

114 學年度嘉義縣永慶高中體育班七年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-軟式網球教學計畫表(表十一之三)

設計者：葉佳霖

教學者：葉佳霖

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：每周 5 節

三、課程設計理念：強調身心發展的平衡，結合基本動作技巧、體能訓練與戰術應用，並融入運動心理與團隊合作精神，使學生在穩固基礎能力的同時，也能建立良好的運動態度與自我管理能力。

四、課程目標：

(一)精進學生在專項運動的技術與戰術能力，奠定競技發展基礎。

(二)強化體能與運動科學知識，促進身體素質全面發展。

(三)培養運動精神、紀律觀念與團隊合作態度。

(四)建立自我挑戰與目標設定能力，提升自信心與抗壓性。

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
體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

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 1-4 週	軟網基礎體能與規則認識	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-A1 網/牆/性球類運動組合性體能 P-IV-A2	1. 學生能了解軟式網球基本規則與禮儀。 2. 學生能執行軟	1. 軟式網球場地、器材介紹；軟式網球歷史與文化。	安全教育、品德教育。	1. 課堂參與度與禮儀表現。 2. 基礎體能測驗(如：敏捷

		P-IV-2 理解並執行陣地 攻守性球類運動 組合性體能訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽 規則、指令與道德	網/牆/性球類運 動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類 運動心肺耐力、肌 力、肌耐力的組合 體能 Ta-IV-C8 運動道德	式網球基礎體能 訓練。 3. 學生能培養運 動道德。	2. 基本熱身與伸 展運動。 3. 基礎體能訓 練：跑步、跳繩、 敏捷梯、協調性訓 練（針對網球步 法）。 4. 軟式網球禮儀 與運動家精神。		性、協調性）。 3. 軟式網球規 則口頭問答。
第 5-8 週	軟網基本擊球與 球感	T-IV-1 了解並執行網/牆 /性球類運動組合 性技術訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的 性球類運動技術 之要領，運用運動 力學的概念及修 正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳 接、舉、殺、抽、 挑、擊、擲、切、 移位與過渡等組 合性技術 T-IV-B8 標的性球類運動 相關之拋、擲、 滾、試、擊、打等 所連結而成為之 組合性技術	1. 學生能正確執 行軟式網球基本 正手拍、反手拍擊 球技術。 2. 學生能提升對 球的控制能力與 球感。	1. 正手拍擊球： 握拍、準備、引 拍、擊球、隨揮。 2. 反手拍擊球： 單手/雙手握拍、 動作要領。 3. 網前小球與高 吊球的初步練習。 4. 個人球感練 習：對牆擊球、原 地顛球。	性別平等教 育、 科技教育。	1. 正手拍與反 手拍動作正確 性評量。 2. 對牆擊球穩 定性與球感觀 察。 3. 擊球準確度 測驗。
9-12 週	發球與接發球基 礎	T-IV-1 了解並執行網/牆 /性球類運動組合 性技術訓練 T-IV-2 理解並執行陣地	T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳 接、舉、殺、抽、 挑、擊、擲、切、 移位與過渡等組	1. 學生能學習基 礎發球技術。 2. 學生能掌握基 礎接發球站位與 判斷。 3. 學生能理解發	1. 基礎發球技 術：準備、拋球、 揮拍、擊球、隨 揮。 2. 發球落點與力 量控制練習。	安全教育、 品德教育。	1. 發球成功率 與落點評量。 2. 接發球穩定 性與回擊方向 評量。 3. 技術動作正

		攻守性球類運動 組合性個人動作 技術、團隊合作技 術	合性技術 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	球與接發球在比 賽中的重要性。	3. 接發球站位與 移動；接發球回擊 方向判斷。 4. 發球與接發球 的實戰情境練習。		確性觀察。
第 13-16 週	基礎戰術與雙打 合作	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 Ps-IV-1 熟悉並執行組合 性運動心理知 識，了解自我與他 人，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-C1 網/牆/性球類運 動組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類 運動之組合性團 隊進攻戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動 之組合性運動心 理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理 技能模擬競/戰情 境與技術	1. 學生能理解基 礎雙打站位與跑 位。 2. 學生能培養雙 打團隊合作意識 與溝通能力。 3. 學生能初步認 識競賽心理。	1. 雙打基本站 位：發球方、接發 球方、網前、底 線。 2. 雙打跑位與補 位；前後排進攻與 防守。 3. 簡單的雙打戰 術：直線進攻、斜 線進攻、吊高球。 4. 溝通與協作的 重要性；競賽動機 與專注力訓練。	法治教育、 品德教育、 生命教育。	1. 雙打對抗中 的戰術執行觀 察。 2. 團隊合作表 現評量。 3. 課堂討論參 與度與心理素 質問答。
第 17-21 週	綜合應用與學期 成果展	P-IV-1 了解並執行網/牆	P-IV-A1 網/牆/性球類運	1. 學生能綜合運 用所學技能與戰	1. 綜合體能練習 與測試。	生涯規劃教 育、	1. 綜合技能測 驗（包含體能、

