

南投縣永興國民小學 114 學年度校訂課程計畫

【第一學期】

課程名稱	網球(五)		年級/班級	五年甲班
類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☒ 網球 ☐ 武術 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			教師	永興教師團隊/李昆輝老師編修
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康、品格、學習力	與學校願景呼應之說明	1. 健康：發展網球技能，養成良好的運動生活習慣，以促進身心健康。 2. 學習力：學習各項網球技能，自我調整精進。 3. 品格：利用競賽方式培養學生運動家的精神。	
設計理念	(1)推展本校網球體育運動，提振運動風氣。 (2)鍛鍊學生強健體魄、熱愛生命、有榮譽感。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
課程目標	1. 了解網球運動的技巧、規則、禮儀與戰術。 2. 展現團隊合作的精神、互助關懷的態度。 3. 應用網球戰術和技能來防守與得分。 4. 關心與欣賞國內外網球運動賽事。 5. 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	網球基本體能 訓練 (第 1 節/共 1 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	體能與步伐訓練	1. 能增進體能和心肺耐力。 2. 能做出網球運動的基本步伐。	1. 熱身運動 2. 長距離跑步訓練 3. 腳步訓練 4. 繩梯訓練	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 繩梯
二	正拍擊球 (第 1 節/共 4 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健	網球技術(1) 定點正拍上旋球	1. 能了解正手拍揮拍流程。 2. 能完成正手揮拍擊球過程。 3. 能完成移動正手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 移動正拍訓練 3. 移動正手截擊練習 4. 閃身正手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		康維護的重要性。					
三	正拍擊球 (第 2 節/共 4 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(1) 定點正拍上旋球	1. 能了解正手拍揮拍流程。 2. 能完成正手揮拍擊球過程。 3. 能完成移動正手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 移動正拍訓練 3. 移動正手截擊練習 4. 閃身正手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架
四	正拍擊球 (第 3 節/共 4 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生	網球技術(1) 定點正拍上旋球	1. 能了解正手拍揮拍流程。 2. 能完成正手揮拍擊球過程。 3. 能完成移動正手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 移動正拍訓練 3. 移動正手截擊練習 4. 閃身正手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。					
五	正拍擊球 (第 4 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(1) 定點正拍上旋球	1. 能了解正手拍揮拍流 程。 2. 能完成正手揮拍擊球 過程。 3. 能完成移動正手揮拍 ，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 移動正拍訓練 3. 移動正手截擊練習 4. 閃身正手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球 架
六	反拍擊球 (第 1 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。	網球技術(2) 定點反拍上旋球	1. 能了解反手拍揮拍流 程。 2. 能完成反手拍揮拍擊 球過程。 3. 能於完成移動反手揮	1. 熱身運動 2. 解說反拍握法與揮拍三步 曲 3. 移動反手揮拍練習 4. 移動反手揮拍擊球	技能表現	網球 網球拍 迷你網球 架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。		拍，並成功打擊到球。			
七	反拍擊球 (第 2 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(2) 定點反拍上旋球	1. 能了解反手拍揮拍流程。 2. 能完成反手拍揮拍擊球過程。 3. 能於完成移動反手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 解說反拍握法與揮拍三部曲 3. 移動反手揮拍練習 4. 移動反手揮拍擊球	技能表現	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
八	反拍擊球 (第 3 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(2) 定點反拍上旋球	1. 能了解反手拍揮拍流程。 2. 能完成反手拍揮拍擊球過程。 3. 能於完成移動反手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 解說反拍握法與揮拍三部曲 3. 移動反手揮拍練習 4. 移動反手揮拍擊球	技能表現	網球 網球拍 迷你網球架
九	反拍擊球 (第 4 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健	網球技術(2) 定點反拍上旋球	1. 能了解反手拍揮拍流程。 2. 能完成反手拍揮拍擊球過程。 3. 能於完成移動反手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 解說反拍握法與揮拍三部曲 3. 移動反手揮拍練習 4. 移動反手揮拍擊球	技能表現	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		康維護的重要性。					
十	發球訓練 (第 1 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(3) 低手發球	1. 能了解低手發球流程 2. 能完成低手發球-準備、拋球、揮拍過程。 3. 能於完成低手發球，並成功擊打到球。	1. 熱身運動 2. 解說拋球與低手發球技巧 3. 定點拋球練習 4. 定點低手發球練習	技能表現	網球 網球拍 網球網
十一	發球訓練 (第 2 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生	網球技術(3) 低手發球	1. 能了解低手發球流程 2. 能完成低手發球-準備、拋球、揮拍過程。 3. 能於完成低手發球，並成功擊打到球。	1. 熱身運動 2. 解說拋球與低手發球技巧 3. 定點拋球練習 4. 定點低手發球練習	技能表現	網球 網球拍 網球網

