

彰化縣 109 學年度花壇國民小學  
體育班

體育專業課程計畫

花壇國民小學課程發展委員會審議通過

中華民國 109 年 05 月 21 日

府教體字第 1090368957 號

彰化縣立花壇國民小學 109 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數			教育階段	國民小學	
			階段/年級	第三學習階段	
				5 年級節數	6 年級節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文 (5)	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1
			英語文 (2)	2	2
		數學(4)	4	4	
		社會(3)	3	3	
		自然科學(3)	3	3	
		藝術(2-3)	2	2	
		綜合活動(2-3)	1	1	
		科技			
	健康與體育(2-3)	2	2		
特殊類型 班級課程		體育專業(4)	4	4	
領域學習節數(27-30)			27	27	
校訂課程	彈性學習課程 (3-6)	統整性主題/專題/ 議題探究課程	1	1	
		社團活動與技藝課程			
		特殊需求領域課程 (體育專業)	2	2	
		其他類課程	2	2	
學習總節數(30-33 節)			32	32	

# 彰化縣花壇國民小學 109 學年度第 1-2 學期課程表

五年級級任群【五】年體育班 級任：【周柏廷】 **範例**

第 1 天	1. 語文領域 2. 自然與科技領域 3. 英語 (含英聽)	【16+16+2.5】節
第 2 天	1. 數學領域 2. 社會領域	

※請打出科目及任課班級、教師※

五	四	三	二	一	時間 節次	
教師導護時間 學生上學時間					1--07:10--07:40	
學生打掃時間					2--07:40--07:50	
升旗	晨會	升旗	晨會	晨會 升旗	3--07:50--08:15	
教學準備工作					4--08:15--08:35	
社會 1 張○○	自然 1 李○○	彈性課程 01	語文 1 (書法)	數學 1	5--08:40--09:20	
社會 2 張○○	自然 2 李○○	彈性課程 02 國英數學學習扶助	語文 2	數學 2	6--09:30--10:10	
每天運動 30 分 每週 5 天 目標運動 150 分鐘 加油!					7--10:10--10:30	
社會 3 張○○	自然 3 李○○	語文 5 ☆ (閱讀圖書館)	語文 3 (命題作文)	數學 3	8--10:30--11:10	
英語 2 江○○	英語 1 江○○	語文 6 本土語言張○○	☆語文 4 (命題作文)	數學 4	9--11:20--12:00	
教師指導學生午餐時間					10--12:00--12:30	
教師學生午修		週三教師進修： 準備教材、課程發展會議、讀書會、家訪、學年會議、文康時間		教師學生午修	11-12:30--13:20	
健康與體育 1 室內健康 衛生常識	彈性課 05 資訊教育 電腦李○○	、研習時間、教學研究會、班親會、外聘體育訓練		藝術與人文 1 (音樂)	藝術與人文 2 (視覺藝術)	12-13:30--14:10
健康與體育 2 體育室外 黃○○	☆ 彈性課程 03 ☆ 體育專業課程 ☆ 01 蕭○○			綜合活動 1 ☆ 英語寫作 ☆ 黃○○	特殊類班級 課程 01 蕭○○	13-14:20--15:00
打掃時間				打掃時間		14-15:00--15:20
特殊類班級 課程 04 蕭○○	彈性課程 4 ☆ 體育專業課程 02 蕭○○	特殊類班級 課程 03 蕭○○	特殊類班級 課程 02 蕭○○	15-15:20--16:00		
學生放學教師導護		學生放學教師導護		16-16:00--16:30		
教師準備教材經驗分享				17-16:30--17:00		

