

年級 項目	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下
網球	※正手拍擊球 一、球感練習 (一)不持拍球感練習 1.向上接球再接住 10 次 2.使球落下彈起接住 10 次 3.對牆擲球，反彈後接住 10 次 4.拋球，身體轉一圈，接住 10 次 5.雙球單手接拋 10 次 6.三球雙手接拋 10 次 (二)持拍球感練習 1.拍面向上連續擊球 2.拍面向下連續擊球 3.翻轉拍面向上擊球 4.移位擊球(以上三種) 5.以球拍接球(向上拋球) 二、體能訓練 從底線到網前 1.碎步跑 2.後勾跑 3.抬腿跑 4.快速移位	※雙手反手拍擊球 一、體能訓練 從底線到網前 1.碎步跑 2.後勾跑 3.抬腿跑 4.快速移位 撿球 (1)底線左右移位 (2)V 字移位 (3)米字移位 5.併腿十字跳 6.揮空拍移位訓練(要回原點) 7.反應訓練 二、雙手反手拍擊球 (一)預備動作 (二)引拍 (三)揮拍 (四)擊球 (五)收拍 三、雙手反拍練習方法 (一)揮空拍練習 (二)原地拋球擊球 (三)移位拋球擊球 (四)網前送球 (五)直線及對角擊球練習	※發球 一、發球 (一)握拍 採用大陸式握拍法 (二)預備動作 (三)拋球及引拍 (四)屈膝下蹲 (五)擊球動作 (六)跟隨動作 二、發球練習方法 (一)肩上投球 (二)扣腕動作練習 (三)他人拋球擊球練習 (四)由近至遠的擊球練習	※單手反手拍擊球 一、單手反手拍擊球 (一)握拍法 1.東方式 2.大陸式 3.西方式 (二)動作要領 1.預備動作 2.引拍 3.揮拍 4.擊球 5.收拍 (三)練習法 1.不持拍揮拍練習 2.持拍揮空拍練習 3.原地拋球擊球練習 4.自拋自打活動練習 5.移位拋球擊球練習 6.網前送球 7.直線或對角線擊球練習	※網球比賽的計分方式 一、分、局、盤、場 無法將球回擊回對方場地，就得一分，得四分就贏得一局，贏六局就贏一盤。 二、迷你網球場地大小為 13×6 公尺(初學者)，也可用徒手練習，迷你網球的球是用海綿球或軟式網球。	※網球比賽 一、單打 二、雙打 規則講解

	撿球 (1)底線左右移位 (2)V 字移位 (3)米字移位 5.併腿十字跳 6.揮空拍移位訓練(要回原點) 7.反應訓練 三、網球場地與器材介紹 (一)網球場地 (二)網球 (三)網球拍 四、正手拍擊球 (一)預備動作 (二)引拍 (三)揮拍 (四)擊球 (五)收拍 五、練習方法 (一)揮空拍練習 (二)原地拋球擊球 (三)移位拋球擊球 (四)網前送球 (五)直線及對角線擊球練習					
足球	※傳球 一、腳內側傳球(距離慢慢拉大,三人以上時一至二人當鬼) (一)二人傳球 (二)三角傳球	※盤球 一、腳內、外側運球 (一)運球過障礙物 (二)假動作過障礙物 二、腳背快速	※停球、頭頂球 一、大腿停球 (一)單人 (二)雙人 二、腳背停球 (一)單人 (二)雙人	※定點射門、行進間過人射門、凌空抽射、頭頂射門 一、腳內側定點射門 二、腳背定點	※分組比賽(小場地) ※講解規則	※分組比賽(大場地) ※講解規則

