

110 學年度嘉義縣水上國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域網球型運動-網球教學計畫表

設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會 (表十二之四)

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節 (專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節)

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	專項一：(一)男子籃球 專項一：(二)女子籃球 專項二：田徑 專項三：網球 正反手抽球	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 透過網球發展史，更深入了解網球競賽。 2. 透過探究了解網球啟源地及未來發展與世界網球公開賽。	1. 閱讀「網球史」，進而了解發源地所在。(社會領域)	1. 能口述網球的基本規則。 2. 能口述網球公開賽名稱。
第二週	探討網球基本動作以分析馬克操及基本步伐 如何提升運動能力 發球、底線抽球、正反	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	1. 運用馬克操。 2. 網球基本動作發球、抽球

	手抽球 田徑專業	練、無氧訓練、間歇訓練、 循環訓練等之內容、負 荷、安全原則與運動防護	則			練習。
第三週	籃球基本動作 1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢 左右手直線運球上籃 敏捷訓練、發球、底線 對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	透過有效的基 本動作分解策 略。	敏捷訓練，能 精準的做完 動作姿勢。	1. 能正確且 無誤的表現 網球基本姿 勢。 2. 能發球得 分。
第四週	行進間運球及護球姿勢 讓學生體會擺臂的重要 性 正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生體會 擺臂的重要。	以抽球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道抽 球的重要性。
第五週	換手運球 crossover 1. 左右手換手運球 2. 胯下換手運球 3. 融入換手運球上籃 正反手抽球、底線抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	以抽球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道抽 球的重要性。

			划之運動力學原理			
第六週	換手運球 crossover 1. 左右手換手運球 2. 胯下換手運球 3. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、 正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	以抽球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道抽 球的重要性 並且得分。
第七週	第一次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1. 測驗之前所 學:基本動作、 擺臂、換手等姿 勢	測驗教學。	能精確的做 出馬克操、發 球、抽球姿 勢。 測驗敏捷度
第八週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、 正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	以抽球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道抽 球的重要性 並且得分。
第九週	換手運球 crossover	T-IV-1 理解並操作跑、跳、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、	1. 透過動作分	以抽球的方	1. 能知道抽

	<p>1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 融入換手運球上籃敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 田徑專業</p>	<p>擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>解及引導教學 能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p>	<p>式進行對打教學。</p>	<p>球的重要性並且得分。</p>
第十週	<p>換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 轉身換手運球 4. 融入換手運球上籃敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 敏捷練習 田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p>	<p>以抽球的方式進行對打教學。</p>	<p>1. 能知道抽球的重要性並且得分。</p>
第十一週	<p>換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打敏捷練習 田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p>	<p>以抽球的方式進行對打教學。</p>	<p>1. 能知道抽球的重要性並且得分。</p>
第十二	<p>換手運球 crossover</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、</p>	<p>1. 透過動作分</p>	<p>以抽球的方</p>	<p>1. 能知道抽</p>

週	<p>1. 胯下+背後+轉身換手運球</p> <p>2. 融入換手運球上籃</p> <p>藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及裁判</p> <p>和工作人員的工作藉此了解運動家該持有的奮鬥精神</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打發球練習</p> <p>田徑專業</p>	<p>擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>式進行對打</p> <p>教學。</p>	<p>球的重要性</p> <p>並且得分。</p>
第十三週	<p>投籃</p> <p>1. 投籃姿勢力學探討</p> <p>2. 籃下左右邊擦板投籃</p> <p>網球</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p> <p>田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>以抽球的方式進行對打</p> <p>教學。</p>	<p>1. 能知道抽球的重要性</p> <p>並且得分。</p>
第十四週	<p>第二次術科測驗</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、</p>	<p>1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿</p>	<p>測驗教學。</p>	<p>能精確的做出截球、抽球姿勢。</p>

		跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	勢		
第十五 週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、 正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	以抽球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道抽 球的重要性 並且得分。
第十六 週	全國 JHBL 國中甲、乙 級籃球聯 賽參賽 網球 敏捷訓練、底線抽球、 正反手抽球、實戰對打 田徑專業 全國中等學校運動會選 拔賽週(中小運動會)	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地 攻守性球類運動之組合 性團隊進攻、防守 戰術與 策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組合性 戰術訓 Ta-IV-4 執行並強 化標的性球類運動組合性 戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性 球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻 守性球類運動之組合性團隊 進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守 性球類運動之盯人防守、區 域 協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運 動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性 球類運動環 境分析與判斷 標的性球類運動組 合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過觀賽， 驗證平時戰 略教學 2. 從觀賽中體 會籃球動作 的精確度	以抽球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道抽 球的重要性 並且得分。

		規 則、指令與道德				
第十七週	<p>網球</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打投籃</p> <p>1. 投籃姿勢力學探討</p> <p>2. 籃下左右邊擦板投籃</p> <p>3. 中距離三點投籃</p> <p>田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。</p>	<p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p>	<p>1. 能精確的做出抽球姿勢。</p> <p>2. 能發球、抽球得分</p>
第十八週	<p>比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討選手比賽中缺失及未來更正動作細節</p> <p>網球</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p> <p>田徑專業</p>	<p>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</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷</p> <p>標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德</p>	<p>3. 透過觀賽，驗證平時戰略教學</p> <p>4. 從觀賽中體會網球動作的精確度</p>	<p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p>	<p>1. 能精確的做出抽球姿勢。</p> <p>2. 能發球、抽球得分</p>
第十九週	<p>投籃</p> <p>1. 籃下左右邊擦板投</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p>	<p>敏捷訓練、底線抽球、正反</p>	<p>1. 能精確的做出抽球姿</p>

	<p>籃 2. 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃</p> <p>網球 敏捷訓練、底線抽球、 正反手抽球、實戰對打</p> <p>田徑專業</p>	<p>T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術</p>	<p>作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理</p>	<p>能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。</p>	<p>手抽球、實戰 對打</p>	<p>勢。 2. 能發球、抽 球得分</p>
第二十週	<p>投籃 籃下左右邊擦板投籃 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃</p> <p>網球 敏捷訓練、底線抽球、 正反手抽球、實戰對打</p> <p>田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。</p>	<p>敏捷訓練、底 線抽球、正反 手抽球、實戰 對打</p>	<p>1. 能精確的 做出抽球姿 勢。 2. 能發球、抽 球得分</p>
第二十一週	<p>第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相 關技 術。</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術 Ps-IV-1 了解並運用相關 心理技能,促進多元感官 的發展</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理</p>	<p>1. 測驗之前所 學:基本動作、 發球、抽球等姿 勢</p>	<p>測驗教學。</p>	<p>能精確的做 出抽球等姿 勢、能得分。</p>

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	專項一：(一)男子籃球 專項一：(二)女子籃球 專項二：田徑 專項三：網球 複習上學期教導技術	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 複習上學期所教導的技巧。	1. 網球動作	1. 能口述網球的基本規則。 2. 能口述國內外網球選手姓名。
第二週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	1. 運用馬克操。 2. 練習划步、抽球、發球。
第三週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。

第四週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第五週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 五人 8 字轉換快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。
第六週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第七週	第一次術科測驗。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動	1. 測驗之前所學:發球、抽球	測驗教學。	能精確的做出抽球、快攻

		T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			等姿勢。 能抽球得分
第八週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第九週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第十週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。

	<p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習</p>	<p>專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>		<p>傷害。</p>	
第十一週	<p>1. 大四角全場走位</p> <p>2. 前鋒攻擊動作</p> <p>3. 中鋒 High Post 攻擊動作</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>透過有效的動作分解，提升技巧。</p>	<p>探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。</p>	<p>運用馬克操。練習划步、抽球、發球。</p>
第十二週	<p>1. 大四角全場走位</p> <p>2. 前鋒攻擊動作</p> <p>3. 中鋒 High Post 攻擊動作</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>透過有效的動作分解，提升技巧。</p>	<p>探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。</p>	<p>運用馬克操。練習划步、抽球、發球。</p>
第十三週	<p>1. 大四角全場走位</p> <p>2. 前鋒攻擊動作</p> <p>3. 中鋒 High Post 攻擊動作</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作</p>	<p>透過有效的動作分解，提升技巧。</p>	<p>探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動</p>	<p>運用馬克操。練習划步、抽球、發球。</p>

