南投縣中興國中112學年度

體育班「彈性學習」課程計畫

| 領域 | 體育專業/網球 | | | 上課節數/時間 | 2 | 節/1405-1645 |
|-----------|---|--------|---|---|-------------------------|---|
| 年級 | 九年級 | | | 授課者 | | 吳翰銜 |
| 學習目標 | 提升身體自身條件。 增加更多回擊技術,在場上的運用模式更多元化。 增加心理素質,網球場上遇到狀況,身體保護。. | | | | | |
| | 7 | | | 一學期 | | |
| | 週次 | 學習主題 | | 學習內容 | | 評量方式 |
| 第 學 一 一 期 | 第一週 | 個人體能訓練 | 半身肌力(深 (腹肌、背肌 心肺耐力(30 跑) 敏捷訓練(折 | 啞鈴、藥球、跪姿伏地挺 蹲、負重訓練、跳繩)核心 訓練) 000m慢跑、800M測時跑 返跑、繩梯訓練)爆發力記 摸線訓練、50m短衝) | 心肌群 、間歇 | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| | 第二週 | 個人體能訓練 | 半身肌力(深 (腹肌、背肌 心肺耐力(30 跑) 敏捷訓練(折 | 啞鈴、藥球、跪姿伏地挺 蹲、負重訓練、跳繩)核心 訓練) 000m慢跑、800M測時跑 返跑、繩梯訓練)爆發力記 摸線訓練、50m短衝) | 心肌群 、間歇 | □實作 □觀察 ■態度 □ロ頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| | 第三週 | 個人體能訓練 | 半身肌力(深 (腹肌、背肌 心肺耐力(30 跑) 敏捷訓練(折 (30m 短衝、 不落地扣殺(| 5000m 慢跑、800M 測時跑 返跑、繩梯訓練) 爆發力記 摸線訓練、50m 短衝) 訓練用平擊扣長、短球擊之 | 心肌群 、間歇 川練 左右落 | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 □實作 □觀察 |
| | 第四週 | 扣殺訓練 | 右落點 落地 | I殺(訓練用切球扣長、短球 z扣殺(訓練用平擊扣長、短 球地扣殺(訓練用切球扣長、 | 球擊 | ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |

| | 第五週 | 扣殺訓練 | 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 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點 | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
|--|-----|------|--|---|
| | 第六週 | 扣殺訓練 | 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 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點 | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| | 第七週 | 扣殺訓練 | 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 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點 | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| | 第八週 | 截擊訓練 | 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) | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| | 第九週 | 截擊訓練 | 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) | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| | 第十週 | 截擊訓練 | 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) | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |

| | | 站中場(低截擊打球的下圓,控制球的長、 | |
|------|--------|--|---|
| | | 短、左右落點) | |
| 第十一週 | 截擊訓練 | 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、 | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| | | 短、左右落點) | |
| 第十二週 | 影片欣賞 | 討論國手的移位、擊球、發球、打球的落點、戰術方面 | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| 第十三週 | 發球上網訓練 | 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) | □實作 □觀察 ■態度 □ロ頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| 第十四週 | 發球上網訓練 | 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) | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| 第十五週 | 發球上網訓練 | 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) | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| 第十六週 | 發球上網訓練 | 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) | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| 第十七週 | 中場切球訓練 | 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) | □實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 |

| | 1 | T | | |
|--|------|--------------|---|--|
| | | | | □動作測驗 |
| | | | | □其他 |
| | | | 站中場(正反拍下蛋模式,切球的45度角, | □實作 □觀察 |
| | 第十八週 | | 手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打 | ■態度 □口頭 |
| | | 中場切球 | 短的或長或左右落點的切球) | 發表■運動表現 |
| | | 訓練 | | □小組合作 |
| | | | | □動作測驗 |
| | | | | □其他 |
| | | | 站後場(正反拍下蛋模式,切球的45度角, | □實作 □觀察 |
| | | | 手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打 | ■態度 □口頭 |
| | 第十九週 | 後場切球 | 短的或長或左右落點的切球) | 發表■運動表現 |
| | | 訓練 | | □小組合作 |
| | | ., | | □動作測驗 |
| | | | | □ |
| | 第二十週 | | 站後場(正反拍下蛋模式,切球的 45 度角, | □實作 □觀察 |
| | | | 手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打 | ■態度 □口頭 |
| | | 後場切球 | 短的或長或左右落點的切球) | 發表■運動表現 |
| | | 訓練 | WE SAME AND STATE OF THE SAME AND ASSESSED TO SAME ASSESSED TO SAME ASSESSED TO SAME ASSESSED. | □小組合作 |
| | | E) . I //s/K | | □、□、□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ |
| | | | | □其他 |
| | 第一十一 | | 站後場(正反拍下蛋模式,切球的 45 度角, | □ 實作 □ 觀察 |
| | | | 手腕不能動,動小手臂往前延伸,並練習打 | ■態度 □口頭 |
| | | 後場切球 | 短的或長或左右落點的切球) | 發表■運動表現 |
| | 7/ | 訓練 | \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | □小組合作 |
| | | T) I W/V | | □ ↑ □ 動作測驗 |
| | | | | □其他 |
| | | | | □ 宍 心 |