		/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組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練 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	動組合性體能 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌耐力、肌耐力的組合體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆/性球類運動組合性戰術	術。 2. 學生能展現軟式網球學習成果。 3. 學生能評估自我學習成效。	2. 技術綜合應用練習：發球、接發球、擊球組合。 3. 趣味軟式網球遊戲與小型比賽。 4. 學期成果發表會（技術展示或小組比賽）。 5. 自我評估與反思。	資訊教育、家庭教育。	技術應用）。 2. 成果發表會表現評量。 3. 自我評估報告。
--	--	---	--	--	--	------------	---------------------------------------

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 1-4 週	軟網進階體能與運動傷害預防	P-IV-1 了解並執行網/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組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆/性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆/性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合體能	1. 學生能執行更具挑戰性的軟式網球專項體能訓練。 2. 學生能了解軟式網球常見運動傷害的成因與預防。 3. 學生能學習基礎的運動傷害處理。	1. 進階體能訓練：多方向移動、反應速度、爆發力訓練（跳躍、衝刺）。 2. 軟式網球常見運動傷害介紹（網球肘、肩部損傷、膝關節損傷）。 3. 運動傷害預防策略：正確姿勢、適度休息、營養補充、護具使用。 4. 基礎急救知識（RICE 原則）。	安全教育、健康教育。	1. 進階體能測驗。 2. 運動傷害知識問答。 3. 急救情境模擬演練。
第 5-8 週	擊球技術深化：切球與截擊	T-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試、	1. 學生能掌握切球與截擊技術。 2. 學生能提升網前技術的應用能力。 3. 學生能理解不同擊球方式的戰術意義。	1. 切球技術：握拍、引拍、擊球、隨揮（強調下旋）。 2. 截擊技術：正手截擊、反手截擊（強調手腕固定）。 3. 網前截擊與底線切球組合練習。	科技教育、性別平等教育。	1. 切球與截擊動作正確性評量。 2. 網前技術應用穩定性評量。 3. 擊球方式選擇與戰術判斷。

			擊、打等所連結而成為之組合性技術		4. 不同擊球方式的戰術應用分析。		
第 9-12 週	戰術跑位與場地覆蓋	T-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性個人動作技術、團隊合作技術 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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、切、移位與過渡等組合性技術 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 Ta-IV-C2 網/牆/性球類運動團隊組合性戰術	1. 學生能應用多種戰術跑位於實戰。 2. 學生能提升場地覆蓋率與移動效率。 3. 學生能理解跑位與擊球的配合。	1. 軟式網球場地跑位：底線左右移動、前後移動、網前移動。 2. 場地覆蓋訓練：米字跑、T 字跑、模擬比賽跑位。 3. 跑位與擊球的配合練習：移動中擊球、擊球後回位。 4. 雙打戰術跑位與協防。	多元文化教育。	1. 戰術跑位應用評量。 2. 場地覆蓋效率與移動速度評量。 3. 跑位與擊球配合流暢度觀察。
第 13-16 週	競技心理與團隊合作	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理知識，了解自我與他人，提升網/牆/性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬競/戰情境與技術	1. 學生能應用心理技巧提升競技表現 >2. 學生能理解團隊合作的重要性。 3. 學生能學習如何設定競技目標。	1. 競技心理技巧：賽前準備、賽中應變、賽後調整。 2. 壓力管理與情緒調適：呼吸法、意象訓練、積極自我對話。	品德教育、生涯規劃教育。	1. 心理技巧應用情境討論。 2. 團隊合作表現觀察與回饋。 3. 目標設定報告或分享。

		Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊心理狀態，運用自我調適能力提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等陣地攻守性球類運動心理技巧		3. 團隊合作訓練：雙打溝通、互相鼓勵與支持、角色扮演。 4. 目標設定與達成策略。		
第 17-21 週	軟網文化與進階實戰	P-IV-1 了解並執行網/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組合性體能訓練 T-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練 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	P-IV-A1 網/牆/性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆/性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、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戰術 Ta-IV-C1 網/牆/性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆/性球類運	1. 學生能深入了解軟式網球文化與國際發展。 2. 學生能應用所學進行較高強度的實戰練習。 3. 學生能展現綜合競技能力。	1. 軟式網球歷史、哲學與國際發展（國際賽事、聯賽）。 2. 進階實戰練習（單打或雙打，強調戰術應用）。 3. 技術、戰術、心理綜合應用。 4. 模擬正式比賽與賽後分析。 5. 學習成果總結與反思。	多元文化教育	1. 實戰表現評量（包含技術、戰術、體能）。 2. 軟式網球文化知識測驗。 3. 綜合競技能力評量。

		略運用 Ps-IV-1 熟悉並執行組合 性運動心理知 識，了解自我與他 人，提升網/牆/性 球類運動團隊凝 聚力與專項運動 比賽成績等	動團隊組合性戰 術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動 之組合性運動心 理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理 技能模擬競/戰情 境與技術				
--	--	---	---	--	--	--	--