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。					
十二	發球訓練 (第 3 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(4) 高手發球	1. 能了解高手發球流程 2. 能完成高手發球-準備、 拋球、揮拍過程。 3. 能完成高手發球，並 成功擊打到球。	1. 熱身運動 2. 解說拋球與高手發球技巧 3. 定點拋球練習 4. 定點高手發球練習	技能表現	網球 網球拍 網球網
十三	發球訓練 (第 4 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。	網球技術(4) 高手發球	1. 能了解高手發球流程 2. 能完成高手發球-準備、 拋球、揮拍過程。	1. 熱身運動 2. 解說拋球與高手發球技巧 3. 定點拋球練習 4. 定點高手發球練習	技能表現	網球 網球拍 網球網

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。		3. 能完成高手發球，並 成功擊打到球。			
十四	網球規則簡介 (第 1 節/共 2 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	網球規則介紹	1. 能了解網球基本知識 2. 能了解網球比賽規則	1. 熱身運動 2. 網球基本小常識(球場、 球拍與網球) 3. 比賽規則講說	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球 架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十五	網球規則簡介 (第 2 節/共 2 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	網球基本觀念	1. 能了解網球基本知識 2. 能了解網球比賽規則	1. 熱身運動 2. 網球基本小常識(球場、球拍與網球) 3. 比賽規則講說	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架
十六	逗陣歡喜 打網球 (第 1 節/共 4 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健	比賽規則與基本戰術	1. 能了解網球比賽的進行過程。 2. 能了解網球比賽的比分計算。 3. 能運用規則進行小半場的比賽。	1. 熱身運動 2. 解說比賽進行過程 3. 解說比分計算 4. 定點正拍擊球練習	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架 網球計分板

附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		康維護的重要性。					
十七	逗陣歡喜 打網球 (第 2 節/共 4 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	比賽規則與基本戰術	1. 能了解網球比賽的進行過程。 2. 能了解網球比賽的比分計算。 3. 能運用規則進行小半場的比賽。	1. 熱身運動 2. 定點低手發球練習 3. 解說小半場三戰二勝規則 4. 小半場三戰二勝	技能表現 團隊合作 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架
十八	逗陣歡喜 打網球 (第 3 節/共 4 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生	比賽規則與基本戰術	1. 能了解網球比賽的進行過程。 2. 能了解網球比賽的比分計算。 3. 能運用規則進行小半場的比賽。	1. 熱身運動 2. 定點正拍擊球練習 3. 小半場三戰二勝 4. 問題與討論	技能表現 團隊合作 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。					
十九	逗陣歡喜 打網球 (第 4 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	比賽規則與基本 戰術	1. 能了解網球比賽的進 行過程。 2. 能了解網球比賽的比 分計算。 3. 能運用規則進行小半 場的比賽。	1. 熱身運動 2. 定點反拍擊球練習 3. 小半場三戰二勝 4. 問題與討論	技能表現 團隊合作 策略應用	網球 網球拍 迷你網球 架
二十	運動賽事欣賞 (第 1 節/共 2 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。	世界級網球賽欣 賞	1. 能透過運動賽事的欣 賞，了解比賽的進攻 和防守策略。 2. 能欣賞網球賽中選手 的美技。	1. 四大滿貫賽事欣賞 2. 教師解說網球賽的進攻 與防守策略。 3. 學生分享在影片中學到 的動作、規則、策略等	遵守規則 團隊合作 遵守規則	電腦 液晶顯示 四大滿貫 賽視頻

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。		3. 能分辨網球賽中選手和觀眾的角色與責任。	。		
二十一	運動賽事欣賞 (第 2 節/共 2 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	世界級網球賽欣賞	1. 能透過運動賽事的欣賞，了解比賽的進攻和防守策略。 2. 能欣賞網球賽中選手的美技。 3. 能分辨網球賽中選手和觀眾的角色與責任。	1. 四大滿貫賽事欣賞。 2. 教師解說網球賽的進攻與防守策略。 3. 學生分享在影片中學到的動作、規則、策略等。	遵守規則 團隊合作 遵守規則	電腦 液晶顯示 四大滿貫 賽視頻

