

臺南市立大灣高級中學 115 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(105)節；5 節/週。		
課程規範	◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	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 115 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(90)節；5 節/週。				
課程規範	◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 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	5	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	5	基礎體能	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	5	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	5	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	5	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	5	上網戰術	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	5	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	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	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)

			性攻防戰術			砌 5. 技術與戰術缺失修正		
第 15 週	5	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	5	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	5	運動心理	Ps-IV-1 熟悉並執行組合	Ps-IV-D1 網/牆性球類	強化心理建設	1. 培養忍受艱苦訓練 的意志性特質	1. 觀察記錄 2. 參與態度	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)

			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。	運動之組合性運動心理技巧		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?	3. 合作能力 4. 實作及表現	
第 18 週	5	畢業典禮						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。