	(三)四角傳球 (四)多角傳球 (五)雙人行進間傳球 二、腳背長傳球(距離慢慢拉大) (一)滾地球 (二)高球 三、高遠球 (一)腳背踢大腳 (二)守門員踢大腳	運球	三、腹部停球 (一)單人 四、胸口停球 (一)單人 五、頭頂球 (一)單人 (二)雙人	射門 三、腳背香蕉球定點射門 四、行進間射門 (一)單人行進間射門 (二)單人運球射門 (三)雙人傳運球射門 五、定點凌空抽射 六、頭頂射門		
籃球	※運球過人上籃與人盯人防守 一、過人運球上籃 (一)持球做假動作過人運球上籃 1.投籃假動作 2.傳球假動作 3.切入假動作 *練習方式：半場，分二組，每組6人，從底線到中線交換 (二)運球行進間過人運球上籃 1.換手運球過人上籃 2.背後運球過人上籃 3.轉身運球過人上籃	※二人小組攻守練習 一、二人小組前場進攻 (一)進攻掩護 (二)轉身迂迴進攻掩護 (三)假動作切入上籃 二、二人小組防守 (一)對持球者的防守 (二)對沒有持球者的防守 (三)固定防守 (四)交換防守 (五)固定及交換防守的綜合應用 *練習方式：二人一組練習3種進攻方法，每種練習4次、一次4人上場，2人一組，一組進攻	※三人小組攻守 一、三對三小組進攻 (一)傳切戰術 (二)切傳戰術 (三)檔切戰術 1.防守者交換防守球員 2.防守者不交換防守球員 二、三對三防守 (一)協防盯人防守 (二)壓迫盯人防守 三、練習方法 (一)三對三進攻 (二)三對三防守(半場，分二組練習)	※快速進攻 一、3打2與2打1攻防組合 (一)3打2 (二)2打1 二、爭奪籃板球 (一)判斷 (二)搶佔位置 (三)起跳搶球動作 (四)得球後動作 三、練習方法 (一)3打2 (二)2打1 (三)人盯人卡位搶籃板球練習 1、3人團隊快攻練習 2、5人團隊快攻練習	※分組比賽(三對三) ※講解規則	※分組比賽(五對五) ※講解規則

	4.胯下運球 過人上籃 5.變速運球 過人上籃 *練習方式： 全場，分二組，每組 6 人，從底線到底線交換	一組防守，練習固定防守，交錯運用開放式和阻斷式防守 三、應用技術 二人小組攻防比賽				
籃球	二、人盯人防守 (一)身體的基本姿勢 1.滑步移位 2.交叉步移位 3.側跑移位 *練習方式： 練習以上各種移位步伐 三、攻防練習： (一)一人進攻，一人防守二人一組，半場，攻守交換 四、比賽設計 二對二攻防比賽					
排球	※舉球 一、向前舉高長球 二、向後舉高長球 三、練習方法 (一)練習單人對空傳球 (二)雙人練習 (三)三人練習	※正面高手發球 一、正面高手發球 (一)準備姿勢 (二)拋球 (三)揮臂擊球 二、練習方法 (一)對牆發球練習	※扣球 一、助跑跳躍扣球 (一)拋球動作 (二)助跑動作 (三)起跳動作 (四)揮臂扣球 二、練習方法 (一)揮臂扣球練習	※攔網 一、攔網基本動作 (一)準備姿勢 (身體與網距約 80 公分) (二)起跳動作 (右腳往前踏一小步) (三)攔網動作	※分組比賽 一、講解比賽規則 (一)比賽場地和站位 (二)比賽人數 (三)比賽服裝 二、裁判手勢和判決	※分組比賽 一、班際比賽 (班級為單位) 二、班級小組比賽