	<p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p>	<p>專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>		<p>傷害。</p>	
第十四週	<p>第二次術科測驗</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 測驗之前所學:基本動作、抽球、划步等姿勢</p>	<p>測驗教學。</p>	<p>能精確的做出快攻、划步姿勢，能得分。</p>
第十五週	<p>1. 中鋒 High Post 攻擊動作</p> <p>2. 中鋒 Low Post 攻擊動作</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習抽球、截擊。</p> <p>2. 鍛鍊核心肌群。</p>	<p>以划步的方式進行截擊教學。</p>
第十六週	<p>1. 一線防守</p> <p>2. 二線防守</p> <p>3. 三線防守</p>	<p>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</p>	<p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p>	<p>1. 透過動作分解及引導</p>	<p>以划步的方式進行截擊</p>

	<p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p>	<p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德</p>	<p>能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p>	<p>教學能讓學生練習抽球、截擊。</p> <p>2. 鍛鍊核心肌群。</p>	<p>教學。</p>
第十七週	<p>1. 一線防守</p> <p>2. 二線防守</p> <p>3. 三線防守</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。</p> <p>2. 鍛鍊核心肌群。</p>	<p>以划步的方式進行截擊教學。</p>
第十八週	<p>1. 一對一攻防</p> <p>2. 二對二攻防</p> <p>3. 三對三攻防</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、</p>	<p>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</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運</p>	<p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。</p> <p>2. 鍛鍊核心</p>	<p>以划步的方式進行截擊教學。</p>

	核心	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	域 協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德		肌群。	
第十九週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。
第二十週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。

110 學年度嘉義縣水上國民中學體育班八年級第一二學期體育專業領域籃球型運動-籃球(男子籃球)
 教學計畫表 設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會 (表十二之四)

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節 (專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節)

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	專項一：(一)男子籃球 專項一：(二)女子籃球 專項二：田徑 專項三：網球 正反手抽球	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 透過網球發展史，更深入了解網球競賽。 2. 透過探究了解網球啟源地及未來發展與世界網球公開賽。	1. 閱讀「網球史」，進而了解發源地所在。(社會領域)	1. 能口述網球的基本規則。 2. 能口述網球公開賽名稱。
第二週	探討網球基本動作以分析馬克操及基本	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原	透過有效的動作分解，提升技	探究網球動作，矯正過往	3. 運用馬克操。

	<p>步伐 如何提升運動能力 發球、底線抽球、正 反手抽球 田徑專業</p>	<p>P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、 循環訓練等之 內容、負 荷、安全原 則與運動防護</p>	<p>則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與 速度等專項體能 之原理原則</p>	<p>巧。</p>	<p>錯誤的姿 勢，避免運動 傷害。</p>	<p>4. 網球基本 動作發 球、抽球 練習。</p>
第三週	<p>籃球基本動作 1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢 左右手直線運球上籃 敏捷訓練、發球、底 線對打 田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理</p>	<p>透過有效的基 本動作分解策 略。</p>	<p>敏捷訓練，能 精準的做完 動作姿勢。</p>	<p>1. 能正確且 無誤的表現 網球基本姿 勢。 2. 能發球得 分。</p>
第四週	<p>行進間運球及護球姿 勢 讓學生體會擺臂的重 要性 正反手抽球 田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生體會 擺臂的重要。</p>	<p>以抽球的方 式進行對打 教學。</p>	<p>1. 能知道抽 球的重要性。</p>
第五週	<p>換手運球 crossover 1. 左右手換手運球 2. 胯下換手運球 3. 融入換手運球上 籃 正反手抽球、底線抽</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划</p>	<p>1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。</p>	<p>以抽球的方 式進行對打 教學。</p>	<p>1. 能知道抽 球的重要性。</p>

	球 田徑專業	作之進階技術	之運動力學原理			
第六週	換手運球 crossover 1. 左右手換手運球 2. 胯下換手運球 3. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性 並且得分。
第七週	第一次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出馬克操、發球、抽球姿勢。 測驗敏捷度
第八週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性 並且得分。
第九週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	1. 透過動作分解及引導教學	以抽球的方式進行對打	1. 能知道抽球的重要性