| 第二學期 | | | | | |
|---|-----|---------|--|---|--|
| | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | 評量方式 | |
| 第 學 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 | 第一週 | 中場切球訓練 | 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) | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他□ | |
| | 第二週 | 中場切球訓練 | 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) | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他□ | |
| | 第三週 | 後場切球訓練 | 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) | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他□ | |
| | 第四週 | 後場切球訓練 | 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) | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他□ | |
| | 第五週 | 中場送球切球練 | 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 | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他□ | |
| | 第六週 | 中場送球切球練 | 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) 用送球的方式並加上快速移動,穩定身 | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他□ □ 雪佐 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | |
| | 第七週 | 中場送球 | 用达琳叭刀八业加上; | □實作 □觀察 □態度 □ □頭 | |

| | 切球練 | 體,切球 | 發表□運動表現 |
|------|---------------|--|--|
| | | 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 | □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| | | 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)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 | |
| 第八週 | 中場送球切球練 | 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) | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| 第九週 | 綜合練習 | 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 | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他□ |
| 第十週 | 綜合練習 | 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 | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| 第十一退 | 見 綜合練習 | 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 | □實作 □觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他 |
| 第十二退 | 月 綜合練習 | 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 | □實作 □觀察 □態度 □ロ頭 發表□運動表現 □小組合作 □動作測驗 |

| | | | | □其他 |
|--|--------|------------|---|--|
| | | | 建立自信心(自我對話、短期目標達成) | □實作 □觀察 |
| | | | 培養專注力(日常作息、目標設定) | □態度 □口頭 |
| | 第十三週 | 心理訓練 | | 發表□運動表現 |
| | 7 1 二型 | 分組比賽 | 實戰經驗 (單、雙打比賽,全國性比賽及校 外友誼 | □小組合作 |
| | | | | □動作測驗 |
| | | | 賽) | □其他 |
| | | | 建立自信心(自我對話、短期目標達成) | □實作 □觀察 |
| | | 7 田 河 2年 | 培養專注力(日常作息、目標設定) | □態度 □口頭 |
| | 第十四週 | 心理訓練 | 實戰經驗(單、雙打比賽,全國性比賽及校 | 發表□運動表現□□↓如人佐 |
| | | 分組比賽 | 外友誼 | □小組合作 □動作測驗 |
| | | | 賽) | □動作例檢□□其他□ |
| | | | ^^ | □ 質作 □ 觀察 |
| | | | | □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ |
| | 第十五週 | 心理訓練分組比賽 | 培養專注力(日常作息、目標設定) | 發表□運動表現 |
| | | | 實戰經驗(單、雙打比賽,全國性比賽及校 | □小組合作 |
| | | | 外友誼 | □動作測驗 |
| | | | 賽) | □其他 |
| | 第十六週 | | 建立自信心(自我對話、短期目標達成) | □實作 □觀察 |
| | | | 培養專注力(日常作息、目標設定) | □態度 □口頭 |
| | | 心理訓練 | 實戰經驗(單、雙打比賽,全國性比賽及校 | 發表□運動表現 |
| | | 分組比賽 | 外友誼 | □小組合作 |
| | | | | □動作測驗 |
| | | | 賽) | □其他 |
| | 第十七週 | | 項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切 | □實作 □觀察 □ □態度 □ □頭 □ |
| | | 體能恢復 休整 | 球、扣殺進球綠測驗) | □恋及 □□頭 |
| | | | 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、 | □小組合作 |
| | | | 爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健) | □ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ ・□ |
| | | | | □其他 |
| | 第十八週 | | 項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切 | □實作 □觀察 |
| | | 體能恢復 休整 | 球、扣殺進球綠測驗) | □態度 □口頭 |
| | | | , | 發表□運動表現 |
| | | | 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、 | □小組合作 |
| | | | 爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健) | □動作測驗 |
| | | | | □其他 |