

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 9/1-9/5	1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識 2. 設定訓練目標(品德教育) 3. 體能訓練(心肺耐力)	5+3	輔助器材	實作評量
2 9/8-9/12	1. 底線正反拍多球 2. 發球訓練 3. 體能訓練(腳步移位)	5+3	練習球、角錐	實作評量
3 9/15-9/19	1. 底線正反拍多球 2. 一對二移動訓練 3. 專項體能(心肺耐力)	5+3	訓練日誌、攝影器材	實作評量
4 9/22-9/26	1. 底線正反拍抽球 2. 抽球隨球上網訓練 3. 專項體能(腳步移動)	5+3	訓練日誌、攝影器材	實作評量
5 9/29-10/3	1. 網前截擊多球訓練 2. 高壓殺球多球訓練 3. 腳步敏捷訓練	5+3	練習球、角錐、繩梯	實作評量
6 10/6-10/10	1. 單打戰術模擬 2. 發球穩定度 3. 爆發力(短距離)	5+3	訓練日誌、戰術板、角錐	實作評量
7 10/13-10/17	1. 段考週 2. 抽球組合訓練 3. 專項體能(心肺耐力) 4. 肌肉伸展放鬆(調整期)	5+3	滾筒、按摩球	實作評量
8 10/20-10/24	1. 防守型抽球練習 2. 攻擊型抽球練習 3. 核心訓練	5+3	彈力帶、重訓器材、練習球、戰術板	實作評量
9 10/27-10/31	1. 正反拍多球訓練 2. 一截一抽訓練 3. 發球準度訓練	5+3	練習球、角錐	實作評量
10 11/3-11/7	1. 網前多球訓練 2. 發球多球訓練 3. 專項體能(心肺耐力)	5+3	練習球、角錐、圓盤	實作評量
11 11/10-11/14	1. 抽球攻擊防守訓練 2. 抽球隨球上網訓練 3. 爆發力(短距離)	5+3	訓練日誌、練習球	實作評量
12 11/17-11/21	1. 組合球 2. 抽球隨球上網訓練 3. 專項體能(腳步移動)	5+3	練習球、戰術板	實作評量
13 11/24-11/28	1. 段考週 2. 動作調整 3. 專項體能(心肺耐力)	5+3	滾筒、按摩球	實作評量
14 12/1-12/5	1. 進階單打模擬訓練 2. 發球多球訓練 3. 心靈反思及討論調整	5+3	練習球、戰術板	實作評量
15 12/8-12/12	1. 進階單打模擬訓練 2. 強化自信心 3. 心理技能強化訓練(生命教育)	5+3	練習球、戰術板	實作評量
16 12/15-12/19	1. 進階雙打模擬訓練 2. 腳步敏捷訓練 3. 心理技能強化訓練	5+3	練習球、戰術板、繩梯	實作評量
17 12/22-12/26	1. 高雄市中等學校運動會 2. 發球訓練 3. 心理技能強化訓練	5+3	攝影器材、比賽紀錄表	實作評量
18 12/29-1/2	1. 賽後檢討 2. 組合訓練 3. 心靈反思及討論調整	5+3	反思單、影片資料	實作評量
19 1/5-1/9	1. 動作調整 2. 肌肉伸展放鬆	5+3	滾筒、按摩球	實作評量
20 1/12-1/16	1. 段考週 2. 體能遊戲 3. 基本體能訓練	5+3	滾筒、按摩球	實作評量
21 1/19-1/20	1. 課程結束 2. 體能訓練	5+3	繩梯、角錐、圓盤	實作評量