

臺南市後甲國民中學 109 學年度第一學期八年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	特殊需求課程 (體育專長)	實施年級 (班級組別)	八年級/網球	教學 節數	每周 6 節 本學期共(126)節
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> ● 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> ● 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> ● 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> ● 體育班校訂體育專業				
設計理念	(一) 培養網球專項運動之競技體能：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。 (二) 精進網球專項運動之技術水準：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 (三) 發展網球專項運動之戰術運用：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際網球專項運動比賽中。 (四) 提升網球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇網球專項運動競賽之心理素質。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 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。 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。 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。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	一、第一階段 (一)能理解並做出基本動作、攻守步伐以及規則講解。 (二)能做理解並操作基本動作、進攻、防守概念、雙打概念。 (三)能理解並操作基本動作、球路攻守演練、模擬賽。 (四)表現出基本動作、球路應用、雙打跑位、攻守明確。 二、第二階段 (一)理解專項訓練、球路應用、模擬賽。 (二)熟練基礎球種訓練、戰術訓練、攻守訓練。 (三)操作基礎訓練、戰術訓練、練習賽。				

(四)熟練並執行場上之攻守、練習賽、缺點檢討。

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1-4 週 第一週 08/30-09/05 8/31(一) 開學日及正式上課 第二週 09/06-09/12 第三週 09/13-09/19 第四週 09/20-09/26 09/26(六)補 10/2(五)課程		訓練期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動作訓練 (2). 基礎速度訓練 (3). 基礎耐力訓練 (4). 基礎肌力訓練	體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術 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戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術心理 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	體能 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技術 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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動	1. 培養本市優秀網球選手 2. 養成學生規律運動與健康生活習慣 3. 發掘優秀網球運動人才，計劃性長期訓練，以提升運動表現	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 輕重量訓練。 5. 核心肌群訓練或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動 7. 比賽練習	1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				<p>個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動</p> <p>團體組合性戰術心理</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p>				
<p>第 5-6 週</p> <p>第五週</p> <p>09/27-10/03</p> <p>10/01(四) 10/02(五)</p> <p>中秋連假</p> <p>第六週</p> <p>10/04-10/10</p> <p>10/09(五) 10/10(六)國慶連假</p>	<p>比賽前期/比賽期</p> <p>1. 綜合適能訓練</p> <p>2. 基礎動作訓練</p> <p>(1). 基礎跑步動作訓練</p> <p>(2). 基礎速度訓練</p> <p>(3). 基礎耐力訓練</p> <p>(4). 基礎肌力訓練比賽練習</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術</p> <p>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戰術</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方技術</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、</p>	<p>1. 經由技能、比賽，肯定自我，建立自信心</p> <p>2. 欣賞他人，促進良好人際關係與團隊精神</p> <p>3. 培養自我要求、自主學習能力</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練</p> <p>2. 定點基本球種練習</p> <p>3. 階段目標訓練</p> <p>4. 加強比賽練習</p> <p>5. 核心肌群訓練或心肺訓練</p> <p>6. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>1. 體能計時測驗</p> <p>2. 隊友對戰評量</p> <p>3. 教練觀察評量</p> <p>4. 自我評量</p>	<p>自編自選教材</p>	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			合性攻防戰術心理 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	擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術心理 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				
第七週 10/11~10/17 10/14(三)10/15(四)	考試週/放鬆期 綜合適能訓練 基本動作	體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運	體能 P-IV-A1 網/牆性球類運動	1. 培養學業運動兼重之學生運動員	1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習	1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量	自編自選教材	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中課綱版-部定+校訂)

