

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	七年級/18 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	網球概念與認知 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。 2、讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。	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) 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 球場禮儀	球車 網球 自備水壺 冰敷袋 軟墊
二	網球概念與認知 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。 2、讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。	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 球場禮儀	球車 網球 自備水壺 冰敷袋 軟墊

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	網球概念與認知 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。 2、讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。	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 球場禮儀	球車 網球 自備水壺 冰敷袋 軟墊
四	網球概念與認知 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。 2、讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。	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 球場禮儀	球車 網球 自備水壺 冰敷袋 軟墊

已註解 [U1]:

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	正手拍訓練(6節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡，確定擊球位置是否正確。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 自備水壺
六	正手拍訓練(6節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡，確定擊球位置是否正確。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 自備水壺
七	正手拍訓練(6節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡，確定擊球位置是否正確。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 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						
			調、力量及準確性控球動作		擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)		
八	正手拍訓練(6節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡，確定擊球位置是否正確。	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 自備水壺
九	正手拍短球訓練(6節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡，確定擊球位置是否正確。	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 球拍自備 定點角錐 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	正手短球拍訓練 (6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生開始接觸會移動的球，先以較慢拋球為主，先不打快，主要是動作不要誤差太多。 2、球感訓練為主。 3、用角錐給學生目標	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 球拍自備 定點角錐 自備水壺
十一	正手拍短球訓練 (6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生開始接觸會移動的球，先以較慢拋球為主，先不打快，主要是動作不要誤差太多。 2、球感訓練為主。 3、用角錐給學生目標	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 球拍自備 定點角錐 自備水壺
十二	正手拍短球訓練 (6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作。	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	1、讓學生開始接觸會移動的球，先以較慢拋球為主，先不打快，主要是動作不要誤差太多。 2、球感訓練為主。 3、用角錐給學生目標	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 定點角錐 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						
			調、力量及準確性控球動作		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)		
十三	正手拍長球訓練 (6節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進</li> <li>要以動作為主。用角錐給學生目標。</li> <li>都是先以動作正確為主。</li> <li>用角錐給學生目標</li> </ol>	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 定點角錐 自備水壺
十四	正手拍長球訓練 (6節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進</li> <li>要以動作為主。用角錐給學生目標。</li> <li>都是先以動作正確為主。</li> </ol>	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 定點角錐 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						
				4、用角錐給學生目標			
十五	正手拍長球訓練 (6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、用角錐給學生目標	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 定點角錐 自備水壺
十六	正手拍長球訓練 (6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、用角錐給學生目標	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 訓練專注力表現 專項體能表現	球車 網球 球拍自備 定點角錐 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						
十七	正手拍中場送球 訓練(6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、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 球拍自備 定點角錐 自備水壺
十八	正手拍中場送球 訓練(6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、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 球拍自備 定點角錐 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	正手拍中場送球 訓練(6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、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 球拍自備 定點角錐 自備水壺
二十	正手拍中場送球 訓練(6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、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 球拍自備 定點角錐 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						
二十一	正手拍中場送球 訓練(6 節)	1c-I-1 認識身體運動基本動作 1c-I-1 認識身體運動基本動作	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進</li> <li>2、要以動作為主。用角錐給學生目標。</li> <li>3、都是先以動作正確為主。</li> <li>4、用角錐給學生目標</li> </ol>	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	<p>訓練精神表現</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	<p>球車</p> <p>網球</p> <p>球拍自備</p> <p>定點角錐</p> <p>自備水壺</p>

【第二學期】

課程名稱	網球	年級/班級	七年級/18 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	正手拍後場送球 訓練(6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、繼上學期的中場送球，這學期開始改到後場送，難度提高，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方距離正確。 2、做好動作確實擊球 3、延續上學期的動作延續。	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	自備球拍 球車 網球 自備水壺
二	正手拍後場送球 訓練(6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、繼上學期的中場送球，這學期開始改到後場送，難度提高，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方距離正確。 2、做好動作確實擊球 3、延續上學期的動作延續。	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	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						
三	正手拍後場送球 訓練(6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、繼上學期的中場送球，這學期開始改到後場送，難度提高，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方距離正確。 2、做好動作確實擊球 3、延續上學期的動作延續。	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	自備球拍 球車 網球 自備水壺
六	反手拍訓練(6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、用正拍的觀念延續，讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡 3、放球給學生打確定擊球位置是否正確。好且做好動作確實擊球。 4、繼上學期的動作延續。	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 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						
七	反手拍訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、用正拍的觀念延續，讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡 3、放球給學生打確定擊球位置是否正確	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 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
八	反手拍訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、用正拍的觀念延續，讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡 3、放球給學生打確定擊球位置是否正確	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 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
九	反手拍短球訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	Ha-I-1 網/強性球類運動相關的簡易拋、接、控、及、持拍及	1、讓學生開始接觸拋球，先以較慢拋球為主，先不打快。 2、主要是動作不要誤差太多，球感訓練	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)	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						
			拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作	<p>為主。</p> <p>3、要注意反拍揮拍是否順暢，因兩手持拍較難揮拍會有受限。</p> <p>4、都是先以動作正確為主。</p> <p>5、用角錐給學生目標</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>		
十	反手拍短球訓練 (6 節)	<p>2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識</p>	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	<p>1、讓學生開始接觸拋球，先以較慢拋球為主，先不打快。</p> <p>2、主要是動作不要誤差太多，球感訓練為主。</p> <p>3、要注意反拍揮拍是否順暢，因兩手持拍較難揮拍會有受限。</p> <p>4、都是先以動作正確為主。</p> <p>5、用角錐給學生目標</p>	<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</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	<p>自備球拍</p> <p>球車</p> <p>網球</p> <p>自備水壺</p> <p>定點角錐</p>