自然  生命 蓬勃  朝氣 關懷  童心 熱情  陽光

# 彰化縣花壇國民小學 109 學年度第 1-2 學期課程表

六年級級任群【六】年體育班 級任：【洪月卿】**範例**

第 1 天	1. 語文領域 2. 自然與科技領域 3. 英語 (含英聽)	【16+16+2.5】節
第 2 天	1. 數學領域 2. 社會領域	

※請打出科目及任課班級、教師※

五	四	三	二	一	時間	節次
教師導護時間 學生上學時間					1--07:10	07:40
學生打掃時間					2--07:40	07:50
升旗	晨會	升旗	晨會	晨會 升旗	3--07:50	08:15
教學準備工作					4--08:15	08:35
社會 1 張○○	自然 1 李○○	彈性課程 01	語文 1 (書法)	數學 1	5--08:40	09:20
社會 2 張○○	自然 2 李○○	彈性課程 02 國英數學學習扶助	語文 2	數學 2	6--09:30	10:10
每天運動 30 分 每週 5 天 目標運動 150 分鐘 加油!					7--10:10	10:30
社會 3 張○○	自然 3 李○○	語文 5 ☆ (閱讀圖書館)	語文 3 (命題作文)	數學 3	8--10:30	11:10
英語 2 江○○	英語 1 江○○	語文 6 本土語言張○○	☆ 語文 4 (命題作文)	數學 4	9--11:20	12:00
教師指導學生午餐時間					10--12:00	12:30
教師學生午修		週三教師進修： 準備教材、課程發展會議、讀書會、家訪、學年會議、文康時間		教師學生午修		11-12:30--13:20
健康與體育 1 室內健康 衛生常識	彈性課 05 資訊教育 電腦李○○	、研習時間、教學研究會、班親會、外聘體育訓練		藝術與人文 1 (音樂)	藝術與人文 2 (視覺藝術)	12-13:30--14:10
健康與體育 2 體育室外 黃○○	☆ 彈性課程 03 ☆ 體育專業課程 ☆ 01 蕭○○			綜合活動 1 ☆ 英語寫作 ☆ 黃○○	特殊類班級 課程 01 蕭○○	13-14:20--15:00
打掃時間				打掃時間		14-15:00--15:20
特殊類班級 課程 04 蕭○○	彈性課程 4 ☆ 體育專業課程 02 蕭○○	特殊類班級 課程 03 蕭○○	特殊類班級 課程 02 蕭○○	15-15:20--16:00		
學生放學教師導護		學生放學教師導護		16-16:00--16:30		
教師準備教材經驗分享				17-16:30--17:00		

自然  生命 蓬勃  朝氣 關懷  童心 熱情  陽光

彰化縣立 花壇 國民小學 109 學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

課程名稱	田徑專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週2節)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級	節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	本體育專項術科為田徑運動,給予學生競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	秉持培養優秀田徑選手之理念,本著『專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能,透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展多元運動潛能。 <input type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中競技運動的問題。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。		
學習階段重點	學習表現	P-III-3 知道並練習一般體能訓練知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-3 增進環境適應的能力	
	學習內容	P-III-A3 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念 T-III-B2 跑、跳等專項技術之身體姿勢、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基礎技術 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第 1 學期	第 1-4 週	基本動作 體能訓練 速耐力練習 間歇練習 體適能	有氧訓練每週二至三天 1500 公尺，提升選手基本耐力及基本動作每天反覆練習 柔軟度加強（包括髖關節膝關節等） 起跑練習・動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
	第 5-8 週	專項體能 接力練習 反應練習 起跑練習 速度練習 測驗	800 公尺每周 2 次 1200，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習核心及柔軟度加強（包括髖關節膝關節等） 30 公尺起跑動作修正、接力慢跑+原地接力練習	實作及表現
	第 9-12 週	階梯練習 體能訓練 耐力練習 體適能	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）及放鬆活動 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 13-16 週	間歇練習 循環訓練 負重跨步 階梯練習	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）及放鬆活動 100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 17-20 週	專項體能 輕重量訓練 反應練習 起跑練習 接力練習 測驗	1500 公尺每周 3 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）及放鬆活動 測驗	實作及表現
第 2 學期	第 1-4 週	基本動作 體能訓練 速耐力練習 間歇練習 體適能	有氧訓練每週二至三天 1500 公尺，提升選手基本耐力及基本動作每天反覆練習 柔軟度加強（包括髖關節膝關節等） 起跑練習・動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
	第 5-8 週	專項體能 接力練習 反應練習 起跑練習 速度練習 測驗	800 公尺每周 2 次 1200，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習核心及柔軟度加強（包括髖關節膝關節等） 30 公尺起跑動作修正、接力慢跑+原地接力練習	實作及表現
	第 9-12 週	階梯練習 體能訓練 耐力練習 體適能	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）及放鬆活動 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 13-16 週	間歇練習 循環訓練 負重跨步	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）	觀察記錄