	2. 背後換手運球 3. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 田徑專業	T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	能讓學生練習換手運球、胯下換手。	教學。	並且得分。
第十週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 轉身換手運球 4. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 敏捷練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性 並且得分。
第十一週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 捷梯練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性 並且得分。
第十二週	換手運球 crossover	T-IV-1 理解並操作跑、跳、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 透過動作分	以抽球的方	1. 能知道抽

週	<p>1. 胯下+背後+轉身換手運球</p> <p>2. 融入換手運球上籃</p> <p>藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及裁判和工作人員的工作藉此了解運動家該持有的奮鬥精神</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p> <p>發球練習</p> <p>田徑專業</p>	<p>擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>式進行對打</p> <p>教學。</p>	<p>球的重要性</p> <p>並且得分。</p>
第十三週	<p>投籃</p> <p>1. 投籃姿勢力學探討</p> <p>2. 籃下左右邊擦板投籃</p> <p>網球</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p> <p>田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作</p> <p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階</p> <p>技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划</p> <p>等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p> <p>換手運球、胯下換手。</p>	<p>以抽球的方式進行對打</p> <p>教學。</p>	<p>1. 能知道抽球的重要性</p> <p>並且得分。</p>

第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出截球、抽球姿勢。
第十五週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第十六週	全國 JHBL 國中甲、乙級籃球聯賽參賽 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業 全國中等學校運動會	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰	5. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 6. 從觀賽中體會籃球動作的精確度	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。

	選拔賽週(中小運動會)	戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德			
第十七週	網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分
第十八週	比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討選手比賽中缺失及未來更正動作的細節 網球	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境	7. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 8. 從觀賽中體會網球動作的精確度	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分

	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	化標的性 球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德			
第十九週	投籃 1. 籃下左右邊擦板投籃 2. 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分
第二十週	投籃 籃下左右邊擦板投籃 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分
第二十一週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	1. 測驗之前所學:基本動作、	測驗教學。	能精確的做出抽球等姿

相關技術。	T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能,促進多元感官的發展	準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	發球、抽球等姿勢	勢、能得分。
-------	--	--	----------	--------

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	專項一：(一)男子籃球 專項一：(二)女子籃球 專項二：田徑 專項三：網球 複習上學期教導技術	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 複習上學期所教導的技巧。	1. 網球動作	1. 能口述網球的基本規則。 2. 能口述國內外網球選手姓名。
第二週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	透過有效的動作分解,提升技巧。	探究網球動作,矯正過往錯誤的姿勢,避免運動傷害。	3. 運用馬克操。 4. 練習划步、抽球、發球。

	抗	循環訓練等之 內容、負 荷、安全原 則與運動防護				
第三週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划 練習、抽球、單打對 抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	透過有效的動 作分解，提升技 巧。	探究網球動 作，矯正過往 錯誤的姿 勢，避免運動 傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽 球、發球。
第四週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划 練習、抽球、單打對 抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	透過有效的動 作分解，提升技 巧。	探究網球動 作，矯正過往 錯誤的姿 勢，避免運動 傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽 球、發球。
第五週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 五人 8 字轉換快攻 網球 基本動作練習、步划 練習、抽球、單打對 抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	透過有效的動 作分解，提升技 巧。	練習快攻及 傳球。	1. 能正確且 無誤的表現 傳球基本姿 勢。 2. 能傳球得 分。
第六週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始	透過有效的動 作分解，提升技	探究網球動 作，矯正過往	運用馬克操。 練習划步、抽

	二打三強攻 網球 基本動作練習、步划 練習、抽球、單打對 抗	T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	巧。	錯誤的姿 勢，避免運動 傷害。	球、發球。
第七週	第一次術科測驗。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	1. 測驗之前所 學:發球、抽球	測驗教學。	能精確的做 出抽球、快攻 等姿勢。 能抽球得分
第八週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划 練習、抽球、單打對 抗、雙打練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	透過有效的動 作分解，提升技 巧。	探究網球動 作，矯正過往 錯誤的姿 勢，避免運動 傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽 球、發球。
第九週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划 練習、抽球、單打對 抗、雙打練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划 之運動力學原理	透過有效的動 作分解，提升技 巧。	探究網球動 作，矯正過往 錯誤的姿 勢，避免運動 傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽 球、發球。

