

114 學年度嘉義縣永慶高中體育班七年級第一、二學期彈性學習課程_體育專業課程-軟式網球_教學計畫表（表十二之三）設計者： 葉佳霖
教學者： 葉佳霖

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性課程 (☐主題 ☐專題 ☐議題探究)
2. ☐社團活動與技藝課程 (☐社團活動 ☐技藝課程)
3. ☒特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. ☐其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數： 2 / 42

三、課程設計理念：本課程以學生身心發展為核心，結合軟式網球項目的技術性、趣味性與戰術性，透過循序漸進的技能訓練與分組合作練習，提升學生基礎體能、運動技能及比賽應對能力。課程設計融入體育專業課程核心素養，著重運動精神、團隊合作與自主學習，並兼顧品格教育與多元議題融入（如性別平等、生命教育等），以促進學生全人發展。藉由實作與策略教學，引導學生探索運動潛能，培養自信、紀律與責任感，為後續運動專長發展奠定良好基礎。

四、課程目標：

- 1.技術面向：學生能正確執行軟式網球之基本技術，如發球、接發、正手與反手擊球、截擊與挑高球等。
- 2.戰術與思維：理解並應用單打與雙打基本戰術，具備初步比賽策略判斷與空間利用能力。
- 3.身心發展與素養培養：增進核心肌群與協調性等專項體能。
- 4.多元議題融入：透過分組與混合對打實作活動，促進性別平等與團隊共融。

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-4	認識軟式網球與握拍基本功	健體-J-A1：具備體育知能與態度，探索自我、展現運動潛能。	Ta-IV-1：了解軟式網球規則與器材、掌握基本握拍方式。	T-IV-A1：東方式握拍法、準備姿勢與站位。	認識軟式網球歷史與規則；示範與練習東方式握拍法；動作模仿與穩定性訓練；2人1組對牆擊球練習。	品德教育：培養紀律與責任感	技術動作觀察、學習單回饋	軟式網球器材示意圖、自編規則簡介與握拍學習單
5-8	發球與接發球基本	健體-J-A2：展現團隊合作與	Ta-IV-2：能以正確姿勢發球並具備基	T-IV-A2：正確發球動作與起始站	發球動作分解教學（拋球、揮拍）；區域瞄準訓	性別平等教育：尊	同儕互評、實作	發球教學影片、自

	技巧	尊重的運動精神。	本接發球能力。	位。	練；接發球基本動作講解與雙人對練；發球比賽遊戲設計提升趣味與實用性。	重與接納不同性別表現	技巧測驗	編發球評量單、雙人發接練習設計
9-12	正拍與反拍擊球訓練	健體-J-B1：持續投入學習、培養運動技能並適應困難挑戰。	Ta-IV-3：能執行正拍與反拍擊球動作，並嘗試控制落點。	T-IV-B1：擊球節奏與擊球點控制。	正拍與反拍擊球分解動作講解；重點部位標示（腳步、揮拍、擊球點）；擊球控制練習（擊特定標靶）；3人1組分站練習。	生涯規劃教育：探索個人運動專長與興趣	技術實作評量、擊球準確度測驗	動作分析影片、自編擊球重點練習單
13-16	移動步伐與擊球整合應用	健體-J-B2：靈活應對場上變化，提升反應與協調能力。	Ta-IV-4：能配合步伐完成擊球，並依球落點調整位置。	T-IV-B2：橫移、前後步伐與場上站位概念。	步伐與擊球整合訓練（設定擊球區模擬）；雙人來回擊球練習；半場對打訓練；強調預判與步伐啟動。	安全教育：場地移動注意事項與身體保護意識	動作流程表現紀錄、影片回放自評	移動整合學習單、自評紀錄表
17-21	認識軟式網球與握拍基本功	健體-J-A1：具備體育知能與態度，探索自我、展現運動潛能。	Ta-IV-1：了解軟式網球規則與器材、掌握基本握拍方式。	T-IV-A1：東方式握拍法、準備姿勢與站位。	認識軟式網球歷史與規則；示範與練習東方式握拍法；動作模仿與穩定性訓練；2人1組對牆擊球練習。	品德教育：培養紀律與責任感	技術動作觀察、學習單回饋	軟式網球器材示意圖、自編規則簡介與握拍學習單

第二學期

教學進度/ 週次	單元/主題 名稱	核心素養具體 內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題 之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-4	發球進階	健體-J-A1：強	Ta-IV-6：能穩定發	T-IV-A3：發球節	練習發內角／外角球；搭	品德教	發球落	發球落點

	與穩定性訓練	化運動知識，提升技巧與穩定度，養成持續學習態度。	出合格有效球並具備控制方向能力。	奏與發球落點控制。	配節奏呼吸進行穩定性發球；發球落點標靶練習；發球與接發配對對練。	育：培養紀律與責任感	點實作評量、影片動作分析	記錄表
5-8	正反拍擊球應用與落點策略訓練	健體-J-B1：提升問題解決與策略運用能力，建立良好擊球習慣。	Ta-IV-7：能調整擊球力量與方向，依對手弱點攻擊。	T-IV-B3：落點控制與擊球變化。	強調角度與力量控制；標靶區擊球練習；3人組輪打擊球實戰模擬；正拍打直線、反拍打斜線練習；錯誤動作觀察與矯正。	品德教育：培養紀律與責任感	同儕互評、技術實作記錄	擊球標靶
9-12	前場截擊與網前應用技巧	健體-J-B2：增進臨場反應與空間敏銳度，養成全面技術能力。	Ta-IV-8：能執行前場截擊與處理網前球。	T-IV-B4：截擊與切球技巧。	練習網前截擊與反應擊球；模擬對角網前短球處理；截擊步伐調整與預判練習；雙人來回：一前一後角色互換配合訓練。	人權教育：公平競賽、尊重對手	網前實作評量、角色扮演表現觀察	網前預判模擬圖示
13-16	雙打配合與默契培養	健體-J-C1：發展溝通協調與團隊應對能力，學習合作與策略運用。	Ta-IV-9：能與隊友配合完成雙打攻防策略。	T-IV-C2：站位輪轉與區域防守。	雙打位置與基本輪轉講解；雙人合作攻擊區域練習；場上語言與默契建立活動；小組練習策略討論與演練；雙打比賽演練。	品德教育：培養紀律與責任感	雙打對練觀察紀錄、配合度互評	雙打站位圖、口語指令練習單
17-20	全場比賽實戰與自我挑戰	健體-J-C2：能調整情緒與策略面對挑戰，表現自信與運動倫理。	Ta-IV-10：能在比賽中靈活運用技巧與策略。	T-IV-C3：整合戰術應用與心理素質。	安排分組對抗賽、錦標挑戰賽；比賽錄影觀摩與策略回顧；指導學生自行規劃戰術；賽後自我省思回饋表撰寫；模擬比賽正式禮儀與流程演練。	生涯教育：培養自律、自我成就與壓力管理	教師評量表、自評與互評回饋表	比賽規則簡報