

二、每週課程進度表		課程名稱	網球	項目	
周次	課程主題	節數	教材	評量方式	
1 2/11-2/13	1. 專項基本體能訓練 2. 設定訓練目標(品德教育)	5+3	體能紀錄表	實作評量	
2 2/16-2/20	1. 底線正反拍多球 2. 發球多球訓練 3. 體能訓練(心肺耐力)	5+3	練習球、角錐、圓盤	實作評量	
3 2/23-2/27	1. 底線正反拍抽球(穩定度) 2. 一對二移動訓練 3. 專項體能(腳步移位)	5+3	練習球、戰術板、 訓練日誌	實作評量	
4 3/2-3/6	1. 單雙打戰術模擬 2. 發球穩定度 3. 心理技能強化訓練 4. 專項體能(腳步移位)	5+3	練習球、戰術板、 角錐、繩梯、訓練日誌	實作評量	
5 3/9-3/13	1. 全國中等學校運動會資格賽 2. 組合球 3. 發球穩定度訓練(性別平等教育)	5+3	攝影器材、比賽紀錄 表	實作評量	
6 3/16-3/20	1. 賽後檢討 2. 體能遊戲 3. 心靈反思及討論調整 4. 肌肉伸展放鬆	5+3	角錐、圓盤、 滾筒、按摩球	實作評量	
7 3/23-3/27	1. 段考週 2. 動作調整(正反拍) 3. 敏捷訓練(腳步移位)	5+3	繩梯、彈力帶、 練習球	實作評量	
8 3/30-4/3	1. 模擬比賽 2. 比賽前心理調整、強化自信心 3. 基本體能	5+3	影音資料	實作評量	
9 4/6-4/10	1. 全國中等學校運動會決賽 2. 發球穩定度 3. 組合球	5+3	練習球、角錐、圓盤	實作評量	
10 4/13-4/17	1. 賽後檢討 2. 體能遊戲 3. 肌肉伸展放鬆	5+3	角錐、影音資料	實作評量	
11 4/20-4/24	1. 正反拍多球訓練 2. 網前多球訓練 3. 體能訓練(心肺耐力)	5+3	練習球、角錐、圓盤	實作評量	
12 4/27-5/1	1. 正反拍多球訓練 2. 一截一抽訓練 3. 爆發力(短距離)	5+3	練習球、角錐、彈力 帶	實作評量	
13 5/4-5/8	1. 段考週 2. 組合球 3. 肌肉伸展放鬆	5+3	滾筒、按摩球	實作評量	
14 5/11-5/15	1. 一對二移動訓練 2. 一截一抽訓練 3. 體能訓練(心肺耐力)	5+3	訓練日誌、戰術板	實作評量	
15 5/18-5/22	1. 網前不定向多球訓練 2. 雙打跑位訓練 3. 敏捷訓練(腳步移位)	5+3	練習球、戰術板、角 錐	實作評量	
16 5/25-5/29	1. 進階單打模擬訓練 2. 強化自信心 3. 心理技能強化訓練	5+3	訓練日誌、戰術板	實作評量	
17 6/1-6/5	1. 進階單打模擬訓練 2. 強化自信心 3. 心理技能強化訓練	5+3	訓練日誌、戰術板	實作評量	
18 6/8-6/12	1. 進階雙打模擬訓練 2. 雙打跑位訓練 3. 心理技能強化訓練	5+3	訓練日誌、戰術板	實作評量	
19 6/15-6/19	1. 組合訓練 2. 基本體能訓練 3. 肌肉伸展放鬆 (國三已畢業)	5+3	滾筒、按摩球、 體能紀錄表	實作評量	
20 6/22-6/26	1. 段考週 2. 體能訓練(心肺耐力) (國三已畢業)	5+3	體能紀錄表	實作評量	
21 6/29-6/30	1. 課程結束 2. 肌肉伸展放鬆(恢復期)	5+3	滾筒、按摩球	實作評量	