

112 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	體適能	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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賽。 2. 認識體適能。	1. 閱讀「網球史」，進而了解發源地所在。(社會領域) 2. 認識體適能的重要性，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指數 (BMI)，建立運動習慣以改善 BMI 值。 4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	1. 能口述網球的競賽規則。 2. 能口述網球賽名稱。
第二週	體適能	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原	透過有效的動作分解，提升體適能技巧。	1. 認識體適能的重要性。 2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹	1. 網球基本動作拉筋、抬腿、伸展。

		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。		檢測項目。 3. 認識個人身體質量指 數 (BMI)，建立運動 習慣以改善 BMI 值。 4. 以坐姿體前彎來評估 柔軟度。	
第三週	體適能	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	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運 動處方基礎設計原 則。	透過有效的基本動作 分解策略。	1. 認識體適能的重要 性。 2. 說明體適能的功能與 元素，以及各元素對身 體產生的影響，並介紹 檢測項目。 3. 認識個人身體質量指 數 (BMI)，建立運動習 慣以改善 BMI 值。 4. 以坐姿體前彎來評估 柔軟度。	1. 能正確且 無誤的表現 網球基本姿 勢。 2. 能折返 跑。
第四週	體適能	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	Ab-IV-1 體適能促 進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運 動處方基礎設計原 則。	1. 透過動作分解及引 導教學能讓學生體會 體適能的重要。	1. 認識體適能的重要 性。 2. 說明體適能的功能與 元素，以及各元素對身 體產生的影響，並介紹 檢測項目。 3. 認識個人身體質量指	1. 能知道體 適能的重要 性。

		<p>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>數(BMI)，建立運動習慣以改善BMI值。 4.以肌耐力、爆發力的方式進行練習教學。</p>	
第五週	體適能	<p>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>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.透過動作分解及引導教學能讓學生練習立定跳、坐姿體前彎。</p>	<p>1.認識體適能的重要性。 2.說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3.認識個人身體質量指數(BMI)，建立運動習慣以改善BMI值。 4.以坐姿體前彎來評估柔軟度。</p>	<p>1.能知道體適能的重要性。</p>
第六週	體適能	<p>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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.透過動作分解及引導教學能讓學生練習立定跳、坐姿體前彎。</p>	<p>1.認識體適能的重要性。 2.說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3.認識個人身體質量指數(BMI)，建立運動習慣以改善BMI值。</p>	<p>1.能知道體適能的重要性。</p>

		環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護			4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	
第七週	第一次測驗 體適能測驗	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1. 介紹熱身運動可以分為全身性熱身運動與特殊性熱身運動。 2. 說明伸展運動的各種方式。 3. 採用立定跳遠墊或是捲尺於適當的場地檢測立定跳遠。	1. 立定跳遠墊或捲尺。 2. 記錄板。
第八週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。	上課參與態度檢核技能測驗

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第九週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		<p>欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第十週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		作。	4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
第十一週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十二週	網球	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 認識網球運動起源	1. 講述網球運動起源及	上課參與

		<p>運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	<p>態度檢核 技能測驗</p>
第十三週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>



		<p>學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第十四週	第二次術科測驗	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動</p>	上課參與態度檢核技能測驗

		制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
第十五週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>	上課參與 態度檢核 技能測驗

第十六週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>跑&gt;打&gt;收。</p> <p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十七週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第十八週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第十九週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		動。			距離、擊球時機應用， 動作口訣：準備>轉拉> 跑>打>收。	
第二十週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	上課參與 態度檢核 技能測驗
第二十一週	第三次術科測驗 綜合檢討	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	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

本學期精進相關技術。	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	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			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	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		賞正、反手拍擊球動作。	跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
第二週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	上課參與 態度檢核 技能測驗



第三週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</li> <li>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</li> <li>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</li> <li>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</li> <li>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</li> <li>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</li> <li>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</li> <li>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</li> </ol>	上課參與 態度檢核 技能測驗
第四週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</li> <li>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</li> <li>3. 經由球感遊戲體</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</li> <li>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、</li> </ol>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		<p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第五週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
第六週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，	上課參與 態度檢核 技能測驗

					動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
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	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌	上課參與 態度檢核 技能測驗

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
第九週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，	上課參與 態度檢核 技能測驗

					動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
第十週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。 4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十一週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接	上課參與 態度檢核 技能測驗

		<p>運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第十二週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		<p>生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第十三週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗



		體適能的身體活動。			位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
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、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:基本動作攻守、快攻、強攻	測驗教學。	能精確的做出快攻、強攻。
第十五週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。	上課參與態度檢核技能測驗

		<p>生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第十六週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗

		體適能的身體活動。			位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
第十七週	網球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</li> <li>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</li> <li>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</li> <li>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</li> <li>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</li> <li>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</li> <li>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</li> <li>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</li> </ol>	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十八週	網球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿	1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示	上課參與 態度檢核

		<p>則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>團隊戰術。</p>	<p>革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	<p>技能測驗</p>
<p>第十九週</p>	<p>網球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p>	<p>1. 講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2. 球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>

		<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3. 講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跨&gt;打&gt;收。</p> <p>4. 講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備&gt;轉拉&gt;跑&gt;打&gt;收。</p>	
第二十週	<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</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>以划步的方式進行抽球教學。</p>

