

## 臺南市立大灣高級中學 115 學年度第 1 學期 8 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<br>(班級組別) | 八年級  | 教學<br>節數                         | 本學期共(40)節；2 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<br><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<br><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>評量方式                              | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週                    | 2   | 專項體能           | P-IV-1<br>理解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性體能訓練處<br>方 | P-IV-A1<br>網/牆性球類<br>運動組合性<br>體能 | 增強體能             | 1. 一般性力量<br>2. 有氧耐力<br>3. 柔軟性<br>4. 協調性<br>5. 敏捷性 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材              |
| 第 2 週                    | 2   | 專項體能           | P-IV-1<br>理解並執行網/<br>牆性球類運動組                 | P-IV-A1<br>網/牆性球類<br>運動組合性<br>體能 | 增強體能             | 1. 一般性力量<br>2. 有氧耐力<br>3. 柔軟性<br>4. 協調性           | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材              |

|       |   |      |  |  |                 |                                  |   |              |
|-------|---|------|--|--|-----------------|----------------------------------|---|--------------|
|       |   |      | 合性體能訓練處<br>方   |  |                 | 5. 敏捷性                           |   |              |
| 第 3 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性技術訓練，<br>執行組合性攻防<br>戰術 | T-IV-B1<br>網/ 牆性球<br>類運動之<br>發、接發、<br>傳接、舉、<br>殺、抽、<br>挑、擊、<br>攔、切、移<br>位與過渡等<br>組合性技術 | 網球技術強化          | 1. 發接球訓練<br>2. 切球訓練<br>3. 底線抽球訓練 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 4 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性技術訓練，<br>執行組合性攻防<br>戰術 | T-IV-B1<br>網/ 牆性球<br>類運動之<br>發、接發、<br>傳接、舉、<br>殺、抽、<br>挑、擊、<br>攔、切、移<br>位與過渡等<br>組合性技術 | 網球技術強化          | 1. 發接球訓練<br>2. 切球訓練<br>3. 底線抽球訓練 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 5 週 | 2 | 場上戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運<br>用網/牆性球類<br>運動比賽的組合<br>性攻防戰術        | Ta-IV-C1<br>網/牆性球類<br>運動個人組<br>合性戰術  | 攝取經驗並增<br>加實戰經驗 | 1. 切球上網<br>2. 長短球綜合訓練            | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 6 週 | 2 | 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<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現            | 自編教材         |
| 第 7 週  | 2 | 場上心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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?<br>2. 失誤頻頻，沒士氣時?<br>3. 球員默契不佳時?<br>4. 比賽中腦筋一片空白?               | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 8 週  | 2 | 場上心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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?<br>2. 失誤頻頻，沒士氣時?<br>3. 球員默契不佳時?<br>4. 比賽中腦筋一片空白?               | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 9 週  | 2 | 專項體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方                            | P-IV-A2<br>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<br>2. 來回折返跑<br>3. 來回彈跳球筒<br>4. 1 分鐘衝刺<br>5. 二、三迴旋跳繩 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 10 週 | 2 | 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<br>2. 來回折返跑<br>3. 來回彈跳球筒<br>4. 1分鐘衝刺<br>5. 二、三迴旋跳繩              | 2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現            | 自編教材         |
| 第 11 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 提高防守能力<br>3. 加強發球的變化與穩定度                               | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 12 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 提高防守能力<br>3. 加強發球的變化與穩定度                               | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 13 週 | 2 | 比賽戰術 | Ta-IV-1<br>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<br>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<br>2. 體能恢復與戰術間的變化<br>3. 戰術思想與價值<br>4. 技術完善與戰術堆砌<br>5. 技術與戰術缺失修正 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 14 週 | 2 | 比賽戰術 | Ta-IV-1<br>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<br>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<br>2. 體能恢復與戰術間的變化<br>3. 戰術思想與價值<br>4. 技術完善與戰術堆砌<br>5. 技術與戰術缺失修正 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>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 | 2 | 專項體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性體能訓練處<br>方             | P-IV-A1<br>網/牆性球類<br>運動組合性<br>體能             | 增強體能   | 1. 