第十週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第十一週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第十二週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。

	截擊、核心					
第十三週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、抽球、划步等姿勢	測驗教學。	能精確的做出快攻、划步姿勢，能得分。
第十五週	1. 中鋒 High Post 攻擊動作 2. 中鋒 Low Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。

	練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心					
第十六週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。
第十七週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。
第十八週	1. 一對一攻防	Ta-IV-1 分析、演練並運用	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球	1. 透過動作分	1. 透過動作	以划步的方

週	2. 二對二攻防 3. 三對三攻防 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	解及引導教學 能讓學生練習發球、抽球、截擊。	分解及引導教學 能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	式進行截擊教學。
第十九週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。
第二十週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術 網球 基本動作練習、步划	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習發球、抽球、截	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習抽	以划步的方式進行截擊教學。

練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	擊。	球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。
--------------------------	-------------------	----------------------------	----	---------------------

110 學年度嘉義縣水上國民中學體育班八年級第一二學期體育專業領域籃球型運動-籃球(女子籃球)
教學計畫表 設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會 (表十二之四)

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節 (專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節)

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	專項一：(一)男子籃球 專項一：(二)女子籃球 專項二：田徑	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全	1. 透過網球發展史，更深入了解網球競賽。 2. 透過探究了解網球啟源地	1. 閱讀「網球史」，進而了解發源地所在。(社會領域)	1. 能口述網球的基本規則。 2. 能口述網球公開賽名

	專項三：網球 正反手抽球		原則與運動 防護	及未來發展與 世界網球公開 賽。		稱。
第二週	探討網球基本動作 以分析馬克操及基本 步伐 如何提升運動能力 發球、底線抽球、正 反手抽球 田徑專業	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體 能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、 循環訓練等之 內容、負 荷、安全原 則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體 能之原理原 則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力 與 速度等專項體能 之原理原則	透過有效的動 作分解，提升技 巧。	探究網球動 作，矯正過往 錯誤的姿 勢，避免運動 傷害。	5. 運用馬克 操。 6. 網球基本 動作發 球、抽球 練習。
第三週	籃球基本動作 1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢 左右手直線運球上籃 敏捷訓練、發球、底 線對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划 之運動力學原理	透過有效的基 本動作分解策 略。	敏捷訓練，能 精準的做完 動作姿勢。	1. 能正確且 無誤的表現 網球基本姿 勢。 2. 能發球得 分。
第四週	行進間運球及護球姿 勢 讓學生體會擺臂的重 要性 正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划 等各專項技術的單一動作、起始 準備、起始動作、連結 動作之 準備、連結動 作、聯合動作之 銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划 之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生體會 擺臂的重要。	以抽球的方 式進行對打 教學。	1. 能知道抽 球的重要性。
第五週	換手運球 crossover	T-IV-1 理解並操作跑、跳、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 透過動作分	以抽球的方	1. 能知道抽

	<p>1. 左右手換手運球</p> <p>2. 胯下換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p> <p>正反手抽球、底線抽球</p> <p>田徑專業</p>	<p>擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>解及引導教學</p> <p>能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p>	<p>式進行對打教學。</p>	<p>球的重要性。</p>
第六週	<p>換手運球 crossover</p> <p>1. 左右手換手運球</p> <p>2. 胯下換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球</p> <p>田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p> <p>能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p>	<p>以抽球的方式進行對打教學。</p>	<p>1. 能知道抽球的重要性並且得分。</p>
第七週	<p>第一次術科測驗</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢</p>	<p>測驗教學。</p>	<p>能精確的做出馬克操、發球、抽球姿勢。</p> <p>測驗敏捷度</p>
第八週	<p>換手運球 crossover</p> <p>1. 胯下換手運球</p> <p>2. 背後換手運球</p> <p>3. 融入換手運球上籃</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學</p> <p>能讓學生練習</p>	<p>以抽球的方式進行對打教學。</p>	<p>1. 能知道抽球的重要性並且得分。</p>

	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 田徑專業	專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	換手運球、胯下換手。		
第九週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第十週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 轉身換手運球 4. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 敏捷練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第十一週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。

