

# 南投縣中興國中 113 學年度

## 體育班「體育專業及彈性課程」課程計畫

|      |                                                                          |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域   | 體育專業/網球<br>彈性課程/網球                                                       |                                                                             | 上課節數/時間                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 節<br>週一、二、四<br>第 6 節 14:05-14:50，<br>第 7 節 15:05-15:50                                                                                                                                                                                                                           |
| 年級   | 八年級                                                                      |                                                                             | 授課者                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 吳翰銜                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 學習目標 | 1. 網球基本禮儀，規則，網球選手須攜帶物品。<br>2. 正手拍、反手拍的基礎鞏固。<br>3. 增加心理素質，網球場上遇到狀況，身體保護。. |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 第一學期 |                                                                          |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 上學期  | 週次                                                                       | 學習主題                                                                        | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 評量方式                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|      | 第一週                                                                      | 反手拍<br>中場送<br>球訓練                                                           | 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長<br>距離用球拍送，打下圓的方式打對角、<br>直線短球及長球)                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      |                                                                          |                                                                             | 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長<br>距離用球拍送，打中間的方式打對角、<br>直線短球及長球)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|      |                                                                          |                                                                             | 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長<br>距離用球拍送，打上圓的方式打對<br>角、直線短球及長球)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 第二週  | 反手拍<br>中場送<br>球訓練                                                        | 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長<br>距離用球拍送，打下圓的方式打對角、<br>直線短球及長球)<br><br>中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長 | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |     |                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |     |                   | <p>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>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 第三週 | 反手拍<br>中場送<br>球訓練 | <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> | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第四週 | 反手拍<br>中場送<br>球訓練 | <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</p>                          | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |

|  |     |                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |     |                   | 距離用球拍送，打上圓的方式打對角、直線短球及長球)                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 第五週 | 反手拍<br>中場送<br>球訓練 | <p>中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長<br/>距離用球拍送，打下圓的方式打對角、<br/>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<br/>距離用球拍送，打中間的方式打對角、<br/>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<br/>距離用球拍送，打上圓的方式打對<br/>角、直線短球及長球)</p> | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第六週 | 反手拍<br>中場送<br>球訓練 | <p>中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長<br/>距離用球拍送，打下圓的方式打對角、<br/>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<br/>距離用球拍送，打中間的方式打對角、<br/>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<br/>距離用球拍送，打上圓的方式打對<br/>角、直線短球及長球)</p> | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第七週 | 段考週               | 課業輔導段考                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭                                                                                                                                                                            |

|  |      |                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      |                   |                                                                                                                                                       | 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                                                                                                                             |
|  | 第八週  | 反手拍<br>中場送<br>球訓練 | <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> | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第九週  | 正反拍<br>短球移<br>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)                                                                                             | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第十週  | 正反拍<br>短球移<br>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)                                                                                             | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第十一週 | 正反拍               | 中場拋球(銜接前面的正拍、反拍訓練，                                                                                                                                    | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭                                                                                                                                                      |

|  |      |                       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|--|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      | 短 球 移<br>動訓練          | 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)                                                                                                                                                             | 發表■運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                                                       |
|  | 第十二週 | 正 反 拍<br>短 球 移<br>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)                                                                                                                                           | ■實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br>■態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表■運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第十三週 | 正 反 拍<br>長 球 移<br>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)<br><br>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)<br><br>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) | <input type="checkbox"/> 實作 ■觀察<br>■態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表■運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第十四週 | 段考週                   | 課業輔導段考                                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭                                                                  |

|  |      |                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      |                         |                                                                                                                                                                                                            | 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                                                                                                                             |
|  | 第十五週 | 正 反 拍<br>長 球 移<br>動 訓 練 | <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第十六週 | 正 反 拍<br>長 球 移<br>動 訓 練 | <p>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)</p> <p>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、</p>                                                                             | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |

|  |      |                                  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      |                                  | <p>直線短球及長球)</p> <p>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)</p>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 第十七週 | 正 反 拍<br>長 球 移<br>動 訓 練          | <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第十八週 | 正 反 手<br>拍 中 場<br>移 動 送<br>球 訓 練 | <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) 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)</p>                                                                    | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____            |

|  |       |           |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 第十九週  | 正手拍中場送球訓練 | <p>中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定)</p> | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第二十週  | 正手拍中場送球訓練 | <p>中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定)</p> | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第二十一週 | 正手拍中場送球訓練 | <p>中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定度打球的下圓的方式打對角、直線短球及長球)</p> <p>中場送球(銜接前面的正拍、反拍拋長球訓練，左右移動打球，提高擊球擊進球綠的穩定)</p> | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |

|  |       |     |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-------|-----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 第二十二週 | 段考週 | 課業輔導段考 | <div><div><input type="checkbox"/>實作</div><div><input type="checkbox"/>觀察</div><div><input type="checkbox"/>態度</div><div><input type="checkbox"/>口頭</div><div>發表</div><div><input type="checkbox"/>運動表現</div><div><input type="checkbox"/>小組合作</div><div><input checked="" type="checkbox"/>動作測驗</div><div><input type="checkbox"/>其他_____</div></div> |
|--|-------|-----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 第二學期 |     |                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 週次  | 學習主題                 | 學習內容                                                                                                                     | 評量方式                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 下學期  | 第一週 | 正反手拍<br>後場移動<br>送球訓練 | 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場<br>送球球訓練，左右移動打球，提高擊球<br>擊進球線的穩定度打球的下圓的方式<br>打對角、直線短球及長球)<br>後場送球(銜接前面的正拍、反拍中<br>場送球訓練，左右移動打球，提高擊<br>球擊 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第二週 | 正反手拍<br>後場移動<br>送球訓練 | 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場<br>送球球訓練，左右移動打球，提高擊球<br>擊進球線的穩定度打球的下圓的方式<br>打對角、直線短球及長球)<br>後場送球(銜接前面的正拍、反拍中<br>場送球訓練，左右移動打球，提高擊<br>球擊 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      | 第三週 | 正反手拍<br>後場移動<br>送球訓練 | 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場<br>送球球訓練，左右移動打球，提高擊球<br>擊進球線的穩定度打球的下圓的方式<br>打對角、直線短球及長球)<br>後場送球(銜接前面的正拍、反拍中<br>場送球訓練，左右移動打球，提高擊       | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |

|     |                      |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                      |                                                                                                                          | 球擊                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 第四週 | 正反手拍<br>後場移動<br>送球訓練 | 後場送球(銜接前面的正拍、反拍中場<br>送球球訓練，左右移動打球，提高擊球<br>擊進球線的穩定度打球的下圓的方式<br>打對角、直線短球及長球)<br>後場送球(銜接前面的正拍、反拍中<br>場送球訓練，左右移動打球，提高擊<br>球擊 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |  |
| 第五週 | 發球訓練                 | 在後場發上旋球(內角、近身、外角球)<br>在後場發平擊球(內角、近身、外角球)<br>在後場發切擊球(內角、近身、外角<br>球)                                                       | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |  |
| 第六週 | 發球訓練                 | 在後場發上旋球(內角、近身、外角球)<br>在後場發平擊球(內角、近身、外角球)<br>在後場發切擊球(內角、近身、外角<br>球)                                                       | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |  |
| 第七週 | 段考週                  | 課業輔導段考                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____            |  |
| 第八週 | 發球訓練                 | 在後場發上旋球(內角、近身、外角球)<br>在後場發平擊球(內角、近身、外角球)                                                                                 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作                                                                      |  |

|      |       |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |
|------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|      |       |                                                                                       | 在後場發切擊球(內角、近身、外角球)                                                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第九週  | 發球訓練  | 在後場發上旋球(內角、近身、外角球)<br>在後場發平擊球(內角、近身、外角球)<br>在後場發切擊球(內角、近身、外角球)                        | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |                                                                   |
| 第十週  | 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)<br>在後場接對方平擊球(訓練落點打直線、對角、近身身球)<br>在後場接對方切球(訓練落點打直線、對角、近身身球) | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |                                                                   |
| 第十一週 | 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)<br>在後場接對方平擊球(訓練落點打直線、對角、近身身球)<br>在後場接對方切球(訓練落點打直線、對角、近身身球) | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |                                                                   |
| 第十二週 | 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)<br>在後場接對方平擊球(訓練落點打直線、對角、近身身球)                              | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |                                                                   |

|      |             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |             | 線、對角、近身身球)<br><br>在後場接對方切球(訓練落點打直<br><br>線、對角、近身身球)                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 第十三週 | 接發球訓練       | 在後場接對方上旋球(訓練落點打直<br>線、對角、近身身球)<br><br>在後場接對方平擊球(訓練落點打直<br>線、對角、近身身球)<br><br>在後場接對方切球(訓練落點打直<br>線、對角、近身身球)                           | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十四週 | 段考週         | 課業輔導段考                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____            |
| 第十五週 | 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<br>的方式打對角、直線短球及長球)<br><br>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的<br>中間方式打對角、直線短球及長球)<br><br>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓<br>的方式打對角、直線短球及長球) | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十六週 | 反手拍長球訓練分組比賽 | 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓<br>的方式打對角、直線短球及長球)<br><br>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的<br>中間方式打對角、直線短球及長球)<br><br>後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打上圓<br>的方式打對角、直線短球及長球) | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十七週 | 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，校外友誼賽)                                                                              | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現                                                                                                       |

|  |       |                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|-------|------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |       |                  |                                                        | <input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                                                                                                                                                                                       |
|  | 第十八週  | 影片欣賞             | 討論國手的移位、擊球、發球、打球的落點、戰術方面                               | <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第十九週  | 心理訓練<br>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，校外友誼賽) | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                       |
|  | 第二十週  | 心理訓練<br>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，校外友誼賽) | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                       |
|  | 第二十一週 | 賽後檢討<br>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)                       | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                       |
|  | 第二十二週 | 段考週              | 課業輔導段考                                                 | <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                  |