肌群專項、核心肌群與<br>防護訓練<br>2. 彈跳(爆發力、速度、<br>協調性等)。<br>3. 反應移動(視覺、起動<br>第一步、靈活變向移<br>動)。<br>4. 比賽耐力(無氧耐力)<br>5. 柔軟性(肩、腰、腕關<br>節活動) | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 16 週 | 2 | 專項體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性體能訓練處<br>方             | P-IV-A1<br>網/牆性球類<br>運動組合性<br>體能             | 增強體能   | 1. 肌群專項、核心肌群與<br>防護訓練<br>2. 彈跳(爆發力、速度、<br>協調性等)。<br>3. 反應移動(視覺、起動<br>第一步、靈活變向移<br>動)。<br>4. 比賽耐力(無氧耐力)<br>5. 柔軟性(肩、腰、腕關<br>節活動) | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 17 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性技術訓練，<br>執行組合性攻防<br>戰術 | T-IV-B2 網/<br>牆性球類運<br>動比賽之組<br>合性攻防實<br>務技術 | 網球技術強化 | 1. 長短球<br>2. 發球上網戰術<br>3. 打對戰術  | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 18 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組                             | T-IV-B2 網/<br>牆性球類運<br>動比賽之組                 | 網球技術強化 | 1. 長短球<br>2. 發球上網戰術<br>3. 打對戰術  | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力             | 訓練日誌<br>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，<br>執行組合性攻防<br>戰術   | 合性攻防實<br>務技術  |                 |                      | 4. 實作及表現                                  |              |
| 第 19 週 | 2   | 比賽戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運<br>用網/牆性球類<br>運動比<br>賽的組合性攻防<br>戰術<br>Ta-IV-5 遵守<br>並運用競賽規<br>則、指令與道德 | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類<br>運動團體<br>組合性戰術<br><br>Ta-IV-C8<br>運動道德 | 攝取經驗並增<br>加實戰經驗 | 1. 攻擊戰術<br>2. 模擬比賽戰術 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 20 週 | 2   | 比賽戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運<br>用網/牆性球類<br>運動比<br>賽的組合性攻防<br>戰術<br>Ta-IV-5 遵守<br>並運用競賽規<br>則、指令與道德 | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類<br>運動團體<br>組合性戰術<br><br>Ta-IV-C8<br>運動道德 | 攝取經驗並增<br>加實戰經驗 | 1. 攻擊戰術<br>2. 模擬比賽戰術 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 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 115 學年度第 2 學期年 8 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<br>(班級組別) | 八年級  | 教學<br>節數                         | 本學期共(40)節；2 節/週。 |   |   |                           |
|--------------------------|---|----------------|--|----------------------------------|------------------|---|---|---------------------------|
| 課程規範                     | <input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b><br><input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b><br><input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b><br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b> |                |  |                                  |                  |   |   |                           |
| 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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>評量方式                              | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週                    | 2   | 基礎體能           | P-IV-1<br>理解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性體能訓練處<br>方 | P-IV-A1<br>網/牆性球類<br>運動組合性<br>體能 | 增強體能             | 1. 一般性力量<br>2. 有氧耐力<br>3. 柔軟性<br>4. 協調性<br>5. 敏捷性 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材              |
| 第 2 週                    | 2   | 基礎體能           | P-IV-1<br>理解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性體能訓練處<br>方 | P-IV-A1<br>網/牆性球類<br>運動組合性<br>體能 | 增強體能             | 1. 一般性力量<br>2. 有氧耐力<br>3. 柔軟性<br>4. 協調性<br>5. 敏捷性 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>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 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性技術訓練，<br>執行組合性攻防<br>戰術 | T-IV-B1<br>網/ 牆性球<br>類運動之<br>發、接發、<br>傳接、舉、<br>殺、抽、<br>挑、擊、<br>攔、切、移<br>位與過渡等<br>組合性技術 | 網球技術強化          | 1.發接球訓練<br>2.切球訓練<br>3.底線抽球訓練 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 4 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性技術訓練，<br>執行組合性攻防<br>戰術 | T-IV-B1<br>網/ 牆性球<br>類運動之<br>發、接發、<br>傳接、舉、<br>殺、抽、<br>挑、擊、<br>攔、切、移<br>位與過渡等<br>組合性技術 | 網球技術強化          | 1.發接球訓練<br>2.切球訓練<br>3.底線抽球訓練 | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 5 週 | 2 | 上網戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運<br>用網/牆性球類<br>運動比賽的組合<br>性攻防戰術        | Ta-IV-C1<br>網/牆性球類<br>運動個人組<br>合性戰術  | 攝取經驗並增<br>加實戰經驗 | 1.切球上網<br>2.長短球綜合訓練           | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力<br>4.