錐
二	反手拍中場送球 訓練(6 節)	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。	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。	1、到中場打，但是是以送球的方式，較有衝力及旋轉，送球不像拋球那麼的穩定。 2、要注意選手動作是否能撐住，揮拍是否順暢，擊球點是否正確，確認時間足夠擊球。 3、用角錐給學生目標。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺 定點角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
三	反手拍中場送球 訓練(6 節)	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。	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。	1、到中場打，但是是以送球的方式，較有衝力及旋轉，送球不像拋球那麼的穩定。 2、要注意選手動作是否能撐住，揮拍是否順暢，擊球點是否正確，確認時間足夠擊球。 3、用角錐給學生目標。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺 定點角錐
四	反手拍中場送球 訓練(6 節)	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。	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。	1、到中場打，但是是以送球的方式，較有衝力及旋轉，送球不像拋球那麼的穩定。 2、要注意選手動作是否能撐住，揮拍是否順暢，擊球點是否正確，確認時間足夠擊球。 3、用角錐給學生目標。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺 定點角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
五	反手拍後場送球 訓練(6 節)	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。	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。	1、到後場送，難度提高，距離變長，但是是雙手持拍擊球比較不會有打不進的問題，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方。 2、距離抓好且做好動作確實擊球， 3、繼上學期的動作延續 4、用角錐給學生目標。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺 定點角錐
六	反手拍後場送球 訓練(6 節)	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。	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。	1、到後場送，難度提高，距離變長，但是是雙手持拍擊球比較不會有打不進的問題，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方。 2、距離抓好且做好動作確實擊球， 3、繼上學期的動作延續 4、用角錐給學生目標。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺 定點角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
七	反手拍後場送球 訓練(6 節)	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。	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。	1、到後場送，難度提高，距離變長，但是是雙手持拍擊球比較不會有打不進的問題，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方。 2、距離抓好且做好動作確實擊球， 3、繼上學期的動作延續 4、用角錐給學生目標。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺 定點角錐
八	反手拍後場送球 訓練(6 節)	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。	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。	1、到後場送，難度提高，距離變長，但是是雙手持拍擊球比較不會有打不進的問題，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方。 2、距離抓好且做好動作確實擊球， 3、繼上學期的動作延續 4、用角錐給學生目標。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺 定點角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
九	正反拍短球移動 訓練(6 節)	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。	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。	1、開始有前後移動，更要注意跑動距離是否抓好。 2、有沒有直接斜切往前，跑動間能不能繼續維持動作。 3、打完要回到後場，準備往前切打下一顆球。	中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內硬網比賽及全國賽 綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺
十	正反拍短球移動 訓練(6 節)	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。	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。	1、開始有前後移動，更要注意跑動距離是否抓好。 2、有沒有直接斜切往前，跑動間能不能繼續維持動作。 3、打完要回到後場，準備往前切打下一顆球。	中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內硬網比賽及全國賽 綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練,左右移動打球,提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
十一	正反拍短球移動訓練(6節)	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。	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。	1、開始有前後移動,更要注意跑動距離是否抓好。 2、有沒有直接斜切往前,跑動間能不能繼續維持動作。 3、打完要回到後場,準備往前切打下一顆球。	中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練,左右移動打球,提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練,左右移動打球,提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練,左右移動打球,提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內硬網比賽及全國賽 綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺
十二	正反拍短球移動訓練(6節)	1c-I-1 認識身體紅動基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動	Ha-I-1 網/強性球類運動相關的簡易拋、接、控、及、持拍及拍	1、開始有前後移動,更要注意跑動距離是否抓好。 2、有沒有直接斜切往前,跑動間能不能繼續	中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練,左右移動打球,提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 自備球拍自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		嘗試。	、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	維持動作。 3、打完要回到後場，準備往前切打下一顆球。	中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	參加縣內硬網比賽及全國賽綜合表現	