	球、正反手抽球、實戰對打 捷梯練習 田徑專業	作之進階技術	之運動力學原理			
第十二週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃 藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及裁判和工作人員的工作藉此了解運動家該持有的奮鬥精神 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 發球練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第十三週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。

	網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	換手運球、胯下換手。		
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出截球、抽球姿勢。
第十五週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第十六週	全國 JHBL 國中甲、乙級籃球聯賽參賽 網球	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運	9. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 10. 從觀賽中體	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。

	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業 全國中等學校運動會選拔賽週(中小運動會)	攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	會籃球動作的精確度		
第十七週	網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分
第十八週	比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰	11. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 12. 從觀賽中體會網球動作	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽

	選手比賽中缺失及未來更正動作的細節 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑 分性球類運動組合 性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性 球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域 協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	的精確度		球得分
第十九週	投籃 1. 籃下左右邊擦板投籃 2. 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分
第二十週	投籃 籃下左右邊擦板投籃 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃 網球 敏捷訓練、底線抽	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划	1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分

	球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	作之進階技術	之運動力學原理			
第二十一週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進 相關技術。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能,促進多元感官的發展	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、發球、抽球等姿勢	測驗教學。	能精確的做出抽球等姿勢、能得分。

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	專項一:(一)男子籃球 專項一:(二)女子籃球 專項二:田徑 專項三:網球 複習上學期教導技術	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 複習上學期所教導的技巧。	1. 網球動作	1. 能口述網球的基本規則。 2. 能口述國內外網球選手姓名。
第二週	一人快攻 二人傳接球快攻	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原	透過有效的動作分解,提升技	探究網球動作,矯正過往	5. 運用馬克操。

	三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	巧。	錯誤的姿勢，避免運動傷害。	6. 練習划步、抽球、發球。
第三週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第四週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第五週	一人快攻 二人傳接球快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	透過有效的動作分解，提升技	練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現

	三人直線 8 字快攻 五人 8 字轉換快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	巧。		傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。
第六週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第七週	第一次術科測驗。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:發球、抽球	測驗教學。	能精確的做出抽球、快攻等姿勢。 能抽球得分
第八週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。

	基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習	跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		害。	
第九週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第十週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第十一週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。

	習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	階技術 理解並操作接力動作之進階技術	之運動力學原理			
第十二週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第十三週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之	1. 測驗之前所學:基本動作、	測驗教學。	能精確的做出快攻、划

		T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	抽球、划步等姿勢		步姿勢，能得分。
第十五週	1. 中鋒 High Post 攻擊動作 2. 中鋒 Low Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。
第十六週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。

		強化標的性 球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德			
第十七週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。
第十八週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性 球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。

第十九週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。
第二十週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。	以划步的方式進行截擊教學。

110 學年度嘉義縣水上國民中學體育班九年級第一二學期體育專業領域田徑型運動-田徑教學計畫表
設計者：嘉義縣立水上國中體育班發展委員會（表十二之四）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）
三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	專項一：(一)男子籃球 專項一：(二)女子籃球 專項二：田徑 專項三：網球 正反手抽球 田徑專業	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 透過網球發展史，更深入了解網球競賽。 2. 透過探究了解網球啟源地及未來發展與世界網球公開賽。	1. 閱讀「網球史」，進而了解發源地所在。(社會領域) 2. 精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿跑)	1. 能口述網球的基本規則。 2. 能口述網球公開賽名稱。
第二週	探討網球基本動作 以分析馬克操及基本步伐 如何提升運動能力 發球、底線抽球、正反手抽球 田徑專業	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	透過有效的動作分解，提升技巧。	精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿跑) 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	7. 運用馬克操。 8. 網球基本動作發球、抽球練習。
第三週	籃球基本動作 1. 左右單手運球 2. 強調護球姿勢	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、	透過有效的基本動作分解策略。	精進馬克操 馬克操 A 動延伸(抬腿	1. 能正確且無誤的表現網球基本姿

