

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	九年級		授課者	幸心宇
學習目標	1. 上旋球與切球的基本運用 2. 發球落點控制（外角、中路） 3. 接發球穩定回擊 4. 移動中擊球（跑動擊球）提升身體自身條件。 5. 增加更多回擊技術，在場上的運用模式更多元化。 6. 基本單打戰術（對角線對打、拉開空間）、雙打配合（站位、輪轉） 7. 攻守轉換概念增加心理素質，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	個人體能訓練	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(3000m 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)	☐ 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	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(3000m 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)	☐ 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	個人體能訓練	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(3000m 慢跑、800M 測時跑、間歇	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗

		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)	☐ 其他_____
第四週	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	☐ 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	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	☐ 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	☐ 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	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(腰部截擊打球的上圓，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(腰部截擊打球的上圓，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)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭

			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)	發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	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、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 ☐ 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	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	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭

			短的或長或左右落點的切球)	發表■運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十八週	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 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十九週	後場切球訓練	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)	☐ 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	後場切球訓練	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)	☐ 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	後場切球訓練	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)	☐ 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	第二十二週	段考週	課業輔導段考

第二學期				
	週次	學習主題	學習內容	評量方式
下學期	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)	☐ 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	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_____
第十二週	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_____
第十三週	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，全國性比賽及校外友誼賽)	☐ 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	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，全國性比賽及校外友誼賽)		實作 觀察 態度 口頭 發表 運動表現 小組合作 動作測驗 其他_____
第十六週	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，全國性比賽及校外友誼賽)		實作 觀察 態度 口頭 發表 運動表現 小組合作 動作測驗 其他_____
第十七週	體能恢復 休整	項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球線測驗) 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)		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	體能恢復 休整	項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球線測驗) 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)		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	體能恢復 休整	項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球線測驗) 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)		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	體能恢復 休整	項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球線測驗) 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)		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	體能恢復 休整	項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球線測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、		實作 觀察 態度 口頭 發表 運動表現 小組合作

			爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)	☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二十二週	體能恢復 休整	項測專驗(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)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____