

### 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	九年級/15 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	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p>		
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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						
一	個人體能訓練(6節)	1c-I-2 認識基本的運動嘗試 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、在網球比賽，需要長時間的跑動，所以肌力與耐力就會變得重要，所以需要透過平時的體能訓練來增強。 2、防止選手在高強度的比賽過程中因體能不夠而造成運動傷害。	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	啞鈴 藥球 跳繩 槓片 槓鈴
二	個人體能訓練(6節)	1a-I-2 認識基本的運動嘗試 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	1、在網球比賽，需要長時間的跑動，所以肌力與耐力就會變得重要，所以需要透過平時的體能訓練來增強。 2、防止選手在高強度的比賽過程中因體能不夠而造成運動傷害。	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	啞鈴 藥球 跳繩 槓片 槓鈴

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						
			性控球動作。				
三	個人體能訓練(6節)	1a-I-2 認識基本的運動嘗試 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、在網球比賽，需要長時間的跑動，所以肌力與耐力就會變得重要，所以需要透過平時的體能訓練來增強。 2、防止選手在高強度的比賽過程中因體能不夠而造成運動傷害。	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	啞鈴 藥球 跳繩 槓片 槓鈴
四	扣殺訓練(6節)	1a-I-2 認識基本的運動嘗試 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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	1、扣殺是網球比賽中必須要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。 2、在平時練習中教導選多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。 3、練習以送球給予學生	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	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						
			手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。			
五	扣殺訓練(6節)	1a-I-2 認識基本的運動嘗試 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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、扣殺是網球比賽中必要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。 2、在平時練習中教導選多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。 3、練習以送球給予學生來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點	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	扣殺訓練(6節)	1a-I-2 認識基本的運動嘗試 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Ha-I-1 網/強性球類運動相關的簡易拋、接、控、及、持拍及拍、擲、	1、扣殺是網球比賽中必要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。 2、在平時練習中教導選多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點	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						
			傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3、練習以送球給予學生來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。	落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)		
七	扣殺訓練(6節)	1a-I-2 認識基本的運動嘗試 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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、扣殺是網球比賽中必要得分的關鍵，所以要把握每顆扣殺球。 2、在平時練習中教導多種扣殺方式來得分，或者是製造機會球主導比賽。 3、練習以送球給予學生來判斷是否該讓球落地處理。 4、擺放定點角錐給予選手明確目標。	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	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
八	截擊訓練(6節)	1c-I-1 認識身體紅動基本動作 1c-I-2 認識基本的運	Ha-I-1 網/強性球類運動相關的簡易拋、接、控、及、持拍及	1、截擊因縮短距離速度變快所以要利用墊步去看準球壓穩。 2、處理球的時間也會減少，在比賽過程中可以多利用截擊來調整	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的45度角，控制球的長、短、左右落點)	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

