

南投縣立中興國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	網球	年級/班級	8 年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，21 週，共 168 節
		設計教師	陳奕維教練
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		

	<p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
課程目標	<p>1、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>2、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	反手拍中場送球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到中場打，但是是以送球的方式，較有衝力及旋轉，送球不像拋球那麼的穩定。 2、要注意選手動作是否能撐住，揮拍是否順暢，擊球點是否正確，確認時間足夠擊球。 3、用角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
二	反手拍中場送球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到中場打，但是是以送球的方式，較有衝力及旋轉，送球不像拋球那麼的穩定。 2、要注意選手動作是否能撐住，揮拍是否順暢，擊球點是否正確，確認時間足夠擊球。 3、用角錐給學生目標。	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，	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					打上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
三	反手拍中場送球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到中場打，但是是以送球的方式，較有衝力及旋轉，送球不像拋球那麼的穩定。 2、要注意選手動作是否能撐住，揮拍是否順暢，擊球點是否正確，確認時間足夠擊球。 3、用角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2 球拍 3 揮拍輔助器
四	反手拍中場送球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1、到中場打，但是是以送球的方式，較有衝力及旋轉，送球不像拋球那麼的穩定。 2、要注意選手動作是否能撐住，揮拍是否順	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，	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	暢，擊球點是否正確，確認時間足夠擊球。 3、用角錐給學生目標。	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)		
五	反手拍後場送球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到後場送，難度提高，距離變長，但是是雙手持拍擊球比較不會有打不進的問題，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方。 2、距離抓好且做好動作確實擊球， 3、繼上學期的動作延續 4、用角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
六	反手拍後場送球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、	1、到後場送，難度提高，距離變長，但是是雙手持拍擊球比較不會有打不進的問題，要注	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	意腳步移動及是否確實移動到正確地方。 2、距離抓好且做好動作確實擊球， 3、繼上學期的動作延續 4、用角錐給學生目標。	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)		
七	反手拍後場送球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到後場送，難度提高，距離變長，但是是雙手持拍擊球比較不會有打不進的問題，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方。 2、距離抓好且做好動作確實擊球， 3、繼上學期的動作延續 4、用角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
八	反手拍後場送球訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、到後場送，難度提高，距離變長，但是是雙手持拍擊球比較不會有打不進的問題，要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方。 2、距離抓好且做好動作確實擊球， 3、繼上學期的動作延續 4、用角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
九	正反拍短球移動訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、開始有前後移動，更要注意跑動距離是否抓好。 2、有沒有直接斜切往前，跑動間能不能繼續維持動作。 3、打完要回到後場，準備往前切打下一顆球。	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) 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中間方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					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上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
十	正反拍短球移動訓練(8 節)	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1、開始有前後移動，更要注意跑動距離是否抓好。 2、有沒有直接斜切往前，跑動間能不能繼續維持動作。 3、打完要回到後場，準備往前切打下一顆球。	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) 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中間方式打對角、直線短球及長球) 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上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十一	正反拍短球移動訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1、開始有前後移動，更要注意跑動距離是否抓好。 2、有沒有直接斜切往前，跑動間能不能繼續維持動作。 3、打完要回到後場，準備往前切打下一顆球。	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) 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中間方式打對角、直線短球及長球) 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上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板
十二	正反拍短球移動訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1、開始有前後移動，更要注意跑動距離是否抓好。 2、有沒有直接斜切往前，跑動間能不能繼續維持動作。 3、打完要回到後場，準備往前切打下一顆球。	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) 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中間方式打對角、直線短球及長球) 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上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練			定度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上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
十三	正反拍長球移動訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1、正反拍左右移動要注意腳步，左右橫移側並步及交叉步的靈活運用。 2、準備要快隨時可以往左右移動。 3、利用封閉式與開放式去擊球。	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	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					式打對角、直線短球及長球)		
十四	正反拍長球移動訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1、正反拍左右移動要注意腳步，左右橫移側並步及交叉步的靈活運用。 2、準備要快隨時可以往左右移動。 3、利用封閉式與開放式去擊球。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十五	正反拍長球移動訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1、正反拍左右移動要注意腳步，左右橫移側步及交叉步的靈活運用。 2、準備要快隨時可以往左右移動。 3、利用封閉式與開放式去擊球。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板
十六	正反拍長球移動訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運	1、正反拍左右移動要注意腳步，左右橫移側步及交叉步的靈活運用。 2、準備要快隨時可以往左右移動。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	動之實戰情況與技術	3、利用封閉式與開放式去擊球。	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)		
十七	正反手拍中場移動送球訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1 像是比賽過程中的抽球左右橫移，先以中場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實到位擊球。 3、腳步最為重要	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打球的中間方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		類運動組合性體能訓練			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上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
十八	正反手拍中場移動送球訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1 像是比賽過程中的抽球左右橫移，先以中場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實到位擊球。 3、腳步最為重要	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打球的中間方式打對角、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打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十九	正反手拍中場移動送球訓練 (8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1 像是比賽過程中的抽球左右橫移，先以中場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實到位擊球。 3、腳步最為重要	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打球的中間方式打對角、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打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板
二十	正反手拍中場移動送球訓練 (8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運	1 像是比賽過程中的抽球左右橫移，先以中場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實到位擊球。 3、腳步最為重要	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	動之實戰情況與技術		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中間方式打對角、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打球的上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
二十一	正反手拍中場移動送球訓練(8 節)	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 P-IV-4 熟悉並執行標的性球	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	1 像是比賽過程中的抽球左右橫移，先以中場來模擬練習腳步。 2、確定每顆球都有確實到位擊球。 3、腳步最為重要	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打球的中間方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		類運動組合性體能訓練			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上圓的方式打對角、直線短球及長球)		