實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 6 週 | 2 | 上網戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運<br>用網/牆性球類                            | Ta-IV-C1<br>網/牆性球類<br>運動個人組  | 攝取經驗並增<br>加實戰經驗 | 1.切球上網<br>2.長短球綜合訓練           | 1.觀察記錄<br>2.參與態度<br>3.合作能力            | 訓練日誌<br>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  | 2 | 場上心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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?<br>2. 失誤頻頻，沒士氣時?<br>3. 球員默契不佳時?<br>4. 比賽中腦筋一片空白?               | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 8 週  | 2 | 場上心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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?<br>2. 失誤頻頻，沒士氣時?<br>3. 球員默契不佳時?<br>4. 比賽中腦筋一片空白?               | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 9 週  | 2 | 專項體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方                            | P-IV-A2<br>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<br>2. 來回折返跑<br>3. 來回彈跳球筒<br>4. 1 分鐘衝刺<br>5. 二、三迴旋跳繩 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 10 週 | 2 | 專項體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組                                    | P-IV-A2<br>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<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力             | 訓練日誌<br>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<br>方   | 動處方  |                 | 2. 來回折返跑<br>3. 來回彈跳球筒<br>4. 1 分鐘衝刺<br>5. 二、三迴旋跳繩   | 4. 實作及表現                                  |              |
| 第 11 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性技術訓練，<br>執行組合性攻防<br>戰術 | T-IV-B2 網/<br>牆性球類運<br>動比賽之組<br>合性攻防實<br>務技術 | 網球技術強化          | 1. 加強發接球之節奏<br>與穩定性<br>2. 提高防守能力<br>3. 加強發球的變化與<br>穩定度                                       | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 12 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性技術訓練，<br>執行組合性攻防<br>戰術 | T-IV-B2 網/<br>牆性球類運<br>動比賽之組<br>合性攻防實<br>務技術 | 網球技術強化          | 1. 加強發接球之節奏<br>與穩定性<br>2. 提高防守能力<br>3. 加強發球的變化與<br>穩定度                                       | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 13 週 | 2 | 比賽戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運<br>用網/牆性球類<br>運動比賽的組合<br>性攻防戰術        | Ta-IV-C1<br>網/牆性球類<br>運動個人組<br>合性戰術          | 攝取經驗並增<br>加實戰經驗 | 1. 熟練戰術任務與特<br>性<br>2. 體能恢復與戰術間<br>的變化<br>3. 戰術思想與價值<br>4. 技術完善與戰術堆<br>砌<br>5. 技術與戰術缺失修<br>正 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 14 週 | 2 | 比賽戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運<br>用網/牆性球類<br>運動比賽的組合<br>性攻防戰術        | Ta-IV-C1<br>網/牆性球類<br>運動個人組<br>合性戰術          | 攝取經驗並增<br>加實戰經驗 | 1. 熟練戰術任務與特<br>性<br>2. 體能恢復與戰術間<br>的變化<br>3. 戰術思想與價值<br>4. 技術完善與戰術堆<br>砌<br>5. 技術與戰術缺失修      | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |

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

|        |   |      |  |                                |        |  |   |              |
|--------|---|------|--|--------------------------------|--------|--|---|--------------|
|        |   |      | 執行組合性攻防戰術  | 務技術                            |        |  |   |              |
| 第 18 週 | 2 | 專項技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 發球上網戰術<br>3. 打對戰術   | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 19 週 | 2 | 運動心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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<br>2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質<br>3. 培養團結合作之社會性特質<br>4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質<br>5. 重要他人來加油時?<br>6. 比賽處於落後時? | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>自編教材 |
| 第 20 週 | 2 | 運動心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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<br>2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質<br>3. 培養團結合作之社會性特質<br>4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質                                | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌<br>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)

|        |     |  |  |  |  |                             |  |  |
|--------|-----|--|--|--|--|-----------------------------|--|--|
|        |     |  |  |  |  | 5. 重要他人來加油時?<br>6. 比賽處於落後時? |  |  |
| 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。