

111 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網球型運動-體育專長教學計畫表 設計者：體育班發展委員會 (表十二之五)

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：5 節（專業領域 3 節+特殊需求專業領域 2 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	體育專業訓練-男子網球	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。
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、投球、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-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練	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。	1. 運用馬克操。 2. 網球基本動作發球、抽球練習。

		等之 內容、負荷、安全原則與運動防護				
第三週	網球基本動作 1. 左右單手發球 2. 強調護球姿勢 左右手直線發球上籃	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	透過有效的分解基本動作策略。	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. 能投球得分。
第四週	行進間發球及護球姿勢讓學生體會擺臂的重要性	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。	以發球的方式進行攻守教學。	1. 能知道發球的重要性。
第五週	換手發球 crossover 1. 左右手換手發球 2. 底線抽球換手發球 3. 融入換	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	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手發球、底線抽球換手。	以攻守的方式進行防守教學。	1. 能知道防守的重要性。

	手發球上籃	並操作接力動作之進階技術	技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第六週	換手發球 crossover 1. 左右手換手發球 2. 底線抽球換手發球 3. 融入換手發球上籃敏捷訓練	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發球、底線抽球換手。	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。 測驗上籃進球數
第八週	換手發球 crossover 1. 底線抽球換手發球 2. 背後換手	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、	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	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手發球、底線抽球換手。	訓練上籃動作教學。	1. 能知道上籃的重要性並且得分。

	發球 3. 融入換手發球上籃敏捷訓練	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	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			
第九週	換手發球 crossover 1. 底線抽球換手發球 2. 背後換手發球 3. 融入換手發球上籃	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發球、底線抽球換手。	練習換手截球與底線抽球發球。	1. 能善上所學並且得分。
第十週	換手發球 crossover 1. 底線抽球換手發球 2. 背後換手發球 3. 轉身換手發球 4. 融入換手發球上籃 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-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發球、底線抽球換手。	練習換手截球與底線抽球發球。	1. 能知道換手發球的重要性並且得分。
第十一週	換手發球 crossover 1. 底線抽球	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	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	以抽球的方式進行對打教學。	1. 能知道換手發球的重要性

	+背後+轉身 換手運 球 2. 融入換手 發球上籃	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		發球、底線抽球換手。		並且得分。
第十二週	換手發球 crossover 1. 底線抽球 +背後+轉身 換手運 球 2. 融入換手 發球上籃 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	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 發球、底線抽球換手。	上籃教學。	1. 能知道發球 與換手發球的 重要性並且得 分。
第十三週	截球 1. 截球姿勢 力學探討 2. 籃下左右 邊擦板截球 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	1. 透過動作分解及引導 教學能讓學生練習換手 截球。	以投球的方式進行教學。	1. 能知道截球 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	技術之進階技術 理解 並操作接力動 作之進 階技術	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 上籃、截球姿 勢。
第十五週	截球 1. 截球姿勢 力學探討 2. 籃下左右 邊擦板截球 3. 中距離三 點截球	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	1. 透過動作分解及引導 教學能讓學生練習換手 發球、三點截球。	以截球的方式進行對打教 學。	1. 能知道擦板 的重要性並且 得分。
第十六週	全國 JHBL 國中甲、乙 級網球聯	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-C4 陣地攻守性球 類運 動之盯人防守、 區域 協防等組合性防	1. 透過觀賽，驗證平時 戰略教學 2. 從觀賽中體會網球動	抽透影片解析與戰術說明。	1. 能清楚的述 說出戰技優缺

	賽參賽	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	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	作的精確度		點。
第十七週	截球 1. 截球姿勢 力學探討 2. 籃下左右邊擦板截球 3. 中距離三點截球	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-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發球、底線抽球換手。	敏捷訓練、防守訓練、實戰對打	1. 能精確的做出投球姿勢。 2. 能上籃得分
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	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	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. 透過觀賽，驗證平時戰略教學 2. 從觀賽中體會網球動作精確度	敏捷訓練、發球、截球、實戰對打	1. 能精確的做出投球姿勢。 2. 能換手上籃得分

	作的 細節	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	截球 1. 籃下左 右邊擦板截 球 2. 中長距 離五點截球 3. 快攻帶球 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	1. 透過動作分解及引導 教學能讓學生練習換手 發球、底線抽球換手。	敏捷訓練、底線抽球、正反 手抽球、實戰對打	1. 能精確的做 出換手上籃姿 勢。 2. 能上籃得分
第二十週	截球 籃下左右邊 擦板截球 中長距離五 點截球 3. 快攻帶球 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 教學能讓學生練習快攻 帶球上籃。	快攻帶球上籃	1. 能精確的做 出快攻動作。 2. 能上籃得分
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 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	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 網球基本姿 勢、能得分。

		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	體育專業訓練-男子網球	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. 複習上學期所教導的技巧。	1. 網球動作	1. 能口述網球的基本動作與比賽規則。 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 基本動作練習、步划練習	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、發球、抽球、上籃。
第三週	一人快攻 二人傳接球快攻 三人直線 8 字快攻	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起準備、起始動作、連結動作之準備、連結	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究兩人抽球動作，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、快攻。

	基本動作練習、步划練習	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	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			
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	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。	兩人快攻抽球	運用馬克操。 練習划步、抽球、快攻。
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 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 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。	練習快攻及抽球。	1. 能正確且無誤的表現抽球基本姿勢。 2. 能抽球得分。
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。 練習發球、抽球、截球。

	二打三強攻 網球 基本動作練習、步划練習	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			
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:抽球、截球	測驗教學。	能精確的做出抽球、快攻等姿勢。 能截球得分
第八週	五人 8 字 轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻	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。	探究快攻、強攻動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習快攻、強攻。
第九週	五人 8 字	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/	透過有效的動作分解，	探究網球動作，矯正過往錯	運用馬克操。

	轉換快攻 三打二快攻 二打三強攻	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	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	提升技巧。	誤的姿勢，避免運動傷害。	練習快攻、強攻。
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。	探究走位，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習攻擊動作。
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、 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	透過有效的動作分解，提升技巧。	探究攻擊動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。練習走位。

			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、 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。	探究攻擊動作，矯正過往錯 誤的姿勢，避免運動傷害。	運用馬克操。 練習攻擊。
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、 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。	探究走位與攻擊動作，矯正 過往錯誤的姿勢，避免運動 傷害。	運用馬克操。 練習走位、攻 擊。
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	1. 測驗之前所學:基本動 作攻守、快攻、強攻	測驗教學。	能精確的做出 快攻、強攻。

		階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理			
第十五週	1. 中鋒 High Post 攻擊動作 2. 中鋒 Low Post 攻擊動作、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攻擊。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習攻擊動作。 2. 鍛鍊核心肌群。	攻擊動作教學。
第十六週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守、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防守要領。	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習防守。	以防守的方式進行教學。

第十七週	1. 一線防守 2. 二線防守 3. 三線防守 、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 教學能讓學生練習防 守。	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習一、二、三線 防守。	以對打的方式 進行防守成 效。
第十八週	1. 一對一攻 防 2. 二對二攻 防 3. 三對三攻 防 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 教學能讓學生練習攻 防。	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習攻擊與防守要 領。 2. 鍛鍊核心肌群。	以防守的方式 進行攻防。
第十九週	1. 一對一攻 防 2. 二對二攻	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	1. 透過動作分解及引導 教學能讓學生練習攻	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習攻防。	以實際比賽的 方式進行攻防

	防 3. 三對三攻 防、核心	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	防。	2. 鍛鍊核心肌群。	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。