【第二學期】

課程名稱	網球(六)		年級/班級	五年甲班
類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☒ 網球 ☐ 武術 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			教師	永興教師團隊/李昆輝老師編修
配合融入之領域或議題 (統整性課程須 2 以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	健康、品格、學習力	與學校願景呼應之說明	1. 健康：發展網球技能，養成良好的運動生活習慣，以促進身心健康。 2. 學習力：學習各項網球技能，自我調整精進。 3. 品格：利用競賽方式培養學生運動家的精神。	
設計理念	1. 推展本校網球體育活動，提振運動風氣。 2. 鍛鍊學生強健體魄、熱愛生命、有榮譽感。			
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
課程目標	1. 了解網球運動的技巧、規則、禮儀與戰術。 2. 展現團隊合作的精神、互助關懷的態度。 3. 應用網球戰術和技能來防守與得分。 4. 關心與欣賞國內外網球運動賽事。 5. 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	網球步伐訓練 (第 1 節/共 2 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	球感與步伐	1. 能做出場上的基本步伐。 2. 能掌握球的彈跳，並在球第二次落地前接到球。 3. 能用球拍做基本的控球。	1. 熱身運動 2. 長距離跑步訓練 3. 腳步訓練 4. 繩梯訓練	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架
二	網球步伐訓練 (第 2 節/共 2 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健	球感與步伐	1. 能做出場上的基本步伐。 2. 能掌握球的彈跳，並在球第二次落地前接到球。 3. 能用球拍做基本的控球。	1. 熱身運動 2. 移動正拍訓練 3. 移動正手截擊練習 4. 閃身正手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		康維護的重要 性。					
三	正拍訓練 (第 1 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描 述生活行為對 個人與群體健 康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理 解促進健康生 活的方法、資 源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理 解健康技能和 生活技能對健 康維護的重要 性。	網球技術(1) 定點正拍上旋球	1. 能了解正手拍揮拍流 程。 2. 能完成正手揮拍擊球 過程。 3. 能完成移動正手揮拍 ，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 移動正拍訓練 3. 移動正手截擊練習 4. 閃身正手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球 架
四	正拍訓練 (第 2 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描 述生活行為對 個人與群體健 康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理 解促進健康生	網球技術(1) 定點正拍上旋球	1. 能了解正手拍揮拍流 程。 2. 能完成正手揮拍擊球 過程。 3. 能完成移動正手揮拍 ，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 移動正拍訓練 3. 移動正手截擊練習 4. 閃身正手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球 架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。					
五	正拍訓練 (第 3 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(1) 定點正拍上旋球	1. 能了解正手拍揮拍流 程。 2. 能完成正手揮拍擊球 過程。 3. 能完成移動正手揮拍 ，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 移動正拍訓練 3. 移動正手截擊練習 4. 閃身正手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球 架
六	正拍訓練 (第 4 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。	網球技術(1) 定點正拍上旋球	1. 能了解正手拍揮拍流 程。 2. 能完成正手揮拍擊球 過程。 3. 能完成移動正手揮拍	1. 熱身運動 2. 解說反拍握法與揮拍三步 曲 3. 移動反手揮拍練習 4. 移動反手揮拍擊球	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球 架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。		，並成功打擊到球。			
七	反拍訓練 (第 1 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(2) 定點反拍上旋球	1. 能了解反手拍揮拍流程。 2. 能完成反手拍揮拍擊球過程。 3. 能於完成移動反手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 解說反拍握法與揮拍三部曲 3. 移動反手揮拍練習 4. 移動反手揮拍擊球	技能表現	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
八	反拍訓練 (第 2 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(2) 定點反拍上旋球	1. 能了解反手拍揮拍流程。 2. 能完成反手拍揮拍擊球過程。 3. 能於完成移動反手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 解說反拍握法與揮拍三部曲 3. 移動反手揮拍練習 4. 移動反手揮拍擊球	技能表現	網球 網球拍 迷你網球架
九	反拍訓練 (第 3 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健	網球技術(2) 定點反拍上旋球	1. 能了解反手拍揮拍流程。 2. 能完成反手拍揮拍擊球過程。 3. 能於完成移動反手揮拍，並成功打擊到球。	1. 熱身運動 2. 解說反拍握法與揮拍三部曲 3. 移動反手揮拍練習 4. 移動反手揮拍擊球	技能表現	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		康維護的重要 性。					
十	反拍訓練 (第 4 節/共 4 節)	健 1a-III-2 描 述生活行為對 個人與群體健 康的影響。 健 1a-III-3 理 解促進健康生 活的方法、資 源與規範。 健 1b-III-1 理 解健康技能和 生活技能對健 康維護的重要 性。	網球技術(2) 定點反拍上旋球	1. 能了解反手拍揮拍流 程。 2. 能完成反手拍揮拍擊 球過程。 3. 能於完成移動反手揮 拍，並成功打擊到球 。	1. 熱身運動 2. 解說拋球與低手發球技巧 3. 定點拋球練習 4. 定點低手發球練習	技能表現	網球 網球拍 迷你網球 架
十一	發球訓練 (第 1 節/共 4 節)	健 1a-III-2 描 述生活行為對 個人與群體健 康的影響。 健 1a-III-3 理 解促進健康生	網球技術(3) 低手發球	1. 能了解低手發球流程 2. 能完成低手發球-準 備、拋球、揮拍過程。 3. 能於完成低手發球， 並成功擊打到球。	1. 熱身運動 2. 解說拋球與低手發球技巧 3. 定點拋球練習 4. 定點低手發球練習	技能表現	網球 網球拍 網球網