	階梯練習	及放鬆活動 100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習	
第 17-20 週	專項體能 輕重量訓練 反應練習 起跑練習 接力練習 測驗	1500 公尺每周 3 次，提升選手基本動作及基本體能 每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節 膝關節等） 及放鬆活動 測驗	實作及表現
評量規劃	<p>【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	<p>【場地】 跑道</p> <p>【器材】 碼表、接力棒</p>		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教練自編	師資來源	校內專任運動教練
備註			

彰化縣立 花壇 國民小學 109 學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

課程名稱	田徑專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週2節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input checked="" type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級	節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	本體育專項術科為田徑運動,給予學生競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	秉持培養優秀田徑選手之理念,本著『專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能,透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展多元運動潛能。 <input type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中競技運動的問題。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。		
學習階段重點	學習表現	P-III-3 知道並練習一般體能訓練知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-3 增進環境適應的能力	
	學習內容	P-III-A3 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念 T-III-B2 跑、跳等專項技術之身體姿勢、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基礎技術 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第 1 學期	第 1-4 週	基本動作 體能訓練 速耐力練習 間歇練習 體適能	有氧訓練每週二至三天 1500 公尺，提升選手基本耐力及基本動作每天反覆練習 柔軟度加強（包括髖關節膝關節等） 起跑練習・動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
	第 5-8 週	專項體能 接力練習 反應練習 起跑練習 速度練習 測驗	800 公尺每周 2 次 1200，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習核心及柔軟度加強（包括髖關節膝關節等） 30 公尺起跑動作修正、接力慢跑+原地接力練習	實作及表現
	第 9-12 週	階梯練習 體能訓練 耐力練習 體適能	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）及放鬆活動 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 13-16 週	間歇練習 循環訓練 負重跨步 階梯練習	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）及放鬆活動 100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 17-20 週	專項體能 輕重量訓練 反應練習 起跑練習 接力練習 測驗	1500 公尺每周 3 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）及放鬆活動 測驗	實作及表現
第 2 學期	第 1-4 週	基本動作 體能訓練 速耐力練習 間歇練習 體適能	有氧訓練每週二至三天 1500 公尺，提升選手基本耐力及基本動作每天反覆練習 柔軟度加強（包括髖關節膝關節等） 起跑練習・動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
	第 5-8 週	專項體能 接力練習 反應練習 起跑練習 速度練習 測驗	800 公尺每周 2 次 1200，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習核心及柔軟度加強（包括髖關節膝關節等） 30 公尺起跑動作修正、接力慢跑+原地接力練習	實作及表現
	第 9-12 週	階梯練習 體能訓練 耐力練習 體適能	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）及放鬆活動 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 13-16 週	間歇練習 循環訓練 負重跨步	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節膝關節等）	觀察記錄

	階梯練習	及放鬆活動 100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習	
第 17-20 週	專項體能 輕重量訓練 反應練習 起跑練習 接力練習 測驗	1500 公尺每周 3 次，提升選手基本動作及基本體能 每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節 膝關節等） 及放鬆活動 測驗	實作及表現
評量規劃	<p>【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	<p>【場地】 跑道</p> <p>【器材】 碼表、接力棒</p>		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教練自編	師資來源	校內專任運動教練
備註			