十三	正反拍長球移動訓練(6節)	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。	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。	1、正反拍左右移動要注意腳步，左右橫移側並步及交叉步的靈活運用。 2、準備要快隨時可以往左右移動。 3、利用封閉式與開放式去擊球。	後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內硬網比賽及全國賽綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					式打對角、直線短球及長球)		
十四	正反拍長球移動訓練(6節)	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。	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。	1、正反拍左右移動要注意腳步，左右橫移側並步及交叉步的靈活運用。 2、準備要快隨時可以往左右移動。 3、利用封閉式與開放式去擊球。	後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內硬網比賽及全國賽 綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十五	正反拍長球移動訓練(6節)	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。	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。	1、正反拍左右移動要注意腳步，左右橫移側並步及交叉步的靈活運用。 2、準備要快隨時可以往左右移動。 3、利用封閉式與開放式去擊球。	後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內硬網比賽及全國賽綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺
十六	正反拍長球移動訓練(6節)	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。	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	1、正反拍左右移動要注意腳步，左右橫移側並步及交叉步的靈活運用。 2、準備要快隨時可以往左右移動。 3、利用封閉式與開放式去擊球。	後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的正拍、反拍拋短球訓練，左右	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內硬網比賽及全國賽綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			量及準確性 控球動作。		移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的中間方式 打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的正 拍、反拍拋短球訓練，左右 移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的上圓的方 式打對角、直線短球及長 球)		
十七	正反手拍中場移 動送球訓練(6 節)	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。	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。	1、像是比賽過程中的抽 球左右橫移，先以中 場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實 到位擊球。 3、腳步最為重要。	中場送球(銜接前面的正 拍、反拍拋長球訓練，左右 移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的下圓的方 式打對角、直線短球及長 球) 中場送球(銜接前面的正 拍、反拍拋長球訓練，左右 移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的中間方式 打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面的正 拍、反拍拋長球訓練，左右 移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的上圓的方	訓練精神表現 訓練專注力表 現 專項體能表現 參加青少年歐 克杯網球錦標 賽綜合表現	球車 網球 自備球拍自 備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					式打對角、直線短球及長球)		
十八	正反手拍中場移動送球訓練(6節)	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。	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。	1、像是比賽過程中的抽球左右橫移，先以中場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實到位擊球。 3、腳步最為重要。	中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加青少年歐克杯網球錦標賽綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十九	正反手拍中場移動送球訓練(6節)	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。	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。	1、像是比賽過程中的抽球左右橫移，先以中場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實到位擊球。 3、腳步最為重要。	中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加青少年歐克杯網球錦標賽綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺
二十	正反手拍中場移動送球訓練(6節)	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。	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	1、像是比賽過程中的抽球左右橫移，先以中場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實到位擊球。 3、腳步最為重要。	中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加青少年歐克杯網球錦標賽綜合表現	球車 網球 自備球拍自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			量及準確性 控球動作。		移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的中間方式 打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面的正 拍、反拍拋長球訓練，左右 移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的上圓的方 式打對角、直線短球及長 球)		
二十一	正反手拍中場移 動送球訓練(6 節)	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。	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。	1、像是比賽過程中的抽 球左右橫移，先以中 場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實 到位擊球。 3、腳步最為重要。	中場送球(銜接前面的正 拍、反拍拋長球訓練，左右 移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的下圓的方 式打對角、直線短球及長 球) 中場送球(銜接前面的正 拍、反拍拋長球訓練，左右 移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的中間方式 打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面的正 拍、反拍拋長球訓練，左右 移動打球，提高擊球擊進球 線的穩定度打球的上圓的方	訓練精神表現 訓練專注力表 現 專項體能表現 參加青少年歐 克杯網球錦標 賽綜合表現	球車 網球 自備球拍自 備水壺