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						
十一	反手拍短球訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生開始接觸拋球，先以較慢拋球為主，先不打快。</li> <li>主要是動作不要誤差太多，球感訓練為主。</li> <li>要注意反拍揮拍是否順暢，因兩手持拍較難揮拍會有受限。</li> <li>都是先以動作正確為主。</li> <li>用角錐給學生目標</li> </ol>	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 定點角錐
十二	反手拍短球訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓學生開始接觸拋球，先以較慢拋球為主，先不打快。</li> <li>主要是動作不要誤差太多，球感訓練為主。</li> <li>要注意反拍揮拍是否順暢，因兩手持拍較難揮拍會有受限。</li> <li>都是先以動作正確為主。</li> </ol>	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 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						
				5、用角錐給學生目標			
十三	反手拍長球訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為。 1a-I-1 認識基本的健康常識。	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、讓學生站到正常比賽區域的底線，先以較慢拋球為主，體驗距離感。 2、要把手臂提起，帶長球才會進。 3、詢問學生感覺，因為學生雙手打或許會覺得比較好發力，來調整，但前提還是要以動作為主。 用角錐給學生目標	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 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
十四	反手拍長球訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，先以較慢拋球為主，體驗距離感。 2、要把手臂提起，帶長球才會進。 3、詢問學生感覺，因為學生雙手打或許	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)	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						
			力量及準確性控球動作	會覺得比較好發力，來調整，但前提還是要以動作為主 4、用角錐給學生目標	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)		
十五	反手拍長球訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、讓學生站到正常比賽區域的底線，先以較慢拋球為主，體驗距離感。 2、要把手臂提起，帶長球才會進。 3、詢問學生感覺，因為學生雙手打或許會覺得比較好發力，來調整，但前提還是要以動作為主 4、用角錐給學生目標	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 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
十六	反手拍長球訓練 (6 節)	2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為 1a-I-1 認識基本的健康常識	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、	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，先以較慢拋球為主，體驗距離感。 2、要把手臂提起，帶長球才會進。 3、詢問學生感覺，因為學生雙手打或許	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)	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						
			力量及準確性控球動作	會覺得比較好發力，來調整，但前提還是要以動作為主 4、用角錐給學生目標	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)		
十七	心理訓練分組比賽(6節)	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-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、教導比賽觀念與想法，讓學生試著去想該如何打一場好的比賽，下場體驗缺點。 2、知道自己的優點與缺點。 3、適時的給予鼓勵，建立信心。	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 專項技術表現 心理層面表現	自備球拍 比賽球 自備水壺
十八	心理訓練分組比賽(6節)	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-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	1、教導比賽觀念與想法，讓學生試著去想該如何打一場好的比賽，下場體驗缺點。 2、知道自己的優點與缺點。 3、適時的給予鼓勵，建立信心。	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 專項技術表現 心理層面表現	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						
			量及準確性 控球動作。				
十九	心理訓練分組比賽(6節)	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-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、教導比賽觀念與想法，讓學生試著去想該如何打一場好的比賽，下場體驗 2、知道自己的優點與缺點。 3、適時的給予鼓勵，建立信心。	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 專項技術表現 心理層面表現	自備球拍 比賽球 自備水壺
二十	賽後檢討優缺點、體能修復(6節)	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-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	1、讓學生自己試著去描述賽場上的情況 2、引導學生去發現自己的優缺點，去教導該如何去處理球場上的每一顆球。 3、賽後的收操與冰敷的重要性要讓學生了解，並且重視，	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 專項技術表現 心理層面表現	冰敷袋

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。	督促學生是否做到			
二十一	賽後檢討優點、體能修復(6節)	1a-1-1 認識基本的健康常識。 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、讓學生自己試著去描述賽場上的情況 2、引導學生去發現自己的優缺點，去教導該如何去處理球場上的每一顆球。 3、賽後的收操與冰敷的重要性要讓學生了解，並且重視，督促學生是否做到	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 專項技術表現 心理層面表現	冰敷袋

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。