

南投縣中興國民中學 110 學年度七年級 網球隊校訂課程計畫總表 第一學期						
學期	月份	週次	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	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 球場禮儀	
		2	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 球場禮儀	
	九	3	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 球場禮儀	
		4	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)	訓練表現 球場禮儀	

			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)		
	5	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	6	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	7	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
十	8	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	9	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、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

		10	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</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	
十一		11	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</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	
		12	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</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	
		13	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</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	
		14	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>訓練精神表現</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</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)		
十二	15	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	16	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	17	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	18	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
一	19	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)	訓練精神表現 訓練專注力表	

				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)	現 專項體能表現	
		20	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
		21	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
第二學期						
第二學期	二	1	正手拍後場送球訓	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	
		2	正手拍後場送球訓	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 訓練專注力表現	

三			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)	專項體能表現	
	3	正手拍後場送球訓	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	
	4	正手拍後場送球訓	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	
	5	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	6	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

			擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)		
		7	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	四	8	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
		9	反手拍短球訓練 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、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
		10	反手拍短球訓練 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、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

五	11	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</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	
	12	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</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	
	13	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>	
	14	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>	

六	15	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	16	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	17	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 專項技術表現 心理層面表現	
	18	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 專項技術表現 心理層面表現	
	19	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 專項技術表現 心理層面表現	
	20	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 專項技術表現 心理層面表現	

		21	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 專項技術表現 心理層面表現	
<p>填寫說明及注意事項：</p> <p>一、實施十二年國民基本教育課程的年級，均需製作此一總課表，一個年級一張。</p> <p>二、請逐項說明彈性學習課程規劃內容。</p> <p>三、請各校須依『十二年國民基本教育課程各學習領域學習節數一覽表』之節數進行課程規劃。</p> <p>四、彈性學習課程分：</p> <p>(一)統整性主題/專題/議題探究課程：可以跨領域/科目或結合各項議題，強化知能整合與生活運用能力。</p> <p>(二)社團活動：可開設跨領域/科目相關的學習活動，讓學生依興趣及能力分組選修，與其他班級學生共同上課。</p> <p>(三)技藝課程：促進手眼身心等感官統合、習得生活所需實用技能、培養勞動神聖精神、探索人與科技及工作世界的關係之課程為主，讓學生依照興趣與性向自由選修。</p> <p>(四)特殊需求領域課程：指依照特殊教育及特殊類型班級學生的學習需求所安排之課程。</p> <p>(五)其他類課程：包括本土語文/新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習等各式課程，以及領域補救教學課程。</p>						