	左右手直線運球上籃 敏捷訓練、發球、底線對打 田徑專業	跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		跑) 敏捷訓練,能精準的做完動作姿勢。	勢。 2. 能發球得分。
第四週	行進間運球及護球姿勢 讓學生體會擺臂的重要性 正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生體會擺臂的重要。	精進馬克操 馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿 跑) 以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性。
第五週	換手運球 crossover 1. 左右手換手運球 2. 胯下換手運球 3. 融入換手運球上籃 正反手抽球、底線抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習換手運球、胯下換手。	精進馬克操 馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿 跑) 以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性。
第六週	換手運球 crossover 1. 左右手換手運球 2. 胯下換手運球 3. 融入換手運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習	精進馬克操 馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿	1. 能知道抽球的重要性 並且得分。

	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 田徑專業	專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	換手運球、胯下換手。	跑) 以抽球的方式進行對打教學。	
第七週	第一次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出馬克操、發球、抽球姿勢。 測驗敏捷度
第八週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習換手運球、胯下換手。	精進馬克操馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑)以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第九週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 融入換手運球上籃 敏捷訓練、底線抽球、	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習換手運球、胯下換手。	精進馬克操馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑)以抽球的	1. 能知道抽球的重要性並且得分。

	正反手抽球 田徑專業	技術 理解並操作接力動作之進階技術	動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		方式進行對打教學。	
第十週	換手運球 crossover 1. 胯下換手運球 2. 背後換手運球 3. 轉身換手運球 4. 融入換手運球上籃敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球敏捷練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	精進馬克操馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿) 以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第十一週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打敏捷練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	精進馬克操馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿) 以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第十二週	換手運球 crossover 1. 胯下+背後+轉身換手運球 2. 融入換手運球上籃	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下	精進馬克操精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體	1. 能知道抽球的重要性並且得分。

	藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及裁判和工作人員的工作藉此了解運動家該持有的奮鬥精神敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打發球練習 田徑專業	技術 理解並操作接力動作之進階技術	動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	換手。	會彎道起跑 加速 以抽球的方式進行對打教學。	
第十三週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	精進馬克操 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體會彎道起跑 加速 以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性並且得分。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動	1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢	測驗教學。	能精確的做出截球、抽球姿勢。

		專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第十五週	投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下換手。	精進馬克操 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性 並且得分。
第十六週	全國 JHBL 國中甲、乙級籃球聯賽參賽 網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 田徑專業 全國中等學校運動會選拔賽週(中小運動會)	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑 分性球類運動組合 性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性 球類運動組合性	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域 協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環 境分析與判斷	13. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 14. 從觀賽中體會籃球動作的精確度	精進馬克操 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道抽球的重要性 並且得分。

		戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德			
第十七週	網球 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打投籃 1. 投籃姿勢力學探討 2. 籃下左右邊擦板投籃 3. 中距離三點投籃 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。	精進馬克操 精進彎道起跑技術 利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分
第十八週	比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討選手比賽中缺失及未來更正動作的細節 網球 敏捷訓練、底線抽球、	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	15. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 16. 從觀賽中體會網球動作的精確度	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出抽球姿勢。 2. 能發球、抽球得分

	正反手抽球、實戰對打 田徑專業	戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽 規則、指令與道德	標的性球類運動組 合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德			
第十九 週	投籃 1. 籃下左右邊擦板投籃 2. 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、 正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿 敏捷訓練、底 線抽球、正反 手抽球、實戰 對打	1. 能精確的 做出抽球姿 勢。 2. 能發球、抽 球得分
第二十 週	投籃 籃下左右邊擦板投籃 中長距離五點投籃 3. 快攻帶球上籃 網球 敏捷訓練、底線抽球、 正反手抽球、實戰對打 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動 作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1. 透過動作分 解及引導教學 能讓學生練習 換手運球、胯下 換手。	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿 敏捷訓練、底 線抽球、正反 手抽球、實戰 對打	1. 能精確的 做出抽球姿 勢。 2. 能發球、抽 球得分
第二十 一週	第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相 關技 術。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作 跑、跳、 擲/踢、蹬、划等 專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動 作、起始準備、起始動作、 連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成 動作之進階 技術	1. 測驗之前所 學:基本動作、 發球、抽球等姿 勢	測驗教學。	能精確的做 出抽球等姿 勢、能得分。

		作之進階技術 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能,促進多元感官的發展	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
--	--	---	----------------------------	--	--	--