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。					
十二	發球訓練 (第 2 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(3) 低手發球	1. 能了解低手發球流程 2. 能完成低手發球-準備、 拋球、揮拍過程。 3. 能於完成低手發球， 並成功擊打到球。	1. 熱身運動 2. 解說拋球與高手發球技巧 3. 定點拋球練習 4. 定點高手發球練習	技能表現	網球 網球拍 網球網
十三	發球訓練 (第 3 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。	網球技術(4) 高手發球	1. 能了解高手發球流程 2. 能完成高手發球-準備、 拋球、揮拍過程。 3. 能完成高手發球，並 成功擊打到球。	1. 熱身運動 2. 解說拋球與高手發球技巧 3. 定點拋球練習 4. 定點高手發球練習	技能表現	網球 網球拍 網球網

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。					
十四	發球訓練 (第 4 節/共 4 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	網球技術(4) 高手發球	1. 能了解高手發球流程 2. 能完成高手發球-準備、拋球、揮拍過程。 3. 能完成高手發球，並成功擊打到球。	1. 熱身運動 2. 網球基本小常識(球場、球拍與網球) 3. 比賽規則講說	技能表現	網球 網球拍 網球網

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十五	網球實戰練習 (第 1 節/共 5 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	比賽規則與基本戰術	1. 能了解網球比賽的進行過程。 2. 能了解網球比賽的比分計算。 3. 能運用規則進行小半場的比賽。	1. 熱身運動 2. 網球基本小常識(球場、球拍與網球) 3. 比賽規則講說	技能表現 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架 網球計分板
十六	網球實戰練習 (第 2 節/共 5 節)	健 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健	比賽規則與基本戰術	1. 能了解網球比賽的進行過程。 2. 能了解網球比賽的比分計算。 3. 能運用規則進行小半場的比賽。	1. 熱身運動 2. 解說比賽進行過程 3. 解說比分計算 4. 定點正拍擊球練習	技能表現 團隊合作 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		康維護的重要性。					
十七	網球實戰練習 (第 3 節/共 5 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	比賽規則與基本戰術	1. 能了解網球比賽的進行過程。 2. 能了解網球比賽的比分計算。 3. 能運用規則進行小半場的比賽。	1. 熱身運動 2. 定點低手發球練習 3. 解說小半場三戰二勝規則 4. 小半場三戰二勝	技能表現 團隊合作 遵守規則	網球 網球拍 迷你網球架
十八	網球實戰練習 (第 4 節/共 5 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生	比賽規則與基本戰術	1. 能了解網球比賽的進行過程。 2. 能了解網球比賽的比分計算。 3. 能運用規則進行小半場的比賽。	1. 熱身運動 2. 定點正拍擊球練習 3. 小半場三戰二勝 4. 問題與討論	技能表現 團隊合作 策略應用	網球 網球拍 迷你網球架

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。					
十九	網球實戰練習 (第 5 節/共 5 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	比賽規則與基本 戰術	1. 能了解網球比賽的進 行過程。 2. 能了解網球比賽的比 分計算。 3. 能運用規則進行小半 場的比赛。	1. 熱身運動 2. 定點反拍擊球練習 3. 小半場三戰二勝 4. 問題與討論	技能表現 團隊合作 策略應用	網球 網球拍 迷你網球 架
二十	運動賽事欣賞 (第 1 節/共 2 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對 個人與群體健康的影響。	世界級網球賽欣 賞	1. 能透過運動賽事的欣 賞，了解比賽的進攻和 防守策略。 2. 能欣賞網球賽中選手 的美技。	4. 四大滿貫賽事欣賞 5. 教師解說網球賽的進攻 與防守策略。 6. 學生分享在影片中學到 的動作、規則、策略等	遵守規則 團隊合作 遵守規則	電腦 液晶顯示 四大滿貫 賽視頻

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。		3. 能分辨網球賽中選手和觀眾的角色與責任。	。		
二十一	運動賽事欣賞 (第 2 節/共 2 節)	健 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 健 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。	世界級網球賽欣賞	1. 能透過運動賽事的欣賞，了解比賽的進攻和防守策略。 2. 能欣賞網球賽中選手的美技。 3. 能分辨網球賽中選手和觀眾的角色與責任。	7. 四大滿貫賽事欣賞 8. 教師解說網球賽的進攻與防守策略。 9. 學生分享在影片中學到的動作、規則、策略等 10. 。	遵守規則 團隊合作 遵守規則	電腦 液晶顯示 四大滿貫 賽視頻