<p>第一次定期考</p>		<p>比賽練習</p>	<p>動組合性體能訓練 處方技術 Ta-IV-1 分析、演 練並運用網/牆性 球類運動比賽的組 合性攻防戰術</p>	<p>組合性體能技 術 T-IV-B2 網/ 牆性球類運動 比賽之組合性 攻防實務技術</p>	<p>2. 修養身心傷 3. 保持球感與身 體動感</p>	<p>4. 加強柔軟伸展運動</p>		
<p>第 8-11 週 第八週 10/18~10/24 第九週 10/25~10/31 第十週 11/01~11/07 第十一週 11/08~11/14</p>		<p>訓練期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動 作訓練 (2). 基礎速度訓 練 (3). 基礎耐力訓 練 (4). 基礎肌力訓 練</p>	<p>體能 P-IV-1 理解並執 行網/牆性球類運 動組合性體能訓練 處方技術 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 防戰術戰術 Ta-IV-1 分析、演 練並運用網/牆性 球類運動比賽的組 合性攻防戰術 心理 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>	<p>體能 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 技術 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 T-IV-B2 網/ 牆性球類運動 比賽之組合性 攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/ 牆性球類運動 個人組合性戰</p>	<p>2. 培養學生運 動專長問題解 決能力及規劃 執行 3. 培養學生對 於運動競技的 知識、態度與 技能的素養</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 輕重量訓練。 5. 核心肌群訓練或心 肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動 7. 比賽練習</p>	<p>1. 體能計時 測驗 2. 隊友對 評量 3. 教練觀察 評量 4. 自我評量</p>	<p>自編自選教材</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				術 Ta-IV-C2 網/ 牆性球類運動 團體組合性戰 術心理 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				
第 12-13 週 第十二週 11/15~11/21 第十三週 11/22~11/28 11/26(四)11/27(五)第 二次定期考	比賽前期/比賽期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動作訓練 (2). 基礎速度訓練 (3). 基礎耐力訓練 (4). 基礎肌力訓練 3. 比賽練習	體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術 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戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	體能 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 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	1. 透過對外比賽讓學生培養發掘問題、解決問題的能力 2. 促使學生對學習成就之多元認同，肯定多元價值	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 加強比賽練習 5. 核心肌群訓練或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量	自編自選教材	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>心理</p> <p>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>	<p>渡等組合性技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術心理</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p>				
<p>第十四週</p> <p>11/29~12/05</p>	<p>考試週/放鬆期</p> <p>綜合適能訓練</p> <p>基本動作</p> <p>比賽練習</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能技術</p>	<p>1. 培養學業運動兼重之學生運動員</p> <p>2. 修養身心傷</p> <p>3. 保持球感與</p>	<p>1. 微量暖身活動</p> <p>2. 基本球種練習</p> <p>3. 比賽練習</p> <p>4. 加強柔軟伸展運動</p>	<p>1. 隊友對戰評量</p> <p>2. 教練觀察評量</p> <p>3. 自我評量</p>	<p>自編自選教材</p>	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	身體動感			
<p>第 15-18 週</p> <p>第十五週</p> <p>12/06~12/12</p> <p>第十六週</p> <p>12/13~12/19</p> <p>第十七週</p> <p>12/20~12/26</p> <p>第十八週</p> <p>12/27-01/02</p> <p>01/01(五)元旦</p>	<p>訓練期</p> <p>1. 綜合適能訓練</p> <p>2. 基礎動作訓練</p> <p>(1). 基礎跑步動作訓練</p> <p>(2). 基礎速度訓練</p> <p>(3). 基礎耐力訓練</p> <p>(4). 基礎肌力訓練</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術</p> <p>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戰術</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>心理</p> <p>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>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方技術</p> <p>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</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/</p>	<p>1. 培養學生運動專長問題解決能力及規劃執行</p> <p>2. 培養學生對於運動競技的知識、態度與技能的素養</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練</p> <p>2. 定點基本球種練習</p> <p>3. 階段目標訓練</p> <p>4. 比賽練習</p> <p>5. 肌力或心肺訓練</p> <p>6. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>1. 體能計時測驗</p> <p>2. 隊友對戰評量</p> <p>3. 教練觀察評量</p> <p>4. 自我評量</p> <p>5. 台南市國中小網球對抗賽</p>	<p>自編自選教材</p>	

