

臺南市立後壁國民中學 115 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		◎ 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		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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
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	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 (1)強化各項基本動作 (2)聯合技術的訓練 2.比賽期	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 T-IV-4 1.各項動作反覆練習達到熟練	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 強化專項	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		(1)強化單打、雙打戰術的運用 (2)單、雙打比賽練習	2.各種動作綜合連貫訓練 3.雙打默契的配合訓練	中之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.訓練過程清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	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.不斷的比賽演練，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

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立後壁國民中學 115 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(105)節		
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		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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
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	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 (1)強化各項基本動作 (2)聯合技術的訓練 2.比賽期	T-IV-1 T-IV-2 T-IV-3 T-IV-4 1.各項動作反覆練習達到熟練	T-IV-B1 T-IV-B2 T-IV-B3 T-IV-B4 T-IV-B5 強化專項	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		(1)強化單打、雙打戰術的運用 (2)單、雙打比賽練習	2.各種動作綜合連貫訓練 3.雙打默契的配合訓練	中之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.訓練過程清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	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.不斷的比賽演練，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