彰化縣立 花壇 國民小學 109 學年度體育班(網球)體育專業

課程計畫

課程名稱	網球專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週2節)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級	節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	<p>秉持培養優秀網球選手之理念,本著『專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能,透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用,各方面均能有效地提昇運動競技能力。</p>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養球類運動之競技體能:增進競技運動體適能。</li> <li>2. 精進球類運動之技術水準:展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。</li> <li>3. 發展球類運動之戰術運用:多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。</li> <li>4. 提升球類運動之心理素質:教育選手如何抗壓以及增強自信心。</li> </ol>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展多元運動潛能。 <input type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中競技運動的問題。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。		
學習階段重點	學習表現	P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領 Ta-III-1 知道、模仿並實施網球比賽的基礎性攻防戰術 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網球運動之實戰情況與技術,進而控制自我心理狀態,提升團隊合作態度與比賽成績等	
	學習內容	P-III-A1 網球運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力 T-III-B2 網球比賽之基本性攻防實務技術 Ta-III-C1 網球運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 Ps-III-D1 網球運動之基礎性運動心理技巧	
學習進度	單元/主題	教學內容	[評量]

/週次				
第 1 學期	第 1-4 週	1. 落實基本動作調整 2. 體能訓練	右、左側交替練習 40 分鐘。 底線右、左側無氧訓練 20 分鐘。 發球、接發球 15 分鐘。	觀察記錄
	第 5-8 週	訓練期 1. 強化各項基本動作 2. 聯合技術的訓練	三角形訓練，左右交替變化練習 45 分鐘。	觀察記錄
	第 9-12 週	比賽期-縣長盃 1. 強化單打、雙打戰術的運用 2. 單、雙打比賽練習	2 對 1 練習 45 分鐘，採一在網前、一在底線；每員皆要操作 15 分鐘（循環制）。 每員發球加接發球 15 分鐘。	實作及表現
	第 13-16 週	調整期 1. 檢討、調整 2. 維持基本體能。 3. 適度增減協調性、柔軟度的訓練。 4. 心理建設及團隊默契之培養	右、左側交替練習 40 分鐘。 底線右、左側無氧訓練 20 分鐘。 發球、接發球 15 分鐘。	觀察記錄
	第 17-20 週	完成期 1. 適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。 2. 確立比賽攻守觀念。 3. 不斷的比赛演練，培養雙打默契 4. 針對自己缺失，並要求改進且加強練習。	三角形訓練，左右交替變化練習 45 分鐘。	觀察記錄
第 2 學期	第 1-4 週	1. 落實基本動作調整 2. 體能訓練	右、左側交替練習 40 分鐘。 底線右、左側無氧訓練 20 分鐘。 發球、接發球 15 分鐘。	觀察記錄
	第 5-8 週	訓練期 1. 強化各項基	三角形訓練，左右交替變化練習 45 分鐘。	觀察記錄

	本動作 2. 聯合技術的訓練		
第 9-12 週	比賽期-教育盃 1. 強化單打、雙打戰術的運用 2. 單、雙打比賽練習	2 對 1 練習 45 分鐘，採一在網前、一在底線；每員皆要操作 15 分鐘（循環制）。 每員發球加接發球 15 分鐘。	實作及表現
第 13-16 週	調整期 1. 檢討、調整 2. 維持基本體能。 3. 適度增減協調性、柔軟度的訓練。 4. 心理建設及團隊默契之培養	右、左側交替練習 40 分鐘。 底線右、左側無氧訓練 20 分鐘。 發球、接發球 15 分鐘。	觀察記錄
第 17-20 週	完成期 1. 適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。 2. 確立比賽攻守觀念。 3. 不斷的比赛演練，培養雙打默契 4. 針對自己缺失，並要求改進且加強練習。	三角形訓練，左右交替變化練習 45 分鐘。	觀察記錄
評量規劃	<b>【上學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 網球場 <b>【器材】</b> 網球拍、網球		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教練自編	師資來源	外聘國家級運動教練

