

臺南市立大灣高級中學 113 學年度第 1 學期 9 年級(體育專業領域)課程計畫

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------------|--|----------------------------------|------------------|---|---|---------------------------|
| 課程名稱 | 體育專業-(網球) | 實施年級 (班級組別) | 九年級 | 教學 節數 | 本學期共(63)節；3 節/週。 | | | |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <input 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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <input 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 | 透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 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。 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。 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。 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。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。 | | | | | | | |
| 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 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 合性體能訓練處 方 | P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 | 增強體能 | 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 2 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 | P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 | 增強體能 | 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |

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)

| | | | | | | | | |
|-------|---|------|--|--|-----------------|----------------------------------|---|--------------|
| | | | 合性體能訓練處 方 | | | 5. 敏捷性 | | |
| 第 3 週 | 3 | 專項技術 | 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 | 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 | 網球技術強化 | 1. 發接球訓練 2. 切球訓練 3. 底線抽球訓練 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 4 週 | 3 | 專項技術 | 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 | 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 | 網球技術強化 | 1. 發接球訓練 2. 切球訓練 3. 底線抽球訓練 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 5 週 | 3 | 場上戰術 | 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 | Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組 合性戰術 | 攝取經驗並增 加實戰經驗 | 1. 切球上網 2. 長短球綜合訓練 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 6 週 | 3 | 場上戰術 | Ta-IV-1 | Ta-IV-C1 | 攝取經驗並增 | 1. 切球上網 | 1. 觀察記錄 | 訓練日誌 |

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)

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|---|--------------------------------|--------|---|---|--------------|
| | | | 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 | 網/牆性球類運動個人組合性戰術 | 加實戰經驗 | 2. 長短球綜合訓練 | 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 自編教材 |
| 第 7 週 | 3 | 場上心理 | 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 | Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 | 強化心理建設 | 1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時? 3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白? | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 8 週 | 3 | 場上心理 | 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 | Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 | 強化心理建設 | 1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時? 3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白? | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 9 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 | P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 | 增強體能 | 1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 10 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 | P-IV-A2 | 增強體能 | 1. 專項體能：提高速 | 1. 觀察記錄 | 訓練日誌 |

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)

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|--|------------------------------|-------------|--|---|--------------|
| | | | 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 | 網/牆性球類運動體能運動處方 | | 度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩 | 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 自編教材 |
| 第 11 週 | 3 | 專項技術 | 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 | T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 | 網球技術強化 | 1. 加強發接球之節奏與穩定性 2. 提高防守能力 3. 加強發球的變化與穩定度 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 12 週 | 3 | 專項技術 | 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 | T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 | 網球技術強化 | 1. 加強發接球之節奏與穩定性 2. 提高防守能力 3. 加強發球的變化與穩定度 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 13 週 | 3 | 比賽戰術 | 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 | Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 | 攝取經驗並增加實戰經驗 | 1. 熟練戰術任務與特性 2. 體能恢復與戰術間的變化 3. 戰術思想與價值 4. 技術完善與戰術堆砌 5. 技術與戰術缺失修正 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 14 週 | 3 | 比賽戰術 | 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 | Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 | 攝取經驗並增加實戰經驗 | 1. 熟練戰術任務與特性 2. 體能恢復與戰術間的變化 3. 戰術思想與價值 4. 技術完善與戰術堆砌 5. 技術與戰術缺失修正 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |

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)

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|--|--|--------|---|---|--------------|
| 第 15 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 合性體能訓練處 方 | P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 | 增強體能 | 1. 肌群專項、核心肌群與 防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、 協調性等)。 3. 反應移動(視覺、起動 第一步、靈活變向移 動)。 4. 比賽耐力(無氧耐力) 5. 柔軟性(肩、腰、腕關 節活動) | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 16 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 合性體能訓練處 方 | P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 | 增強體能 | 1. 肌群專項、核心肌群與 防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、 協調性等)。 3. 反應移動(視覺、起動 第一步、靈活變向移 動)。 4. 比賽耐力(無氧耐力) 5. 柔軟性(肩、腰、腕關 節活動) | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 17 週 | 3 | 專項技術 | 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 | T-IV-B2 網/ 牆性球類運 動比賽之組 合性攻防實 務技術 | 網球技術強化 | 1. 長短球 2. 發球上網戰術 3. 打對戰術 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 18 週 | 3 | 專項技術 | T-IV-1 了解並執行網/ 牆性球類運動組 | T-IV-B2 網/ 牆性球類運 動比賽之組 | 網球技術強化 | 1. 長短球 2. 發球上網戰術 3. 打對戰術 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 | 訓練日誌 自編教材 |

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)

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|--|---|-----------------|---|---|--------------|
| | | | 合性技術訓練， 執行組合性攻防 戰術 | 合性攻防實 務技術 | | | 4. 實作及表現 | |
| 第 19 週 | 3 | 比賽戰術 | 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 Ta-IV-5 遵守 並運用競賽規 則、指令與道德 | Ta-IV-C2 網/牆性球類 運動團體 組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 | 攝取經驗並增 加實戰經驗 | 1. 攻擊戰術 2. 模擬比賽戰術 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 20 週 | 3 | 比賽戰術 | 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 Ta-IV-5 遵守 並運用競賽規 則、指令與道德 | Ta-IV-C2 網/牆性球類 運動團體 組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 | 攝取經驗並增 加實戰經驗 | 1. 攻擊戰術 2. 模擬比賽戰術 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 21 週 | 3 | 運動心理 | 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 | Ps-IV-D1 網/牆性球類 運動之組合 性運動心理 技巧 | 強化心理建設 | 1. 培養忍受艱苦訓練的 意志性特質 2. 加強追求目標，重視效 率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會 性特質 4. 培養臨場自信與沈穩 的情緒性特質 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |

