

南投縣中興國中 115 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 特殊需求/網球		上課節數/時間	6 節 週一、週二 第 6 節 14:05-14:50， 第 7 節 15:05-15:50 週四、週五 第 7 節 15:05-15:50
年級	八年級		授課者	幸心宇
學習目標	1. 強化比賽意識，針對比賽目標建立學習目標。 2. 提升正手拍、反手拍、截擊、發球、殺球及腳步移動的技術層面、應用於比賽中。 3. 增加心理對抗素質，正向比賽覺醒層次。 4. 控制擊球方向（直線/斜線） 5. 長短球概念、多球練習（教練餵球） 6. 小遊戲：目標區擊球			
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)	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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	段考週	課業輔導段考	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☒ 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	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)		☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十一週	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)		☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十二週	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)		☒ 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	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)		☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十四週	段考週	課業輔導段考		☐ 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	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)		☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十八週	正反手拍中場移動送球訓練	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十九週	正手拍中場送球訓練	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十週	正手拍中場送球訓練	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十一週	正手拍中場送球訓練	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____

	第二十二週	段考週	課業輔導段考	☐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	☐ 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	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	☐ 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	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	☐ 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	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	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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	段考週	課業輔導段考	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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) 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)	☐ 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) 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)	☐ 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	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ■態度 ☐ 口頭 發表■運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十四週	段考週	課業輔導段考	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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	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)	☐ 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	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十九週	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十週	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十一週	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十二週	段考週	課業輔導段考	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____