	四、應用技術 (一)搭配快攻的舉球練習 (二)以向前舉球長球搭配攻擊者之練習 伍、比賽設計	(二)隔網發球練習 三、跳躍發球 (一)準備姿勢 (二)拋球 (三)助跑起跳 (四)揮臂擊球 四、練習方法 (一)原地擊球	(二)對牆扣球練習 (三)雙人扣球練習 三、時間差攻擊 (第一時間掩護，第二時間攻擊)	(四)落地動作 二、練習方法 (一)原地徒手伸臂攔網(降低球網高度) (二)原地徒手起跳攔網 (三)兩人跳起空中擊掌 (四)2 人一組(一高一低) 三、雙人攔網 四、防守時間差攻擊之攔網		
田徑	※100、200 公尺短跑 一、100、200 公尺 (一)100 公尺 1.起跑姿勢 (1)短式起跑 (2)中式起跑 (3)長式起跑 (二)起跑加速 (三)途中跑 1.蹬腳、擺腿 2.擺臂動作 (四)壓線 二、練習方法 (一)抬腿走 (二)原地擺臂練習 (三)抬腿前振行走 (四)跨步跑 (五)立定跳 (六)坐姿聽信號反應跑 (七)身體前傾順勢跑	※跳遠 一、跳遠規則介紹 (一)沙坑長 10 米，跑道 40 米。 (二)單腳起跳 二、跳遠起跳動作 (一)蹲踞式 (二)挺身式 (三)走步式 三、跳遠起跳動作過程 (一)助跑 1、慢至快(加速、平穩有節奏、膝關節抬高) 2、以 15 步(12~16 步)距離測量助跑量步點(由起跳點往回跑) (二)起跳 (三)空中動作 (四)落地動作	※中、短距離 (400、800 公尺) 一、馬克操 (一)慢跑 (二)抬腿走 (三)跳動抬腿走 (四)三步一抬腿 (五)抬腿夾 (六)跳動抬腿夾 (七)快速抬腿跑 (八)高抬腿跑 (九)後踢跑 (十)向上彈跳 (十一)單腳畫圓後踢跳 二、400 公尺	※長距離 (1500、3000 公尺) (一)12 分鐘跑走法(自我調整呼吸節奏) (二)	※小型馬拉松 (一)5 公里 (二)6 公里	※小型馬拉松 (一)8 公里 (二)10 公里

		四、練習法 (1)障礙物練習(抬膝、腳掌踩踏) (2)3 步起跳練習(擺動腿抬高) (3)5 步起跳練習(摸排球) (4)跳躍障礙物練習(小欄架) (5)30 公尺跨步跳練習 (6)體操踏板練習(挺身式練習) 五、跳遠體能練習 (一)30 公尺短距離衝刺 (二)腹背肌練習 (三)單腳跳數字練習 (四)雙腳跳障礙物練習				
壘球	※基本規則與動作 一、壘球規則 (一)場地介紹 (二)裝備介紹 (三)比賽規則 (四)守備位置 (五)練習方法 二、基本動作 (一)基本傳接球動作 (二)跑壘動作要領 (三)投手投球動作要領	※野手防守技術 一、內野手防守基本動作 (一)迅速處理滾地球 (二)正確處理高飛球 (三)以小的傳球動作迅速投球 (四)造成雙殺 (五)學習夾殺與觸殺 二、內野手防	※投手投球動作要領和打及動作要領 一、投球動作要領 (一)投球高度 (二)投球動作 二、打擊動作要領 (一)握棒方法 (二)身體站姿(重心轉移) (三)擊球位置 三、練習方法	※綜合練習 一、輪流打擊練習(一人十顆) 二、輪流守備練習 三、內外野分開練習	※分組比賽	※分組比賽

	(四)打擊動作要領 三、體能訓練	守練習 (一)捕手、一壘手、二壘手、游擊手、三壘球練習壘間傳接球 (二)內野手採取前進守備位置接受擊球的練習 (三)內野手站在守備位置，接受打擊者擊出內野高飛球的練習 (四)以三人一組做雙殺練習 (五)以四人一組做雙殺練習 (六)以三人一組做夾殺練習 (七)以二人一組做觸殺練習 三、外野手防守基本動作 (一)外野高飛球的接殺 (二)外野滾地球的接殺 (三)外野手傳球 (四)應援 四、外野手防守練習 (一)練習接外野高飛球 (二)採一系列的	(一)揮空棒打擊練習 (二)樂樂棒打擊練習 (三)自拋自打練習 (四)他人拋球打擊練習 (五)投手投球打擊練習		
--	--------------------------------	--	--	--	--

		隊形，接投向 前的高飛球 (三)採一系列的 隊形，接投向 後的高飛球 (四)練習接外 野滾地球 (五)採一系列的 隊形，練習接 滾地球 (六)外野手做 兩人遠投練 習 (七)以三人做 遠投與中繼 練習 五、比賽設計 (一)單人擲準 比賽 (二)雙人傳、 接球速度比 賽				
--	--	--	--	--	--	--