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)

| | | | | | | | | |
|--------|-----|--|----|--|--|-----------------------------|--|--|
| | | | 等。 | | | 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時? | | |
| 第 22 週 | 休業式 | | | | | | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立大灣高級中學 113 學年度第 2 學期 9 年級(體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | 體育專業-(網球) | 實施年級 (班級組別) | 九年級 | 教學 節數 | 本學期共(57)節；3 節/週。 | | | |
|--------------------------|---|----------------|--|----------------------------------|------------------|---|---|---------------------------|
| 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 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 | 透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 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。 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。 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。 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。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。 | | | | | | | |
| 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 週 | 3 | 基礎體能 | P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 合性體能訓練處 方 | P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 | 增強體能 | 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 2 週 | 3 | 基礎體能 | P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 合性體能訓練處 方 | P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 | 增強體能 | 1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |

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)

| | | | | | | | | |
|-------|---|------|--|--|-----------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| 第 3 週 | 3 | 專項技術 | 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 | 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 | 網球技術強化 | 1.發接球訓練 2.切球訓練 3.底線抽球訓練 | 1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 4 週 | 3 | 專項技術 | 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 | 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 | 網球技術強化 | 1.發接球訓練 2.切球訓練 3.底線抽球訓練 | 1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 5 週 | 3 | 上網戰術 | 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 | Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組 合性戰術 | 攝取經驗並增 加實戰經驗 | 1.切球上網 2.長短球綜合訓練 | 1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 6 週 | 3 | 上網戰術 | Ta-IV-1 分析、演練並運 用網/牆性球類 | Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組 | 攝取經驗並增 加實戰經驗 | 1.切球上網 2.長短球綜合訓練 | 1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 | 訓練日誌 自編教材 |

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)

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|---|--------------------------------|--------|---|---|--------------|
| | | | 運動比賽的組合性攻防戰術 | 合性戰術 | | | 4. 實作及表現 | |
| 第 7 週 | 3 | 場上心理 | 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 | Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 | 強化心理建設 | 1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時? 3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白? | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 8 週 | 3 | 場上心理 | 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 | Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 | 強化心理建設 | 1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時? 3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白? | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 9 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 | P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 | 增強體能 | 1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 10 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組 | P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運 | 增強體能 | 1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 | 訓練日誌 自編教材 |

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)

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|--|--|-----------------|--|---|--------------|
| | | | 合性體能訓練處 方 | 動處方 | | 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩 | 4. 實作及表現 | |
| 第 11 週 | 3 | 專項技術 | 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 | T-IV-B2 網/ 牆性球類運 動比賽之組 合性攻防實 務技術 | 網球技術強化 | 1. 加強發接球之節奏 與穩定性 2. 提高防守能力 3. 加強發球的變化與 穩定度 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 12 週 | 3 | 專項技術 | 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 | T-IV-B2 網/ 牆性球類運 動比賽之組 合性攻防實 務技術 | 網球技術強化 | 1. 加強發接球之節奏 與穩定性 2. 提高防守能力 3. 加強發球的變化與 穩定度 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 13 週 | 3 | 比賽戰術 | 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 | Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組 合性戰術 | 攝取經驗並增 加實戰經驗 | 1. 熟練戰術任務與特 性 2. 體能恢復與戰術間 的變化 3. 戰術思想與價值 4. 技術完善與戰術堆 砌 5. 技術與戰術缺失修 正 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 14 週 | 3 | 比賽戰術 | 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 | Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組 合性戰術 | 攝取經驗並增 加實戰經驗 | 1. 熟練戰術任務與特 性 2. 體能恢復與戰術間 的變化 3. 戰術思想與價值 4. 技術完善與戰術堆 砌 5. 技術與戰術缺失修 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|--|--------------------------------------|--------|---|---|--------------|
| | | | | | | 正 | | |
| 第 15 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 合性體能訓練處 方 | P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 | 增強體能 | 1. 肌群專項、核心肌 群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速 度、協調性等)。 3. 反應移動(視覺、起 動 第一步、靈活變向移 動)。 4. 比賽耐力(無氧耐 力) 5. 柔軟性(肩、腰、 腕關節活動) | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 16 週 | 3 | 專項體能 | P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 合性體能訓練處 方 | P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 | 增強體能 | 1. 肌群專項、核心肌 群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速 度、協調性等)。 3. 反應移動(視覺、起 動 第一步、靈活變向移 動)。 4. 比賽耐力(無氧耐 力) 5. 柔軟性(肩、腰、 腕關節活動) | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 17 週 | 3 | 運動心理 | Ps-IV-1 熟悉並執行組合 性運動心理技 能，了解自我與 | Ps-IV-D1 網/牆性球類 運動之組合 性運動心理 | 強化心理建設 | 1. 培養忍受艱苦訓練 的意志性特質 2. 加強追求目標，重 視效率訓練的特質 | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|--|--------------------------------|--------|--|---|--------------|
| | | | 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。 | 技巧 | | 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時? | | |
| 第 18 週 | 3 | 運動心理 | 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。 | Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 | 強化心理建設 | 1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時? | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |
| 第 19 週 | 3 | 運動心理 | 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。 | Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 | 強化心理建設 | 1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? | 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 | 訓練日誌 自編教材 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------------|--|--|
| | | | | | | 6. 比賽處於落後時? | | |
|--|--|--|--|--|--|-------------|--|--|

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。