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週	專項一：(一)男子籃球 專項一：(二)女子籃球 專項二：田徑 專項三：網球 複習上學期教導技術 田徑專業	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 P-IV-A3 之原理原則 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 複習上學期所教導的技巧。	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿 網球動作	1. 能口述網球的基本規則。 2. 能口述國內外網球選手姓名。
第二週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 田徑專業	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	透過有效的動作分解,提升技巧。	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿探究網球動作,矯正過往錯誤的姿勢,避免運動傷害。	7. 運用馬克操。 8. 練習划步、抽球、發球。
第三週	一人快攻 二人傳接球快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動	透過有效的動作分解,提升技	跨欄技術 1. 前導腳	運用馬克操。 練習划步、抽

	三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 田徑專業	T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	巧。	2. 後收腿 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	球、發球。
第四週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第五週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻 五人 8 字轉換快攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿 發球 練習快攻及傳球。	1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。 2. 能傳球得分。 3. 發球 4. 馬克操
第六週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動	透過有效的動作分解，提升技巧。	跨欄技術 1. 前導腳 2. 後收腿 探究網球動	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。

	基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 田徑專業	專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	
第七週	第一次術科測驗。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:發球、抽球	測驗教學。	能精確的做出抽球、快攻等姿勢。 能抽球得分
第八週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	跳遠技術 助跑上板 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。
第九週	五人 8 字轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術	透過有效的動作分解，提升技巧。	跳遠技術 助跑上板 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動	運用馬克操。練習划步、抽球、發球。

	雙打練習 田徑專業	作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		傷害。	
第十週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	跳遠技術 助跑上板 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第十一週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	跳遠技術 助跑上板 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第十二週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成	透過有效的動作分解，提升技巧。	跳遠技術 助跑上板 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。

	基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 田徑專業	技術 理解並操作接力動作之進階技術	動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		勢，避免運動傷害。	
第十三週	1. 大四角全場走位 2. 前鋒攻擊動作 3. 中鋒 High Post 攻擊動作 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 田徑專業	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	透過有效的動作分解，提升技巧。	跳遠技術 助跑上板探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習划步、抽球、發球。
第十四週	第二次術科測驗	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1. 測驗之前所學:基本動作、抽球、划步等姿勢	測驗教學。	能精確的做出快攻、划步姿勢，能得分。
第十五週	1. 中鋒 High Post 攻擊動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、	1. 透過動作分解及引導教學	1. 透過動作分解及引導	以划步的方式進行截擊

	<p>2. 中鋒 Low Post 攻擊動作</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p> <p>田徑專業</p>	<p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p>	<p>教學能讓學生練習抽球、截擊。</p> <p>2. 鍛鍊核心肌群。</p>	<p>教學。</p>
第十六週	<p>1. 一線防守</p> <p>2. 二線防守</p> <p>3. 三線防守</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p> <p>田徑專業</p>	<p>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</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷</p> <p>標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。</p> <p>2. 鍛鍊核心肌群。</p> <p>3. 跳遠技術助跑上板</p>	<p>以划步的方式進行截擊教學。</p>
第十七週	<p>1. 一線防守</p> <p>2. 二線防守</p> <p>3. 三線防守</p> <p>網球</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學</p>	<p>以划步的方式進行截擊教學。</p>

	基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 田徑專業	專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術	作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	發球、抽球、截擊。	生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。 3. 接力技術 傳接棒默契 助跑距離測量	
第十八週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 田徑專業	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 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守 戰術與策略運 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 運動道德	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習發球、抽球、截擊。	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。 接力技術 1. 傳接棒默契 2. 助跑距離測量	以划步的方式進行截擊教學。
第十九週	1. 一對一攻防 2. 二對二攻防 3. 三對三攻防	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生	以划步的方式進行截擊教學。

	<p>網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 田徑專業</p>	<p>跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>發球、抽球、截擊。</p>	<p>生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。 接力技術 1. 傳接棒默契 2. 助跑距離測量</p>	
<p>第二十週</p>	<p>第三次術科測驗 綜合檢討本學期精進相關技術 網球 基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 田徑專業</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p>	<p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。 2. 鍛鍊核心肌群。 接力技術 1. 傳接棒默契 2. 助跑距離測量</p>	<p>以划步的方式進行截擊教學。</p>