

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	桌球專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(120)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 (8/31 開學)	6	了解桌球歷史	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	瞭解各式桌球 膠皮、球板的 特性	探討桌球膠皮、球板 的特性 報告 同儕互 評	報告 同儕互評	
第 2 週	6	探討桌球握拍方 法	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分析各種握拍 方式優、缺點	分析各種握拍 方式 優、缺點	實作 口試 同 儕互評	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

第 3 週	6	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨發球旋轉性	1. 正手發上旋球 2. 反手發急球與發急下旋	實作 口試 同儕互評	
第 4 週	6	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨發球旋轉性	正手發轉與不轉球	實作 口試 同儕互評	
第 5 週	6	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	探討如何控制發短球	發短球	實作 口試 同儕互評	
第 6 週	6	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨發球旋轉性	反手發右側上（下）旋球	實作 口試 同儕互評	
第 7 週 (10/15、10/16 段考)	6	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨發球旋轉性	正手發右側上（下）旋球	實作 口試 同儕互評	
第 8 週	6	第一次術科測驗		Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	各式發球測驗		實作 口試 同儕互評	
第 9 週	6	精進發球技	1c-IV-1	Bc-IV-1	呈現下蹲發球	下蹲發球	實作 口試 同	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-3 Ha-IV-1	動作流暢性		儕互評	
第 10 週	6	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	呈現高拋發球 流暢性	正手高拋發球	實作 口試 同 儕互評	
第 11 週	6	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	展現接發球的 變化	接發球技術的 具體 運用	實作 口試 同 儕互評	
第 12 週 (11/18-11/20 校外教學)	6	精進發球技	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	展現接發球的 變化	分析接發球的 判斷	實作 口試 同 儕互評	
第 13 週	6	精進推擋球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨擋球及快 推的能力	1. 擋球 2. 快推	實作 口試 同 儕互評	
第 14 週 (12/2、12/3 段 考)	6	第二次術科測驗		Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	發球及接發球 測驗		實作 口試 同 儕互評	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

第 15 週	6	精進推檔球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨加力推 及減力擋能力	1. 加力推 2. 減力擋	實作 口試 同 儕互評	
第 16 週	6	精進搓球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨慢搓及 快搓得能力	1. 慢搓 2. 快搓	實作 口試 同 儕互評	
第 17 週	6	精進搓球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨不同性能 球拍的搓球	不同性能球拍的搓 球	實作 口試 同 儕互評	
第 18 週	6	精進搓球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	分辨搓求旋轉 變化	搓轉與不轉球	實作 口試 同 儕互評	
第 19 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手中遠 台攻球的技巧	正手中遠台攻球	實作 口試 同 儕互評	
第 20 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3	了解正手近台 攻球的技巧	正手近台攻球	實作 口試 同 儕互評	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1				
第 21 週 (1/19、1/20 段 考) (1/22 休業式)	6	第三次術科測驗			基本計策及綜 合技術測驗	綜合檢討本學期精 進相關技術。		

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	桌球專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(120)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 (2/17 開學)	6	複習上學期教導 技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1			實作 口試 同 儕互評	
第 2 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3	了解正手近台 攻球使用時機	正手近台攻球	實作 口試 同 儕互評	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1				
第 3 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手中遠台攻球使用時機	正手中遠台攻球	實作 口試 同儕互評	
第 4 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手近台攻球使用時機	反手近台攻球	實作 口試 同儕互評	
第 5 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快撥使用時機	反手快撥	實作 口試 同儕互評	
第 6 週 (3/25、3/26 段考)	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快點使用時機	反手快點	實作 口試 同儕互評	
第 7 週	6	第一次術科測驗					實作 口試 同儕互評	
第 8 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手快拉使用時機	反手快拉	實作 口試 同儕互評	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			4d-IV-1					
第 9 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解側身攻球 使用時機	側身攻球	實作 口試 同 儕互評	
第 10 週	6	精進攻球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手扣殺 使用時機	反手扣殺	實作 口試 同 儕互評	
第 11 週	6	弧圈球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手前沖 弧圈球使用時 機	正手前沖弧圈球	實作 口試 同 儕互評	
第 12 週	6	弧圈球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解反手拉弧 圈球使用時機	反手拉弧圈球	實作 口試 同 儕互評	
第 13 週 (5/10、5/11 段考)	6	第二次術科測驗					實作 口試 同 儕互評	
第 14 週 (5/15、5/16 會考)	6	弧圈球技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解正手加轉 弧圈球使用時 機	正手加轉弧圈球	實作 口試 同 儕互評	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

第 15 週	6	步法技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用單步 使用時機	單步	實作 口試 同 儕互評	
第 16 週	6	步法技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用跨步 使用時機	跨步	實作 口試 同 儕互評	
第 17 週	6	步法技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用併步 使用時機	併步	實作 口試 同 儕互評	
第 18 週	6	步法技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用跳步 使用時機	跳步	實作 口試 同 儕互評	
第 19 週 (6/24、6/25 段考)	6	步法技術	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1	了解運用交叉 步使用時機	交叉步	實作 口試 同 儕互評	
第 20 週 (6/30 休業式)	6	第三次術科測驗 綜合檢討本學期 精進相關技術。		Bc-IV-1 Cb-IV-3 Ha-IV-1			實作 口試 同 儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)