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					式打對角、直線短球及長球)		

【第二學期】

課程名稱	網球	年級/班級	八年級/11 班
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 6 節，20 週，共 120 節
教師	陳奕維		
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。 <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。		
課程目標	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。 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。 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。 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。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	正反手拍後場移動送球訓練(6節)	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。	b-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。	1、退到底線跟正常比賽一樣，但是是以送球，球會比比賽中較為穩定，但還是要注意腳步移動定要確。 2、因為球速已經較慢，更要做好，不然球速快時，會更難把球處理好。	後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺
二	正反手拍後場移動送球訓練(6節)	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。	b-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	1、退到底線跟正常比賽一樣，但是是以送球，球會比比賽中較為穩定，但還是要注意腳步移動定要確。 2、因為球速已經較慢	後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	，更要做好，不然球速快時，會更難把球處理好。	後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
三	正反手拍後場移動送球訓練(6節)	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。	b-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。	1、退到底線跟正常比賽一樣，但是是以送球，球會比比賽中較為穩定，但還是要注意腳步移動定要確。 2、因為球速已經較慢，更要做好，不然球速快時，會更難把球處理好。	後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
					後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練,左右移動打球,提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
四	正反手拍後場移動送球訓練(6節)	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。	b-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。	1、退到底線跟正常比賽一樣,但是是以送球,球會比比賽中較為穩定,但還是要注意腳步移動定要確。 2、因為球速已經較慢,更要做好,不然球速快時,會更難把球處理好。	後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練,左右移動打球,提高擊球擊進球線的穩定度打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場送球訓練,左右移動打球,提高擊球擊進球線的穩定度打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
五	發球訓練(6節)	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。	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	1、先把球拍背肩膀上，減去前面的引拍，重點是後段的揮拍跟擊球是否正確 2、用時鐘的方式告訴選手打球的哪個地方可以到達目標。 3、擺定點角錐給學生目標。	在後場發上旋球(內角、近身、外角球) 在後場發平擊球(內角、近身、外角球) 在後場發切擊球(內角、近身、外角球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺 定點角錐
六	發球訓練(6節)	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。	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	1、先把球拍背肩膀上，減去前面的引拍，重點是後段的揮拍跟擊球是否正確 2、用時鐘的方式告訴選手打球的哪個地方可以到達目標。 3、擺定點角錐給學生目標。	在後場發上旋球(內角、近身、外角球) 在後場發平擊球(內角、近身、外角球) 在後場發切擊球(內角、近身、外角球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺 定點角錐
七	發球訓練(6節)	1c-I-1 認識身體紅動基本動作。	Ha-I-1 網/強性球類運動相關的簡易拋、接、控、及、持拍及	1、先把球拍背肩膀上，減去前面的引拍，重點是後段的揮拍跟擊球是否正確 2、用時鐘的方式告訴	在後場發上旋球(內角、近身、外角球) 在後場發平擊球(內角、近身、外角球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺 定點角錐

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		1c-I-2 認識基本的運動嘗試。	拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作	選手打球的哪個地方可以到達目標。 3、擺定點角錐給學生目標。	在後場發切擊球(內角、近身、外角球)		
八	發球訓練(6節)	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。	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	1、先把球拍背肩膀上，減去前面的引拍，重點是後段的揮拍跟擊球是否正確 2、用時鐘的方式告訴選手打球的哪個地方可以到達目標。 3、擺定點角錐給學生目標。	在後場發上旋球(內角、近身、外角球) 在後場發平擊球(內角、近身、外角球) 在後場發切擊球(內角、近身、外角球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺 定點角錐
九	影片欣賞(6節)	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。	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。	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，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	挑選過的影片

