

113 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	1. 透過有效的動作分解，提升技巧。 2. 認識體適能。	1. 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 2. 認識個人身體質量指數(BMI)，建立運動習慣以改善 BMI 值。	1. 運用馬克操。 2. 網球基本動作發球、抽球練習。 3. 測量坐姿體前彎的柔軟度

第三週	網球基本動作 1. 發球 2. 正手拍	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. 能準確完成網球基本動作。
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、滑步的重要。	1. 練習發球的方式 2. 利用正拍與滑步將網球擊到對手球區。	1. 能知道身體律動的重要性。
第五週	發球訓練 crossover 1. 左右手發球訓練 2. 底線抽球發球訓練	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發球訓練、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。
第六週	發球訓練 crossover 1. 左右手發球訓練	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	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. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球訓練、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。

	2. 底線抽球發球訓練	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			
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、滑步等姿勢	測驗教學。	能精確的做出馬克操、發球、抽球姿勢。
第八週	發球訓練 crossover 1. 底線抽球 2. 發球訓練	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發球訓練、底線抽球換手。	訓練抽球動作教學。	1. 能知道截球的重要性並且得分。
第九週	發球 crossover 1. 底線抽球 2. 發球 3. 正反手拍訓練	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	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、	1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球訓練、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。

		術	蹬、划之運動力學原理			
第十週	發球訓練 crossover 1. 底線抽球 發球訓練 2. 發球訓練 3. 轉身發球訓練	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-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 訓練、底線抽球換手。 2. 8字步法練習	1. 練習換手截球與底線抽球 發球。 2. 發球、抽球練習 3. 8字步法練習	1. 能知道發球 與步法的重要 性並且得分。
第十一週	發球訓練 crossover 1. 底線抽球 +背後+轉身 換手運 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 教學能讓學生練習發球 訓練、底線抽球換手。	以抽球的方式進行對打教 學。	1. 能知道發球 訓練的重要性 並且得分。
第十二週	1. 底線抽球 2. 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 教學能讓學生練習發球 訓練、底線抽球換手。 2. 網球規則教學。	網球規則說明與教學。	1. 能知道網球 規則。 2. 觀看比賽影 片判別是否有 得分。

第十三週	截球 1. 截球姿勢 力學探討 2. 網球 敏捷訓練、 底線抽球、 正反手抽 球、實戰對 打	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 截球。	以敏捷訓練、正反手抽球的 方式進行教學。	1. 能知道截球 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、截球姿 勢。
第十五週	截球 1. 截球姿勢 力學探討	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 訓練、三點截球。	以截球的方式進行對打教 學。	1. 能知道截球 的重要性並且 得分。
第十六週	全縣中小學 運動會 賽參賽	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	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	1. 透過觀賽，驗證平時 戰略教學 2. 從觀賽中體會網球動 作的精確度	抽透影片解析與戰術說明。	1. 能清楚的述 說出動作的優 缺點。

		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	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			
第十七週	截球 1. 截球姿勢 力學探討	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 教學能讓學生練習發球 訓練、底線抽球換手。	敏捷訓練、截球訓練	1. 能精確的做 出敏捷訓練、正 反手抽球姿勢。 2. 截球得分
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	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-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	1. 透過觀賽，驗證平時戰 略教學 2. 從觀賽中體會網球動 作的精確度	敏捷訓練、發球、截球、實 戰對打	1. 能精確的做 出敏捷訓練、正 反手抽球姿勢。

	細節	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	組 合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德			
第十九週	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發球訓練、底線抽球換手。	敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打	1. 能精確的做出換手截球姿勢。 2. 能截球得分
第二十週	手反手拍	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. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 2. 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。 3. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	正反手拍練習	1. 能精確的做出正反手拍動作。 2. 能正反手拍得分
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	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、	1. 測驗之前所學:基本動作、發球、抽球、截球等姿勢	測驗教學。	能精確的做出網球基本姿勢、能得分。

		術 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	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-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	一人截球 二人傳接球 截球 三人直線 8 字截球 基本動作練習、步法練習	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、截球。
第三週	一人截球 二人截球練習 三人直線 8 字截球 基本動作練習、步划練	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	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、截球。

	習	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			
第四週	一人截球 二人傳接球 截球 三人直線 8 字截球 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 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。	兩人截球抽球	運用馬克操。 練習划步、抽球、截球。
第五週	反手拍握拍方式與應用	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 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. 了解反手拍握拍方式與應用。 2. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 3. 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。 4. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 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。 2. 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
第六週	反手拍握拍方式與應用	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-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	1. 了解反手拍握拍方式與應用。 2. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助	1. 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

		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	助擊球動作之原理。 3. 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。 4. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	跨>打>收。 2. 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:正反手拍	測驗教學。	能精確的做出正反手拍抽球與截球等姿勢。且能截球得分
第八週	球感練習	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	1. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 2. 擊球所站的位置區域與觀念。 3. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 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。 2. 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

					<p>跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。</p> <p>3. 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。</p>	
第九週	球感練習	<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. 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>2. 擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>3. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>1. 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>2. 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。</p> <p>3. 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。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十週	球感練習	T-IV-1 理解並操作	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、	1. 經由球感遊戲體	1. 球感練習：讓學生接	上課參與

		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	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	驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 2. 擊球所站的位置區域與觀念。 3. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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。 2. 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。 3. 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。	態度檢核 技能測驗
第十一週	球感練習	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	1. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 2. 擊球所站的位置區域與觀念。 3. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 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。 2. 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	上課參與 態度檢核 技能測驗

					<p>作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。</p> <p>3. 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。</p>	
第十二週	球感練習	<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. 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>2. 擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>3. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>1. 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>2. 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。</p> <p>3. 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。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十三週	球感練習	<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</p>	<p>1. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協</p>	<p>1. 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

		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	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	助擊球動作之原理。 2. 擊球所站的位置區域與觀念。 3. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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。 2. 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。 3. 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。	技能測驗
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. 球感測驗。 2. 測驗擊球所站的位置區域與觀念。	1. 測驗學生基礎動作，如：拋、傳、接、擲、擊等動作。 2. 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。 3. 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，	技能測驗

					動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。	
第十五週	球感練習	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、划之運動學原理	1. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 2. 擊球所站的位置區域與觀念。 3. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 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。 2. 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。 3. 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
第十六週	基本動作練習、步划練習、抽球、發球、截擊	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	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	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。

		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	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			
第十七週	基本動作練習、步划練習、抽球、發球、截擊	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單打賽。	以對打的方式進行單打成效。
第十八週	基本動作練習、步划練習、抽球、發球、截擊	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	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	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單打練習要領。 2. 鍛鍊核心肌群。	以防守的方式進行攻防。

		賽規則、指令與道德	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			
第十九週	基本動作練習、步划練習、抽球、發球、截擊	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防。	1. 透過動作分解及引導教學 能讓學生練習網球單打練 習。 2. 鍛鍊核心肌群。	以實際比賽的 方式進行攻防 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、 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。