

臺南市立後壁國民中學 111 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	軟式網球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(105)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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	1. 積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。 2. 除球技的訓練外，並加強對學生心理輔導及團隊精神訓練。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 透過軟式網球練習及比賽學習團隊合作之默契，學習勝不驕敗不餒的精神。 2. 增進軟式網球運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞比賽。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1~5 週	25	1. 落實基本動作調整 2. 體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 1. 要求各種基本動作確實 正確 2. 體能達到一定水準	P-IV-A1 P-IV-A2 強化各項基本 動作及體能的 培養	參與競技運動的 動機與目標設定	前後衛基本動 作之落實	能做到前後衛 基本動作	自編自選教材
第 6~11 週	30	訓練期 (1) 強化各項基本動作 (2) 聯合技術的訓練 2. 比賽期 (1) 強化單打、雙打 戰術的運用 (2) 單、雙打比賽練習	T-IV-2 T-IV-3 T-IV-4 1. 各項動作反覆練習達到 熟練 2. 各種動作綜合連貫訓練 3. 雙打默契的配合訓練	T-IV-B2 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 強化專項中之 各項比賽戰術 之應用	1. 知道如何強化 自己動 作技巧 2. 理解比賽戰術 之應用	基本動作落實 及戰術之應用	能做好各項動 作及戰術的應 用	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(部定+校訂)

第 12~16 週	25	<p>調整期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢討、調整 2. 維持基本體能。 3. 適度增減協調性、柔軟度的訓練。 4. 心理建設及團隊默契之培養 	<p>Ps-IV-3 Ps-IV-4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵各選手建立目標 2. 給予選手鼓勵，並提升士氣。 3. 對個人或團體的訓練引起動機 	<p>Ps-IV-D3 Ps-IV-D4 Ps-IV-D5</p> <p>學會各項基本技術及維持體能</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練過程基楚動作的調整及體能上的維持 2. 理解各項體適能訓練指標 	維持良好的狀態提升選手士氣	能維持良好狀態提升團隊士氣	自編自選教材
第 17~21 週	25	<p>完成期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練時重質不重量。 2. 避免選手運動傷害。 3. 適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。 4. 確立比賽攻守觀念。 5. 不斷的比赛演練，培養雙打默契 6. 意象訓練，模擬比賽戰況。 7. 針對自己缺失，並要求改進且加強練習。 	<p>Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ta-IV-3 Ta-IV-4 Ta-IV-5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道如何避免運動傷害 2. 能跟搭當培養良好的默契 3. 找到自己的缺點進而加強訓練改善 	<p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C5 Ta-IV-C6 Ta-IV-C7</p> <p>學習如何戰術之應用</p>	<p>競技運動的攻防戰術</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強各項基本技能 2. 模擬賽會情形進行比賽練習 3. 培養團體之默契 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做軟網各項基本技能 2. 能在比賽模擬練習中培養團隊默契 	自編自選教材

臺南市立後壁國民中學 111 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	軟式網球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(100)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 type="checkbox"/> 體育班 校訂體育專業							
設計理念	1. 積極培育具有發展潛能之優秀選手，落實學校代表隊訓練。 2. 除球技的訓練外，並加強對學生心理輔導及團隊精神訓練。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 B 溝通互動 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 C 社會參與 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 透過軟式網球練習及比賽學習團隊合作之默契，學習勝不驕敗不餒的精神。 2. 增進軟式網球運動相關知識，瞭解競賽規則並學習觀賞比賽。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1~6 週	30	1. 落實基本動作調整 2. 體能訓練	P-IV-1 P-IV-2 1. 要求各種基本動作確實 正確 2. 體能達到一定水準	P-IV-A1 P-IV-A2 強化各項基本 動作及體能的 培養	參與競技運動的 動機與目標設定	前後衛基本動 作之落實	能做到前後衛 基本動作	自編自選教材
第 7~11 週	25	訓練期 (2) 強化各項基本動 作 (2) 聯合技術的訓練 2. 比賽期	T-IV-2 T-IV-3 T-IV-4 1. 各項動作反覆練習達到 熟練 2. 各種動作綜合連貫訓練	T-IV-B2 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 強化專項中之	1. 知道如何強化 自己動作技巧 2. 理解比賽戰術 之應用	基本動作落實 及戰術之應用	能做好各項動 作及戰術的應 用	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(部定+校訂)

		(1)強化單打、雙打戰術的運用 (2)單、雙打比賽練習	3. 雙打默契的配合訓練	各項比賽戰術之應用				
第 12~16 週	25	調整期 1. 檢討、調整 2. 維持基本體能。 3. 適度增減協調性、柔軟度的訓練。 4. 心理建設及團隊默契之培養	Ps-IV-3 Ps-IV-4 1. 鼓勵各選手建立目標 2. 給予選手鼓勵，並提升士氣。 3. 對個人或團體的訓練引起動機	Ps-IV-D3 Ps-IV-D4 Ps-IV-D5 學會各項基本技術及維持體能	1. 訓練過程基楚動作的調整及體能上的維持 2. 理解各項體適能訓練指標	維持良好的狀態提升選手士氣	能維持良好狀態提升團隊士氣	自編自選教材
第 17~20 週	20	完成期 1. 訓練時重質不重量。 2. 避免選手運動傷害。 3. 適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。 4. 確立比賽攻守觀念。 5. 不斷的比赛演練，培養雙打默契 6. 意象訓練，模擬比賽戰況。 7. 針對自己缺失，並要求改進且加強練習。	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ta-IV-3 Ta-IV-4 Ta-IV-5 1. 知道如何避免運動傷害 2. 能跟搭當培養良好的默契 3. 找到自己的缺點進而加強訓練改善	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 Ta-IV-C4 Ta-IV-C5 Ta-IV-C6 Ta-IV-C7 學習如何戰術之應用	競技運動的攻防戰術	1. 加強各項基本技能 2. 模擬賽會情形進行比賽練習 3. 培養團體之默契	1. 能做軟網各項基本技能 2. 能在比賽模擬練習中培養團隊默契	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。