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						
		動嘗試	拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3、分為中場截擊與前場截擊，兩者都要拉拍小確實壓到球才會穩定。	站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	參加高雄市全國青少棒錦標賽綜合表現	
九	截擊訓練(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、截擊因縮短距離速度變快所以要利用墊步去看準球壓穩。 2、處理球的時間也會減少，在比賽過程中可以多利用截擊來調整節奏變換，製造攻擊球得分。 3、分為中場截擊與前場截擊，兩者都要拉拍小確實壓到球才會穩定。	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的45度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	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	截擊訓練(6節)	1c-I-1 認識身體紅動基本動作 1c-I-2 認識基	Ha-I-1 網/強性球類運動相關的簡易拋、接、控、及、	1、截擊因縮短距離速度變快所以要利用墊步去看準球壓穩。 2、處理球的時間也會減少，在比賽過程中可	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點)	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						
		本的運動嘗試	持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	以多利用截擊來調整節奏變換，製造攻擊球得分。 3、分為中場截擊與前場截擊，兩者都要拉拍小確實壓到球才會穩定。	站中場(腰部截擊打球的45度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)		
十一	截擊訓練(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、截擊因縮短距離速度變快所以要利用墊步去看準球壓穩。 2、處理球的時間也會減少，在比賽過程中可以多利用截擊來調整節奏變換，製造攻擊球得分。 3、分為中場截擊與前場截擊，兩者都要拉拍小確實壓到球才會穩定。	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的45度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	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						
十二	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能力	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、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。 2、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
十三	發球上網訓練(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	1、發球上網是一個較難的一個技術，但能短時間就將一顆球結束，是一個高效率得分的技術。 2、要注意不能因為了往前跑而沒做好發球動作。 3、要確實發完後往前移動提早墊步有足夠時間擊球。	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內的比賽綜合表現	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						
			性控球動作。	4、切記往前速度要快能縮短距離將擊球點拉高避免失誤。			
十四	發球上網訓練(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、發球上網是一個較難的一個技術，但能短時間就將一顆球結束，是一個高效率得分的技術。 2、要注意不能因為了往前跑而沒做好發球動作。 3、要確實發完後往前移動提早墊步有足夠時間擊球。 4、切記往前速度要快能縮短距離將擊球點拉高避免失誤。	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內的比賽綜合表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺
十五	發球上網訓練(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、	1、發球上網是一個較難的一個技術，但能短時間就將一顆球結束，是一個高效率得分的技術。 2、要注意不能因為了往前跑而沒做好發球動	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內的比賽綜合表現	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						
			傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3、要確實發完後往前移動提早墊步有足夠時間擊球。 4、切記往前速度要快能縮短距離將擊球點拉高避免失誤。			
十六	發球上網訓練(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、發球上網是一個較難的一個技術，但能短時間就將一顆球結束，是一個高效率得分的技術。 2、要注意不能因為了往前跑而沒做好發球動作。 3、要確實發完後往前移動提早墊步有足夠時間擊球。 4、切記往前速度要快能縮短距離將擊球點拉高避免失誤。	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加縣內的比賽綜合表現	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						
十七	中場切球訓練(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、先從中場下蛋開始，讓選手體會壓到球的感覺。 2、球飛出去是穩定的而不是往上飄。 3、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站中場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加全國青少年比賽綜合表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺
十八	中場切球訓練(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	1、先從中場下蛋開始，讓選手體會壓到球的感覺。 2、球飛出去是穩定的而不是往上飄。 3、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站中場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加全國青少年比賽綜合表現	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						
			作。				
十九	後場切球訓練(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，一樣使用下蛋，距離變長要多一個往前延伸的感覺。 2、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站後場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加全國青少年比賽綜合表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺
二十	後場切球訓練(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	1、到後場，一樣使用下蛋，距離變長要多一個往前延伸的感覺。 2、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站後場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加全國青少年比賽綜合表現	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						
			準確性控球動作。				
二十一	後場切球訓練(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，一樣使用下蛋，距離變長要多一個往前延伸的感覺。 2、要注意切球揮拍速度不能放掉，不然球會飛掉。	站後場(正反拍下蛋模式，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加全國青少年比賽綜合表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺

【第二學期】

課程名稱	網球	年級/班級	九年級/15 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	中場切球訓練(6節)	c-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、到中場換拋球，慢 慢來去感受。 2、如何控制長短。 3、學著看球會不會沉 跟變低。 4、能不掌握切過的過 往高度。	站中場(用拋球的方式並加 上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動 小手臂往前延伸，並練習打 短的或長或左右落點的切 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	中場切球訓練(6節)	c-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	1、到中場換拋球，慢 慢來去感受。 2、如何控制長短。 3、學著看球會不會沉 跟變低。 4、能不掌握切過的過 往高度。	站中場(用拋球的方式並加 上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動 小手臂往前延伸，並練習打 短的或長或左右落點的切 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						
			調、力量及準確性控球動作。				
三	後場切球訓練(6節)	c-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、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、退到正常比賽位置的後場，重點還是慢慢地去抓感覺。 2、壓穩讓球沉一點， 3、要在比賽中能變換節奏，最好是能壓制到對手更好。	站後場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	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
四	後場切球訓練(6節)	c-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	1、退到正常比賽位置的後場，重點還是慢慢地去抓感覺。 2、壓穩讓球沉一點。 3、要在比賽中能變換節奏，最好是能壓	站後場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