				<p>牆性球類運動 團體組合性戰術心理</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p>				
<p>第十九週 01/03-01/09</p>	<p>比賽前期/比賽期</p> <p>1. 綜合適能訓練</p> <p>2. 基礎動作訓練</p> <p>(1). 基礎跑步動作訓練</p> <p>(2). 基礎速度訓練</p> <p>(3). 基礎耐力訓練</p> <p>(4). 基礎肌力訓練</p> <p>3. 比賽練習</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術</p> <p>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戰術</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術心理</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方技術</p> <p>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</p>	<p>1. 透過選拔競賽讓學生了解，競爭的內涵與努力方向</p> <p>2. 促使學生對學習成就之多元認同，肯定多元價值</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練</p> <p>2. 定點基本球種練習</p> <p>3. 階段目標訓練</p> <p>4. 加強比賽練習</p> <p>5. 核心肌群訓練或心肺訓練</p> <p>6. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>1. 體能計時測驗</p> <p>2. 隊友對戰評量</p> <p>3. 教練觀察評量</p> <p>4. 自我評量</p> <p>5. 台南市市中運選拔賽</p>	<p>自編自選教材</p>	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>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>	<p>T-IV-B2 網/ 牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/ 牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/ 牆性球類運動團體組合性戰術心理 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</p>				
<p>第二十週 01/10-01/16 01/15(五) 第三次定期考</p>	<p>考試週/放鬆期 1. 綜合適能訓練 2. 基本動作 3. 比賽練習</p>	<p>體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性</p>	<p>體能 P-IV-A1 網/ 牆性球類運動組合性體能技術 T-IV-B2 網/ 牆性球類運動</p>	<p>1. 培養學業運動兼重之學生運動員 2. 修養身心傷 3. 保持球感與體動感</p>	<p>1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動</p>	<p>1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量</p>	<p>自編自選教材</p>	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			球類運動比賽的組合性攻防戰術	比賽之組合性攻防實務技術				
第二十一週 01/17~01/23 01/18(一) 第三次定期考 01/20(三)休業式	6	考試週/放鬆期	體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	體能 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 培養學業運動兼重之學生運動員 2. 修養身心傷 3. 保持球感與體動感	1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動	1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量	自編自選教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市後甲國民中學 109 學年度第一學期八年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	特殊需求課程 (體育專長)	實施年級 (班級組別)	八年級/網球	教學 節數	每周 6 節 本學期共(120)節
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> ● <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 ●體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> □彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 ●體育班校訂體育專業				
設計理念	(一) 培養網球專項運動之競技體能：能依網球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進網球專項運動之競技體適能。 (二) 精進網球專項運動之技術水準：能藉由網球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之網球專項運動技術水準。 (三) 發展網球專項運動之戰術運用：能經由網球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際網球專項運動比賽中。 (四) 提升網球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇網球專項運動競賽之心理素質。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 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。 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。 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。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	一、第一階段 (一)能理解並做出基本動作、攻守步伐以及規則講解。 (二)能做理解並操作基本動作、進攻、防守概念、雙打概念。 (三)能理解並操作基本動作、球路攻守演練、模擬賽。 (四)表現出基本動作、球路應用、雙打跑位、攻守明確。 二、第二階段 (一)理解專項訓練、球路應用、模擬賽。 (二)熟練基礎球種訓練、戰術訓練、攻守訓練。 (三)操作基礎訓練、戰術訓練、練習賽。 (四)熟練並執行場上之攻守、練習賽、缺點檢討。				
課程架構脈絡					