彰化縣立 花壇 國民小學 109 學年度體育班(網球)體育專業

課程計畫

課程名稱	網球專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週2節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input checked="" type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級	節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	<p>秉持培養優秀網球選手之理念,本著『專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能,透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用,各方面均能有效地提昇運動競技能力。</p>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養球類運動之競技體能:增進競技運動體適能。</li> <li>2. 精進球類運動之技術水準:展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。</li> <li>3. 發展球類運動之戰術運用:多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。</li> <li>4. 提升球類運動之心理素質:教育選手如何抗壓以及增強自信心。</li> </ol>		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展多元運動潛能。 <input type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中競技運動的問題。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。		
學習階段重點	學習表現	P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領 Ta-III-1 知道、模仿並實施網球比賽的基礎性攻防戰術 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網球運動之實戰情況與技術,進而控制自我心理狀態,提升團隊合作態度與比賽成績等	
	學習內容	P-III-A1 網球運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力 T-III-B2 網球比賽之基本性攻防實務技術 Ta-III-C1 網球運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 Ps-III-D1 網球運動之基礎性運動心理技巧	
學習進度	單元/主題	教學內容	[評量]

/週次				
第 1 學期	第 1-4 週	1. 落實基本動作調整 2. 體能訓練	右、左側交替練習 40 分鐘。 底線右、左側無氧訓練 20 分鐘。 發球、接發球 15 分鐘。	觀察記錄
	第 5-8 週	訓練期 1. 強化各項基本動作 2. 聯合技術的訓練	三角形訓練，左右交替變化練習 45 分鐘。	觀察記錄
	第 9-12 週	比賽期-縣長盃 1. 強化單打、雙打戰術的運用 2. 單、雙打比賽練習	2 對 1 練習 45 分鐘，採一在網前、一在底線；每員皆要操作 15 分鐘（循環制）。 每員發球加接發球 15 分鐘。	實作及表現
	第 13-16 週	調整期 1. 檢討、調整 2. 維持基本體能。 3. 適度增減協調性、柔軟度的訓練。 4. 心理建設及團隊默契之培養	右、左側交替練習 40 分鐘。 底線右、左側無氧訓練 20 分鐘。 發球、接發球 15 分鐘。	觀察記錄
	第 17-20 週	完成期 1. 適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。 2. 確立比賽攻守觀念。 3. 不斷的比赛演練，培養雙打默契 4. 針對自己缺失，並要求改進且加強練習。	三角形訓練，左右交替變化練習 45 分鐘。	觀察記錄
第 2 學期	第 1-4 週	1. 落實基本動作調整 2. 體能訓練	右、左側交替練習 40 分鐘。 底線右、左側無氧訓練 20 分鐘。 發球、接發球 15 分鐘。	觀察記錄
	第 5-8 週	訓練期 1. 強化各項基	三角形訓練，左右交替變化練習 45 分鐘。	觀察記錄

	本動作 2. 聯合技術的訓練		
第 9-12 週	比賽期-教育盃 1. 強化單打、雙打戰術的運用 2. 單、雙打比賽練習	2 對 1 練習 45 分鐘，採一在網前、一在底線；每員皆要操作 15 分鐘（循環制）。 每員發球加接發球 15 分鐘。	實作及表現
第 13-16 週	調整期 1. 檢討、調整 2. 維持基本體能。 3. 適度增減協調性、柔軟度的訓練。 4. 心理建設及團隊默契之培養	右、左側交替練習 40 分鐘。 底線右、左側無氧訓練 20 分鐘。 發球、接發球 15 分鐘。	觀察記錄
第 17-20 週	完成期 1. 適度維持體能、多做柔軟、放鬆等動作。 2. 確立比賽攻守觀念。 3. 不斷的比赛演練，培養雙打默契 4. 針對自己缺失，並要求改進且加強練習。	三角形訓練，左右交替變化練習 45 分鐘。	觀察記錄
評量規劃	<b>【上學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 網球場 <b>【器材】</b> 網球拍、網球		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教練自編	師資來源	外聘國家級運動教練