

114 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球類型運動-網球教學計畫表(表十一之三)

設計者:體育班發展委員會

教學者: 許時逢

一、教材來源: ☒ 自編 ☐ 編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數: 5 / 200

三、課程設計理念: 體育專業技能精進

四、課程目標: 透過各式各類的技巧訓練, 展現自己的潛力與專長, 理性溝通、相互尊重培養團隊合作精神, 學習運動防護知識, 進而強化自我防護能力

五、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

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第一週	網球專項	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正	從網球史認識網球界選手, 進而了解全世界大型的網球盃賽 敏捷梯訓練 戰繩 正反手拋球	國際教育	: 1. 個人技術: (1)技術成熟度

		體活動。		確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。			
第二週	網球專項	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	敏捷梯訓練 戰繩 正反手拋球 單打 正反手拋球、發球	健康教育	(1)敏捷梯訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第三週	網球專項	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球	健體教育	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練

		陣地攻守性球類運動 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	P-IV-A3 能運動處方 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	截擊 高壓球		
第四週	網球專項	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體 P-IV-A3 能運動處方 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

第五週	網球專項	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體 P-IV-A3 能運動處方陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第六週	網球專項	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 陣地攻守	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

				6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。			
第七週	網球專項	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術陣地攻守	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第八週	網球專項	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。		分組教學	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

		守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	類運動比賽之組合性攻防實務技術 陣地攻守	4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。			
第九週	網球專項	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 陣地攻守	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練

		世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	球 截擊 高壓球		練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十一週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運 (控)、投、射 (踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

				擊遠的能力。			
第十二週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十三週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正			(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

		動計畫，實際參與身體活動。		確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。			
第十四週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十五週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球	健康教育 社會領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗

		全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	比賽規則說明 運動傷害處理 運動家精神		競賽
第十六週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

第十七週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健康教育	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十八週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

		動計畫，實際參與身體活動。	性技術 T-IV-B7 守備/跑分 性球類運 動中守備、跑分、攻 擊的協調、反應組合 性技術	確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊 球點。 7. 培養能將球擊高 擊遠的能力。			
第十九週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運 動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第二十週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運 動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性技術	1. 認識網球運動優秀選手及不同網球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練

		值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	全規則及遊戲規則。 3. 能了解網球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		守訓練 2. 團隊對抗 競賽
--	--	---	--	--	------------------------------------	--	----------------------

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	融入議題之內容重點	評量方式
第一週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		: 1. 個人技術： (1)技術成熟度 (2)技術搭配個人心理調適 2. 競技參賽運動表

		動計畫，實際參與身體活動。	性技術 T-IV-B7 守備/跑分 性球類運 動中守備、跑分、攻 擊的協調、反應組合 性技術				現
第二週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運 動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運 動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健康教育	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第三週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運 動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發	健體教育	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練

		值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		
第四週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

			擊的協調、反應組合性技術				
第五週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第六週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

		技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	運動傷害處理		
第七週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第八週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守	正反手拋球 單打	分組教學	(1)發球訓練 (2)拋

		2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第九週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動 動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

			性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為			
第十週	網球專項	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

			動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為			
第十一週	網球專項	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術 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、防守戰術與策略運用 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

			性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	行為			
第十二週	網球專項	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術 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、防守戰術與策略運用 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 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	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十三週	網球專項	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術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防

		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、防守戰術與策略運用 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 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	跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	球截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十四週	網球專項	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術 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、防守戰術與策略運用 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

		練	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				
第十五週	網球專項	Ta-IV-1 分析、演練 並運用網 / 牆性球 類運動比賽 的組合 性攻防戰術 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 略運用 Ta-IV-3 熟悉並演練 守備/跑 分性球類 運動組合 性戰術訓 練	Ta-IV-C1 網/牆性球 類運動個 人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球 類運動團 體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守 性球類運 動之組合性團隊進 攻戰術 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	IV-C5 守備/跑分性 球類運動組合性戰 術 Ta-IV-C8 運動 道德 Ps-IV-D5 守 備/跑分性球類運動 組合性心理調節及 團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運 動之團隊運動道 德、倫理與行為	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發 球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健康教育 社會領域	(1)發球訓 練 (2)拋 球發球訓 練 (3)防 守訓練 2. 團隊對抗 競賽
第十六週	網球專項	Ta-IV-1 分析、演練 並運用網 / 牆性球	Ta-IV-C5 守備/跑分 性球類運	P-IV-A5 守備/跑分 性球類運動之速	正反手拋球 單打		(1)發球訓 練 (2)拋

		類運動比賽 的組合性攻防戰術 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 戰術與策略運用 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑 分性球類運動組合 性戰術訓練	動組合性戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十七週	網球專項	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽 的組合	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協	正反手拋球 單打 單打戰術	健康教育	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓

		性攻防戰術 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 戰術與策略運用 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑 分性球類運動組合 性戰術訓練	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十八週	網球專項	Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽 的組合性攻防戰術 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 戰術與策略運用 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑 分性球類運動組合 性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

				Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為			
第十九週	網球專項	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人， Ps-IV-2 提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第二十週	網球專項	Ps-IV-3 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	正反手拋球 單打 單打戰術 正反手拋球、發	健體領域	(1)發球訓練 (2)拋球發球訓練 (3)防

		Ps-IV-4 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	球 截擊 高壓球 比賽規則說明 運動傷害處理		守訓練 2. 團隊對抗 競賽
--	--	---	---	--	------------------------------------	--	----------------------