

彰化縣111學年度花壇國民中學 體育班

網球體育專業課程計畫

本課程計畫經花壇國民中學體育班發展委員會111年6月10日審議通過

本課程計畫經花壇國民中學課程發展委員會111年6月24日審議通過

本課程計畫經彰化縣政府111年9月19日府教體字第1110361681號核准備查

彰化縣立花壇國民中學 111 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

九年級

| 領域科目/實施規範節數 | | | 教育階段 | 國民中學 |
|---------------|-----------------|----------------------------|---------------|--------|
| | | | 階段/年級 | 第四學習階段 |
| | | | 節數 | |
| 部定課程 | 領域學習課程 | 語文 | 國語文(5) | 5 |
| | | | 本土語言/ 台灣手語 | 0 |
| | | | 英語文(3) | 3 |
| | | 數學(4) | | 4 |
| | | 社會(3) (歷史、地理、公民與社會) | | 3 |
| | | 自然科學(3) (理化、生物、地球科學) | | 3 |
| | | 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術) | | 2 |
| | | 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導) | | 2 |
| | | 科技(1-2) (資訊科技、生活科技) | | 1 |
| | | 健康與體育(2-3) (健康教育、體育) | | 2 |
| | 特殊類型 班級課程 | 體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練) | | 5 |
| 領域學習節數(30-34) | | | 30 | |
| 校訂課程 | 彈性學習課程 (1-5) | 統整性主題/專題/ 議題探究課程 | | 0 |
| | | 社團活動與技藝課程 | | 1 |
| | | 特殊需求領域課程 (體育專業) | | 1 |
| | | 其他類課程 | | 2 |
| 學習總節數(32-35節) | | | 34 | |

彰化縣立花壇國民中學 111 學年度體育班體育專業課表

實施年級：7 年級8 年級9 年級

| 星期 節次 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|----------|------|------|------|------|------|
| 第一節 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 |
| 第二節 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 |
| 第三節 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 |
| 第四節 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 |
| 第五節 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 |
| 第六節 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 學科課程 | 專項術科 |
| 第七節 | 專項術科 | 專項術科 | 專項術科 | 專項術科 | 專項術科 |

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立花壇國民中學 111 學年度體育班(網球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

| | | | |
|------|---|------|---|
| 課程名稱 | 專項術科 項目：網球 | 課程類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節） |
| 實施年級 | <input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級 | 節數 | 每週6節 第 1 學期 共100節 每週6節 第 2 學期 共95節 |
| 設計理念 | 通過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。 | | |
| 課程目標 | <p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p> | | |
| 核心素養 | <input type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | | |

| | | | | | |
|--------|----|---|--|----------------------------|--------------|
| | | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 | | | |
| 學習階段重點 | | 學習表現 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練。 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。 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。 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。 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。 | | |
| | | 學習內容 | P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能。 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。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C8 運動道德。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能。 | | |
| | 週次 | 節數 | 單元/主題 | 教學內容 | [評量] |
| 第1學期 | 1 | 5 | 網球基礎動作訓練 基礎體能。 | 正手拍擊球對牆訓練、體能訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 2 | 4 | 網球基礎動作訓練 基礎體能。 | 反手拍對牆訓練、體能訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 3 | 6 | 網球基礎動作訓練 基礎體能。 | 正反拍底線抽球基本技術及穩定性訓練、 體能訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 4 | 6 | 網球基礎動作訓練 基礎體能。 | 正反拍底線抽球基本技術及穩定性訓練、 體能訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 5 | 6 | 網球動作訓練 | 正反拍截擊基本技術及穩定性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 6 | 6 | 網球動作訓練 | 正反拍截擊基本技術及穩定性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |

| | | | | | |
|------|----|---|-------------------|----------------------------|----------------------|
| | 7 | 3 | 網球技術動作訓練 | 底線抽球與網前截擊組合性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 8 | 6 | 網球技術動作訓練 | 底線抽球與網前截擊組合性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 9 | 6 | 縣長盃網球賽 | 縣長盃網球賽 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 10 | 6 | 網球技術動作訓練 | 正反拍底線擊球角度變化訓練(直線) | 實作評量 課堂觀察 |
| | 11 | 6 | 網球技術動作訓練 | 正反拍底線擊球角度變化訓練(對角) | 實作評量 課堂觀察 |
| | 12 | 6 | 網球技術動作訓練 | 發球基本技術訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 13 | 6 | 網球技術動作訓練 | 發球基本技術訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 14 | 4 | 網球技術動作訓練 | 發球基本技術及角度變化訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 15 | 6 | 網球技術動作訓練 | 發球基本技術及角度變化訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 16 | 6 | 綜合訓練 | 底線抽球、截擊與發球綜合性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 17 | 6 | 綜合訓練 | 底線抽球、截擊與發球綜合性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 18 | 6 | 實戰訓練 | 個人單打及雙打比賽訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 19 | 5 | 運動防護、心理訓練 | 運動防護課程、運動員心理輔導 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 20 | 6 | 運動防護、心理訓練 | 運動防護課程、運動員心理輔導 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 21 | 2 | 放鬆訓練、心理訓練、期末測驗 | 賽後放鬆、選手心理輔導、期末紙筆測驗 | 實作評量 課堂觀察 紙筆測驗 |
| 第2學期 | 1 | 6 | 網球基礎動作訓練 基礎體能。 | 正手拍擊球對牆訓練、體能訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 2 | 6 | 網球基礎動作訓練 基礎體能。 | 反手拍對牆訓練、體能訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 3 | 4 | 網球基礎動作訓練 基礎體能。 | 正反拍底線抽球基本技術及穩定性訓練、 體能訓練 | 實作評量 課堂觀察 |

| | | | | | |
|------|--|---|-------------------|----------------------------|--------------|
| | 4 | 6 | 網球基礎動作訓練 基礎體能。 | 正反拍底線抽球基本技術及穩定性訓練、 體能訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 5 | 6 | 網球動作訓練 | 正反拍截擊基本技術及穩定性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 6 | 4 | 網球動作訓練 | 正反拍截擊基本技術及穩定性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 7 | 6 | 網球技術動作訓練 | 底線抽球與網前截擊組合性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 8 | 3 | 網球技術動作訓練 | 底線抽球與網前截擊組合性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 9 | 6 | 網球技術動作訓練 | 正反拍底線擊球角度變化訓練(直線) | 實作評量 課堂觀察 |
| | 10 | 6 | 網球技術動作訓練 | 正反拍底線擊球角度變化訓練(對角) | 實作評量 課堂觀察 |
| | 11 | 6 | 網球技術動作訓練 | 發球基本技術訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 12 | 6 | 網球技術動作訓練 | 發球基本技術訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 13 | 4 | 網球技術動作訓練 | 發球基本技術及角度變化訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 14 | 6 | 網球技術動作訓練 | 發球基本技術及角度變化訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 15 | 6 | 綜合訓練 | 底線抽球、截擊與發球綜合性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 16 | 6 | 綜合訓練 | 底線抽球、截擊與發球綜合性訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| | 17 | 6 | 實戰訓練 | 個人單打及雙打比賽訓練 | 實作評量 課堂觀察 |
| 評量規劃 | <p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)正反拍技巧</p> <p>(2)發球技巧</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)移位戰術執行力</p> | | | | |

| | | | |
|--------------|--|------|------|
| | (2)擊球戰術執行力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) | | |
| 教學設施 設備需求 | 球拍、球、重量訓練室、網球練習場、體能訓練室 | | |
| 教材來源 | 1. 運動訓練法 2. 自編 | 師資來源 | 校外教練 |
| 備註 | | | |

體育班網球專項訓練課程教練：

賴建豪 教練