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1-4 週 第一週 02/14~02/20 02/18(四)正式上課 日 第二週 02/21~02/27 第三週 02/28~03/06 02/28(日) 03/01(一) 和平紀念日連假 第四週 03/07~03/13	24	訓練期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動作訓練 (2). 基礎速度訓練 (3). 基礎耐力訓練 (4). 基礎肌力訓練	體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術 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戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術心理 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	體能 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技術 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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/	1. 培養本市優秀網球選手 2. 養成學生規律運動與健康生活習慣 3. 發掘優秀網球運動人才，計劃性長期訓練，以提升運動表現	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 輕重量訓練。 5. 核心肌群訓練或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動 7. 比賽練習	1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				<p>牆性球類運動 團體組合性戰術心理 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</p>				
<p>第 5-6 週 第五週 03/14~03/20 第六週 03/21~03/27 3/24(三)03/25(四) 一二年級第一次定期考</p>	14	<p>比賽前期/比賽期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動作訓練 (2). 基礎速度訓練 (3). 基礎耐力訓練 (4). 基礎肌力訓練 比賽練習</p>	<p>體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術 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戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術心理 Ps-IV-1 熟悉並執</p>	<p>體能 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技術 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</p>	<p>1. 經由技能、比賽，肯定自我，建立自信心 2. 欣賞他人，促進良好人際關係與團隊精神 3. 培養自我要求、自主學習能力</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 加強比賽練習 5. 核心肌群訓練或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量</p>	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>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>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術心理 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</p>				
<p>第 7 週 第七週 03/28~04/03 04/02(五)兒童節彈性放假</p>	6	<p>考試週/放鬆期 綜合適能訓練 基本動作 比賽練習</p>	<p>體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性</p>	<p>體能 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻</p>	<p>1. 培養學業運動兼重之學生運動員 2. 修養身心傷 3. 保持球感與身體動感</p>	<p>1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動</p>	<p>1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量</p>	<p>自編自選教材</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			球類運動比賽的組合性攻防戰術	防實 務技術				
第 8-11 週 第八週 04/04~04/10 04/05(一) 民族掃墓 節彈性放假 第九週 04/11~04/17 第十週 04/18~04/24 第十一週 04/25~05/01	24	訓練期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動作訓練 (2). 基礎速度訓練 (3). 基礎耐力訓練 (4). 基礎肌力訓練	體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體 能訓練 處方技術 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戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術心理 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	體能 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技術 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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰	1. 培養學生運動專長問題解決能力及規劃執行 2. 培養學生對於運動競技的知識、態度與技術的素養	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 輕重量訓練。 5. 核心肌群訓練或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動 7. 比賽練習	1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				術 心理 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				
第 12-13 週 第十二週 05/02~05/08 第十三週 05/09~05/15 05/12(三)05/13(四) 一二年級第二次定期 考	12	比賽前期/比賽期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動作 訓練 (2). 基礎速度訓練 (3). 基礎耐力訓練 (4). 基礎肌力訓練 3. 比賽練習	體能 P-IV-1 理解並執行 網/牆性球類運動 組合性體能訓練處 方技術 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 戰術戰術 Ta-IV-1 分析、演 練並運用網/牆性 球類運動比賽的組 合性攻防戰術 心理 Ps-IV-1 熟悉並執 行組合性運動心理	體能 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 能運動處方技 術 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 T-IV-B2 網/牆	1. 透過對外比賽 讓學生培養發 掘問題、解決 問題的能力 2. 促使學生對學 習成就之多元 認同，肯定多 元價值	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 加強比賽練習 5. 核心肌群訓練或心肺 訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			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>性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術心理</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p>				
<p>第 14 週</p> <p>第十四週</p> <p>05/16~05/22</p>	6	<p>考試週/放鬆期</p> <p>綜合適能訓練</p> <p>基本動作</p> <p>比賽練習</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p>	<p>1. 培養學業運動兼重之學生運動員</p> <p>2. 修養身心傷</p> <p>3. 保持球感與身體動感</p>	<p>1. 微量暖身活動</p> <p>2. 基本球種練習</p> <p>3. 比賽練習</p> <p>4. 加強柔軟伸展運動</p>	<p>1. 隊友對戰評量</p> <p>2. 教練觀察評量</p> <p>3. 自我評量</p>	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>第 15-18 週 第十五週 05/23~05/29 第十六週 05/30~06/05 第十七週 06/06~06/12 第十八週 06/13~06/19 06/14(一)端午節</p>	<p>24</p>	<p>訓練期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動作訓練 (2). 基礎速度訓練 (3). 基礎耐力訓練 (4). 基礎肌力訓練</p>	<p>合性攻防戰術 體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動 組合性體能訓練處方技術 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戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術心理 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>	<p>體能 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技術 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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>	<p>1. 培養學生運動專長問題解決能力及規劃執行 2. 培養學生對於運動競技的知識、態度與技能的素養</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量 5. 台南市國中小網球對抗賽</p>	<p>自編自選教材</p>
--	-----------	--	--	--	---	--	---	---------------

				心理 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				
第 19 週 第十九週 06/20~06/26 06/25(五)一二年級 第三次定期考	6	比賽前期/比賽期 1. 綜合適能訓練 2. 基礎動作訓練 (1). 基礎跑步動作 訓練 (2). 基礎速度訓練 (3). 基礎耐力訓練 (4). 基礎肌力訓練 3. 比賽練習	體能 P-IV-1 理解並執行 網/牆性球類運動 組合性體 能訓練 處方技術 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 術戰術 Ta-IV-1 分析、演 練並運用網/牆性 球類運動比賽的組 合性攻防戰術心理 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	體能 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 技術 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 T-IV-B2 網/牆 性球類運動比	1. 透過選拔競賽 讓學生了解， 競爭的內涵與 努力方向 2. 促使學生對學 習成就之多元 認同，肯定多 元價值	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 加強比賽練習 5. 核心肌群訓練或心肺 訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量 5. 明星球員選拔 賽	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>	<p>賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術心理 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</p>				
<p>第 20 週第二十週 06/27~07/03 06/28(一)一二年級 第三次定期考 06/30(三)休業式 24</p>	6	<p>考試週/放鬆期 綜合適能訓練 基本動作 比賽練習</p>	<p>體能 P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p>	<p>體能 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p>	<p>1. 培養學業運動兼重之學生運動員 2. 修養身心傷 3. 保持球感與身體動感</p>	<p>1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動</p>	<p>1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量</p>	<p>自編自選教材</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。