

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	七年級		授課者	幸心宇
學習目標	1. 網球基本禮儀，規則，網球選手須攜帶物品。 2. 正手拍、反手拍的基礎鞏固。 3. 技術複習（正拍、反拍、發球） 4. 小型比賽（循環賽或分組賽） 5. 技能測驗（準度、穩定度）			
第一學期				
上學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	網球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前的禮貌) 球場環境認識(球場大小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	☐ 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	網球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前的禮貌) 球場環境認識(球場大小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	☐ 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	網球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前的禮貌) 球場環境認識(球場大小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	☐ 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	網球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前的禮貌) 球場環境認識(球場大小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作

			理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第五週	正手拍訓練		如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圖)(直線與對角的擊球點位置)	☐ 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	正手拍訓練		如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圖)(直線與對角的擊球點位置)	☐ 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	正手拍訓練		如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圖)(直線與對角的擊球點位置)	☐ 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	正手拍短球訓練		中場拋球(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) 中場拋球(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) 中場拋球(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_____
第十週	正手拍短球訓練		中場拋球(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) 中場拋球(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) 中場拋球(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_____
第十一週	正手拍短球訓練		中場拋球(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) 中場拋球(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) 中場拋球(銜接前面的	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作

			拉拍及擊球點打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十二週	正手拍短球訓練	中場拋球(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) 中場拋球(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) 中場拋球(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_____	
第十三週	正手拍長球訓練	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	正手拍長球訓練	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_____	
第十七週	正手拍中場送球訓練	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_____	
第十八週	正手拍中場送球訓練	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	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現	

			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)	☐ 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_____
	第二十週	正手拍中場送球訓練	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_____
	第二十一週	正手拍中場送球訓練	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	正手拍後場送球訓	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)	☐ 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	正手拍後場送球訓	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)	☐ 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	正手拍後場送球訓	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)	☐ 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	正手拍後場送球訓	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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____

			及長球)	
第五週	反手拍訓練	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	☐ 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	反手拍訓練	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	☐ 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	反手拍訓練	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)	☐ 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	反手拍短球訓練	中場拋球(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) 中場拋球(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) 中場拋球(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_____	
第十週	反手拍短球訓練	中場拋球(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) 中場拋球(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) 中場拋球(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_____	
第十一週	反手拍短球訓練	中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打下圓	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭	

			的方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(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) 中場拋球(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)	發表■運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十二週	反手拍短球訓練	中場拋球(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) 中場拋球(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) 中場拋球(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_____	
第十三週	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_____	

			的方式打對角、直線短球及長球)	
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	心理訓練 分組比賽	項建立自信心(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_____	