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。	制到對手更好。			
五	中場送球切球練 (6 節)	c-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、往前回到中場以送球的方式練習，送球較有衝力與較難壓穩要注意，球拍容易撐不住，造成球飄起來。 2、為了在比賽中調整僵持不下的底線抽球。	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	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						
六	中場送球切球練 (6 節)	c-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、往前回到中場以送 球的方式練習，送 球較有衝力與較難 壓穩要注意，球拍 容易撐不住，造成 球飄起來。 2、為了在比賽中調整 僵持不下的底線抽 球。	用送球的方式並加上快速移 動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手 臂往前延伸，並練習打短的 或長或左右落點的切球(送 球的方式可練習到對方用旋 轉、平擊、切球的方式或球 的長短高低訓練到不一樣感 覺)	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
七	中場送球切球練 (6 節)	c-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、往前回到中場以送 球的方式練習，送 球較有衝力與較難 壓穩要注意，球拍 容易撐不住，造成 球飄起來。 2、為了在比賽中調整 僵持不下的底線抽 球。	用送球的方式並加上快速移 動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手 臂往前延伸，並練習打短的 或長或左右落點的切球(送 球的方式可練習到對方用旋 轉、平擊、切球的方式或球 的長短高低訓練到不一樣感 覺)	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						
			量及準確性控球動作。				
八	中場送球切球練(6節)	c-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、往前回到中場以送球的方式練習，送球較有衝力與較難壓穩要注意，球拍容易撐不住，造成球飄起來。 2、為了在比賽中調整僵持不下的底線抽球。	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的45度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球(送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	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	綜合練習(6節)	c-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、及拍、擲、	1、將以前學習到的東西全部拿出來使用 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各項技術拿出來使用 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 參加全國青少年比賽綜合表現	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						
			傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	套方式。 4、給予選手定點角椎當作目標。			
十	綜合練習(6節)	c-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、及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1、將以前學習到的東西全部拿出來使用。 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各項技術拿出來使用。 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一套方式。 4、給予選手定點角椎當作目標。	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	) 訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 參加全國青少年比賽綜合表現	自備球拍 球車 網球 自備水壺 定點角錐
十一	綜合練習(6節)	c-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	1、將以前學習到的東西全部拿出來使用。 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現	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	、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	項技術拿出來使用。 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一套方式。 4、給予選手定點角椎當作目標。		參加全國青少年比賽綜合表現	
十二	綜合練習(6節)	c-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、將以前學習到的東西全部拿出來使用。 2、讓選手熟悉比賽的方式，把學過的各項技術拿出來使用。 3、找出自己的武器，找出自己贏球的一套方式。 4、給予選手定點角椎當作目標。	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆攻擊球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角度及速度)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項技術表現 參加全國青少年比賽綜合表現	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						
十三	心理訓練 分組比賽(6 節)	3c-I-2 表現安全的身體活動行為 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	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、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。	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 參加全國青少年比賽綜合表現	自備球拍 比賽球 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 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	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、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。	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 參加全國青少年比賽綜合表現	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 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	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、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。	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 參加全國青少年比賽綜合表現	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 2c-I-1 表現尊重的彈體互動行為	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	1、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話	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 參加全國青少年比賽綜合表現	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						
		2d-I-1 專注觀賞他人的運動表現	、控、庭之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。			
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 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	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、到附近高中或國中練習比賽，跟多種選手比賽，在爭式比賽中才能夠應變。 2、告訴學生在比賽過程中要跟自己對話因大多比賽教練布場外指導，要自己能夠在場上控制自己的情緒與球技。	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

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						
十八	體能恢復 休整 (6 節)	3c-I-2 表現安全 的身體活 動行為 1a-I-1 認識基本 的健康常 識 1a-1-2 認識健康 活習慣	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、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 ，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。 3、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、接發球、切球、扣殺進 球綠測驗) 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
十九	體能恢復 休整 (6 節)	3c-I-2 表現安全 的身體活 動行為 1a-I-1 認識基本 的健康常 識 1a-1-2 認識健康 活習慣	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、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 ，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。 3、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、接發球、切球、扣殺進 球綠測驗) 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						
			作。				
二十	體能恢復 休整 (6 節)	3c-I-2 表現安全 的身體活 動行為 1a-I-1 認識基本 的健康常 識 1a-1-2 認識健康 活習慣	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、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 ，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。 3、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、接發球、切球、扣殺進 球綠測驗) 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
二十一	體能恢復 休整 (6 節)	3c-I-2 表現安全 的身體活 動行為 1a-I-1 認識基本 的健康常 識 1a-1-2 認識健康 活習慣	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、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 ，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。 3、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、接發球、切球、扣殺進 球綠測驗) 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						
			性控球動作。				

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。