【第二學期】

課程名稱	網球	年級/班級	8 年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，20 週，共 160 節
		設計教師	陳奕維教練

<p>配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)</p>	<p><input type="checkbox"/>國語文 <input type="checkbox"/>英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/>本土語文<input type="checkbox"/>臺灣手語 <input type="checkbox"/>新住民語文 <input type="checkbox"/>數學 <input type="checkbox"/>生活課程 <input checked="" type="checkbox"/>健康與體育 <input type="checkbox"/>社會 <input type="checkbox"/>自然科學 <input type="checkbox"/>藝術 <input checked="" type="checkbox"/>綜合活動 <input type="checkbox"/>資訊科技(國小) <input type="checkbox"/>科技(國中)</p>	<p><input type="checkbox"/>人權教育 <input checked="" type="checkbox"/>環境教育 <input type="checkbox"/>海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/>品德教育 <input type="checkbox"/>生命教育 <input type="checkbox"/>法治教育 <input type="checkbox"/>科技教育 <input type="checkbox"/>資訊教育 <input type="checkbox"/>能源教育 <input type="checkbox"/>安全教育 <input type="checkbox"/>防災教育 <input type="checkbox"/>閱讀素養 <input type="checkbox"/>家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>原住民教育<input type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>性別平等教育 <input type="checkbox"/>多元文化教育 <input type="checkbox"/>生涯規劃教育</p>
<p>設計理念</p>	<p>透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。</p>	
<p>總綱核心素養</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	

	<input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。
課程目標	1、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 2、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
一	正反手拍後場移動送球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、退到底線跟正常比賽一樣，但是是以送球，球會比賽中較為穩定，但要注意腳步移動定要確。 2、因為球速已經較慢，更要做好，不然球速快時，會難把球處理好。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二	正反手拍後場移動送球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、退到底線跟正常比賽一樣，但是是以送球，球會比賽中較為穩定，但要注意腳步移動定要確。 2、因為球速已經較慢，更要做好，不然球速快時，會難把球處理好。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板
三	正反手拍後場移動送球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、退到底線跟正常比賽一樣，但是是以送球，球會比賽中較為穩定，但要注意腳步移動定要確。 2、因為球速已經較慢，更要做好，不然球速快時，會難把球處理好。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板
四	正反手拍後場移動送球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、退到底線跟正常比賽一樣，但是是以送球，球會比賽中較為穩定，但要注意腳步移動定要確。 2、因為球速已經較慢，更要做好，不然球速快時，會難把球處理好。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
五	發球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、先把球拍背肩膀上，減去前面的引拍，重點是後段的揮拍跟擊球是否正確 2、用時鐘的方式告訴選手打球的哪個地方可以到達目標。 3、擺定點角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板
六	發球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、先把球拍背肩膀上，減去前面的引拍，重點是後段的揮拍跟擊球是否正確 2、用時鐘的方式告訴選手打球的哪個地方可以到達目標。 3、擺定點角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球
七	發球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、先把球拍背肩膀上，減去前面的引拍，重點是後段的揮拍跟擊球是否正確 2、用時鐘的方式告訴選手打球的哪個地方可以到達目標。 3、擺定點角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
八	發球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、先把球拍背肩膀上，減去前面的引拍，重點是後段的揮拍跟擊球是否正確 2、用時鐘的方式告訴選手打球的哪個地方可以到達目標。 3、擺定點角錐給學生目標。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球
九	影片欣賞 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、將前面練習的總和，來看影片看看自己跟選手的差別在哪裡，別人是怎麼處理球，如何使用戰術，腳步怎麼運用。	討論國手的移位、擊球、發球、打球的落點、戰術方面	訓練精神表現 訓練專注力表現 發表問題	挑選過的影片
十	接發球訓練 (8 節)	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	1、要有啟動的一個動作(墊步)。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十一	接發球訓練 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、要有啟動的一個動作（墊步）。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	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）	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球
十二	接發球訓練 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、要有啟動的一個動作（墊步）。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	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）	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球
十三	接發球訓練 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、要有啟動的一個動作（墊步）。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	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）	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十四	接發球訓練 (6 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、要有啟動的一個動作（墊步）。 2、因發球大部分是全部過程中速度最快的一個環節，要注意拉拍要小，用身體的力量壓球。 3、重點是要確實打到球。	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）	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球
十五	心理訓練分組比賽 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。 3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球
十六	心理訓練分組比賽 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。 3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。	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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 綜合表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十七	心理訓練 分組比賽 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。 3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。	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)	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球
十八	心理訓練 分組比賽 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。 3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。	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)	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球
十九	心理訓練 分組比賽 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、心理建設是最重要的，教練必須適時的給予選手意見，讓選手在比賽時的心態是健全的，完成一場好的比賽。 2、要讓選手的球技與心態同時進步。 3、邀請畢業學長分享，能加速讓選手想法進步。	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)	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器 4. 登階踏板 5. 藥球

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二十	影片欣賞 (8 節)	Ps-III-4 知道標的性運動之基礎心理技巧 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ps-III-D7 標的性球類運動基礎心理技巧 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1、將前面練習的總和，來看影片看看自己跟選手的差別在哪裡，別人是怎麼處理球，如何使用戰術，腳步怎麼運用。	討論國手的移位、擊球、發球、打球的落點、戰術方面	訓練精神表現 訓練專注力表現 發表問題	挑選過的影片