

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> | |

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>第十九週 01/03-01/09</p> | <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 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 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. 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</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 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)

| | | | | | | | | |
|--|----|---|--|---|---|--|--|--------|
| | | | 合性攻防戰術 | | | | | |
| 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 | 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術 | 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 | 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 | 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 | 自編自選教材 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|--|--------|
| | | | | 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。