

南投縣中興國民中學 110 學年度八年級 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	反手拍中場送球訓練	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	
	九	2	反手拍中場送球訓練	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	
		3	反手拍中場送球訓練	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	
		4	反手拍中場送球訓練	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 訓練專注力表現 專項體能表現	

				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)		
		5	反手拍後場送球訓練	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
	十	6	反手拍後場送球訓練	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
		7	反手拍後場送球訓練	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
		8	反手拍後場送球訓練	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 訓練專注力表現 專項體能表現	
		9	正反拍短球移動訓練	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	訓練精神表現 訓練專注力表	

				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)	現 專項體能表現 參加縣內硬網 比賽及全國賽 綜合表現	
		10	正反拍短球移動訓練	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	
	十一	11	正反拍短球移動訓練	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	
		12	正反拍短球移動訓練	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	

				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)	專項體能表現 參加縣內硬網比賽及全國賽綜合表現	
		13	正反拍長球移動訓練	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	
		14	正反拍長球移動訓練	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	
	十二	15	正反拍長球移動訓練	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	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

				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)	參加縣內硬網比賽及全國賽綜合表現	
		16	正反拍長球移動訓練	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	
		17	正反手拍中場移動送球訓練	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	
		18	正反手拍中場移動送球訓練	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	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	

一				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)	克杯網球錦標賽綜合表現	
	19	正反手拍中場移動送球訓練	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		
	20	正反手拍中場移動送球訓練 t	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		
	21	正反手拍中場移動送球訓練	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)	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		

				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)	賽綜合表現	
第二學期						
第二學期	二	1	正反手拍後場移動送球訓練	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) 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	
		2	正反手拍後場移動送球訓練	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) 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	

		3	正反手拍後場移動送球訓練	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) 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	
	三	4	正反手拍後場移動送球訓練	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) 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	
		5	發球訓練	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	
		6	發球訓練	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	
		7	發球訓練	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	
	四	8	發球訓練	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	
		9	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	
		10	接發球訓練	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	
		11	接發球訓練	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	

		12	接發球訓練	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	
	五	13	接發球訓練	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	
		14	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)	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 賽綜合表現	
		15	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)	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	
		16	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)	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	
		17	體能恢復 休整	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	
	六	18	體能恢復 休整	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	
		19	體能恢復 休整	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	
		20	體能恢復 休整	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	
		21	體能恢復	專項測驗(正、反拍及發球進球率)	團隊默契表現 專項技術表現	

			休整	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)	專項體能表現	
--	--	--	----	--	--------	--

填寫說明及注意事項：

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。

二、請逐項說明彈性學習課程規劃內容。

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。

四、彈性學習課程分：

(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。

(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。

(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。

(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。

(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。