

## 臺南市立後壁國民中學 115 學年度第一學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

|                          |    |                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                             |                               |              |               |                           |
|--------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------------------|
| 課程名稱                     |    | 軟式網球                                                                                                                                                                                | 實施年級<br>(班級組別)                                         | 九年級                                                         | 教學<br>節數                      | 本學期共(105)節   |               |                           |
| 課程規範                     |    | ◎ <div>領域學習課程-部定專長領域</div> <div>藝術才能班部定專長領域</div> <div>體育班部定體育專業</div> ◎ <div>彈性學習課程-特殊需求領域課程</div> 專業課程: <div>藝術才能班校訂專長領域</div> <div>體育班校訂體育專業</div>                               |                                                        |                                                             |                               |              |               |                           |
| 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。<br>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<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 |    | A 自主行動<br>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。<br>B 溝通互動<br>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。<br>C 社會參與<br>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。<br>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<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 1~6 週                  | 30 | 1.落實基本動作調整<br>2.體能訓練                                                                                                                                                                | P-IV-1<br>P-IV-2<br>1.要求各種基本動作確實正確<br>2.體能達到一定水準       | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>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<br>(1)強化各項基本動作<br>(2)聯合技術的訓練<br>2.比賽期                                                                                                                                           | T-IV-1<br>T-IV-2<br>T-IV-3<br>T-IV-4<br>1.各項動作反覆練習達到熟練 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>T-IV-B4<br>T-IV-B5<br>強化專項 | 1.知道如何強化自己動作技巧<br>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<br>(2)單、雙打比賽練習                                                                                                         | 2.各種動作綜合連貫訓練<br>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<br>1.檢討、調整<br>2.維持基本體能。<br>3.適度增減協調性、柔軟度的訓練。<br>4.心理建設及團隊默契之培養                                                                     | Ps-IV-3<br>Ps-IV-4<br>1.鼓勵各選手建立目標<br>2.給予選手鼓勵，並提升士氣。<br>3.對個人或團體的訓練引起動機                                   | Ps-IV-D3<br>Ps-IV-D4<br>Ps-IV-D5<br>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<br>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 | 18 | 完成期<br>1.訓練時重質不重量。<br>2.避免選手運動傷害。<br>3.適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。<br>4.確立比賽攻守觀念。<br>5.不斷的比賽演練，培養雙打默契<br>6.意象訓練，模擬比賽戰況。<br>7.針對自己缺失，並要求改進且加強練習。 | Ta-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ta-IV-3<br>Ta-IV-4<br>Ta-IV-5<br>1.知道如何避免運動傷害<br>2.能跟搭當培養良好的默契<br>3.找到自己的缺點進而加強訓練改善 | Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3<br>Ta-IV-C4<br>Ta-IV-C5<br>Ta-IV-C6<br>Ta-IV-C7<br>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<br>2.模擬賽會情形進行比賽練習<br>3.培養團體之默契 | 1.能做軟網各項基本技能<br>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 學年度第二學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

|                          |    |                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                             |                               |              |               |                           |
|--------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------------------|
| 課程名稱                     |    | 軟式網球                                                                                                                                                                                | 實施年級<br>(班級組別)                                         | 九年級                                                         | 教學<br>節數                      | 本學期共(90)節    |               |                           |
| 課程規範                     |    | ◎ <div>領域學習課程-部定專長領域</div> <div>藝術才能班部定專長領域</div> <div>體育班部定體育專業</div> ◎ <div>彈性學習課程-特殊需求領域課程</div> 專業課程: <div>藝術才能班校訂專長領域</div> <div>體育班校訂體育專業</div>                               |                                                        |                                                             |                               |              |               |                           |
| 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。<br>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<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 |    | A 自主行動<br>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。<br>B 溝通互動<br>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。<br>C 社會參與<br>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。<br>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<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 1~6 週                  | 30 | 1.落實基本動作調整<br>2.體能訓練                                                                                                                                                                | P-IV-1<br>P-IV-2<br>1.要求各種基本動作確實正確<br>2.體能達到一定水準       | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>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<br>(1)強化各項基本動作<br>(2)聯合技術的訓練<br>2.比賽期                                                                                                                                           | T-IV-1<br>T-IV-2<br>T-IV-3<br>T-IV-4<br>1.各項動作反覆練習達到熟練 | T-IV-B1<br>T-IV-B2<br>T-IV-B3<br>T-IV-B4<br>T-IV-B5<br>強化專項 | 1.知道如何強化自己動作技巧<br>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<br>(2)單、雙打比賽練習                                                                                                         | 2.各種動作綜合連貫訓練<br>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<br>1.檢討、調整<br>2.維持基本體能。<br>3.適度增減協調性、柔軟度的訓練。<br>4.心理建設及團隊默契之培養                                                                     | Ps-IV-3<br>Ps-IV-4<br>1.鼓勵各選手建立目標<br>2.給予選手鼓勵，並提升士氣。<br>3.對個人或團體的訓練引起動機                                   | Ps-IV-D3<br>Ps-IV-D4<br>Ps-IV-D5<br>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<br>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 17~18 週 | 10 | 完成期<br>1.訓練時重質不重量。<br>2.避免選手運動傷害。<br>3.適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。<br>4.確立比賽攻守觀念。<br>5.不斷的比賽演練，培養雙打默契<br>6.意象訓練，模擬比賽戰況。<br>7.針對自己缺失，並要求改進且加強練習。 | Ta-IV-1<br>Ta-IV-2<br>Ta-IV-3<br>Ta-IV-4<br>Ta-IV-5<br>1.知道如何避免運動傷害<br>2.能跟搭當培養良好的默契<br>3.找到自己的缺點進而加強訓練改善 | Ta-IV-C1<br>Ta-IV-C2<br>Ta-IV-C3<br>Ta-IV-C4<br>Ta-IV-C5<br>Ta-IV-C6<br>Ta-IV-C7<br>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<br>2.模擬賽會情形進行比賽練習<br>3.培養團體之默契 | 1.能做軟網各項基本技能<br>2.能在比賽模擬練習中培養團隊默契 | 自編自選教材 |