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十	接發球訓練(6節)	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。	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	1、要有啟動的一個動作(墊步)。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	在後場接對方上旋球(訓練落點打直線、對角、近身身球) 在後場接對方平擊球(訓練落點打直線、對角、近身身球) 在後場接對方切球(訓練落點打直線、對角、近身身球)	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 14、16 選拔賽	自備球拍 球車 網球 自備水壺
十一	接發球訓練(6節)	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。	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	1、要有啟動的一個動作(墊步)。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	在後場接對方上旋球(訓練落點打直線、對角、近身身球) 在後場接對方平擊球(訓練落點打直線、對角、近身身球) 在後場接對方切球(訓練落點打直線、對角、近身身球)	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 14、16 選拔賽	自備球拍 球車 網球 自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十二	接發球訓練(6節)	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。	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	1、要有啟動的一個動作(墊步)。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	在後場接對方上旋球(訓練落點打直線、對角、近身身球) 在後場接對方平擊球(訓練落點打直線、對角、近身身球) 在後場接對方切球(訓練落點打直線、對角、近身身球)	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 14、16 選拔賽	自備球拍 球車 網球 自備水壺
十三	接發球訓練(6節)	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。	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	1、要有啟動的一個動作(墊步)。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	在後場接對方上旋球(訓練落點打直線、對角、近身身球) 在後場接對方平擊球(訓練落點打直線、對角、近身身球) 在後場接對方切球(訓練落點打直線、對角、近身身球)	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 14、16 選拔賽	自備球拍 球車 網球 自備水壺
十四	心理訓練 分組比賽(6節)	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 1a-1-2 認識健康生活習慣	Hb-I-1 陣地攻守性控球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現	自備球拍 比賽球 自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			、滾及踢、控、庭之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。 3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。	實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼賽)	參加全國青少年 14、16 選拔賽 賽綜合表現	
十五	心理訓練 分組比賽(6 節)	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 1a-1-2 認識健康生活習慣	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。	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。 3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。	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 14、16 選拔賽	自備球拍 比賽球 自備水壺
十六	心理訓練 分組比賽(6 節)	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 1a-1-2 認識健康生活習慣	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	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。	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 14、16 選拔賽	自備球拍 比賽球 自備水壺

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			作協調、力量及準確性控球動作。	3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。			
十七	心理訓練 分組比賽(6節)	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 1a-1-2 認識健康生活習慣	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。	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。 3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。	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	自備球拍 比賽球 自備水壺
十八	體能恢復 休整(6節)	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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	1、驗收平常練習的成果。 2、多餘時間利用休閒活動給予選手放鬆 3、讓選手間彼此的感情變得更好，對於雙打比賽中默契也有幫助。 4、練習結束後的冰敷	專項測驗(正、反拍及發球進球率) 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	自備球拍 球車 網球 自備水壺 冰敷袋 熱敷袋 滾筒

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			量及準確性 控球動作。	、熱敷、與伸展、 滾筒的重要性。			
十九	體能恢復 休整 (6 節)	3c-I-2 表現安全 的身體活動 行為。	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。	1、驗收平常練習的成 果。 2、多餘時間利用休閒 活動給予選手放鬆 3、讓選手間彼此的感 情變得更好，對於 雙打比賽中默契也 有幫助。 4、練習結束後的冰敷 、熱敷、與伸展、 滾筒的重要性。	專項測驗(正、反拍及發球 進球率) 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	自備球拍 球車 網球 自備水壺 冰敷袋 熱敷袋 滾筒
二十	體能恢復 休整 (6 節)	3c-I-2 表現安全 的身體活動 行為。	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	1、驗收平常練習的成 果。 2、多餘時間利用休閒 活動給予選手放鬆 3、讓選手間彼此的感 情變得更好，對於 雙打比賽中默契也 有幫助。 4、練習結束後的冰敷	專項測驗(正、反拍及發球 進球率) 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	自備球拍 球車 網球 自備水壺 冰敷袋 熱敷袋 滾筒

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			量及準確性 控球動作。	、熱敷、與伸展、 滾筒的重要性。			
二十一	體能恢復 休整 (6 節)	3c-I-2 表現安全 的身體活動 行為。	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。	1、驗收平常練習的成 果。 2、多餘時間利用休閒 活動給予選手放鬆 3、讓選手間彼此的感 情變得更好，對於 雙打比賽中默契也 有幫助。 4、練習結束後的冰敷 、熱敷、與伸展、 滾筒的重要性。	專項測驗(正、反拍及發球 進球率) 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	自備球拍 球車 網球 自備水壺 冰敷袋 熱敷袋 滾筒

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至三年級為例，倘四至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。