

臺南市立白河國民中學 113 學年度第一二學期七年級社團辦理一覽總表

體育班

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	排球	22	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	桌球	22	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
4			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
5			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
6			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
7			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
8			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
9			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
10			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市立白河國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	桌球社團	實施年級	七	教學節數	本學期共(22)節	社團編號	2
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
1-2 週	1	了解桌球歷史 單打與基本規則介紹	P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性體能	認識桌球運動特 性、歷 史、發展現 況。	實作、同儕互評	自編教材	
3-4 週	2	探討桌球握拍方法及 基本步伐	P-IV-A1 網/牆性球 類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球 類運動體 能運動處 方	了解並學會桌球 擊球 基本理論、單 打比賽規 則	實作、同儕互評	自編教材	

			P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能			
5-6 週	2	正手攻擊技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	熟練桌球基本技術	兩人練習正手攻擊	
7 週	1	第一次術科測驗				
8 週	1	正手攻擊技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	熟練桌球基本技術	多人練習正手攻擊	

			P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合			
9 週	1	推擋球技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	熟練桌球基本技術	檔球快推	
10-11 週	2	推擋球技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及	熟練桌球基本技術	加力推減力推	

			柔韌組合			
12-13 週	2	搓球技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	熟練桌球基本技術	慢搓快搓	
14 週	1	第二次術科測驗				
15 週	1	搓球技術	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	熟練桌球基本技術	慢搓快搓	
16	1	搓球技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	熟練桌球基本技術	搓轉與不轉球	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

17-18 週	2	正手發平擊球技術	<p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p>	熟練桌球基本技術	正手中遠台攻球	
19-20 週	2	正手發平擊球技術	<p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p>	熟練桌球基本技術	正手近台攻球	
21 週	1	第三次術科測驗				
22 週	1	休業式				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市立白河國民中學 112 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	桌球社團	實施年級	七	教學節數	本學期共(22)節	社團編號	2
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
1 週	1	了解桌球歷史 單打與基本規則介紹	P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性體能	認識桌球運動特 性、歷 史、發展現 況。	實作、同儕互評	自編教材	
2-3 週	2	探討桌球握拍 方法及 基本步伐	P-IV-A1 網/牆性球 類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球 類運動體 能運動處 方	了解並學會桌球 擊球 基本理論、單 打比賽規 則	實作、同儕互評	自編教材	

			P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能			
4-6 週	3	正手攻擊技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	熟練桌球基本技術	兩人練習正手攻擊	
7 週	1	第一次術科測驗				
8 週	1	正手攻擊技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	熟練桌球基本技術	多人練習正手攻擊	

			P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合			
9 週	1	推擋球技術	<p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p>	熟練桌球基本技術	檔球快推	
10-11 週	2	推擋球技術	<p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及</p>	熟練桌球基本技術	加力推減力推	

			柔韌組合			
12週	1	搓球技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	熟練桌球基本技術	慢搓快搓	
13週	1	第二次術科測驗				
14週	1	搓球技術	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	熟練桌球基本技術	慢搓快搓	
15-16	2	搓球技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	熟練桌球基本技術	搓轉與不轉球	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

17-20 週	4	正手發平擊球技術	<p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p>	熟練桌球基本技術	<p>正手中遠台攻球</p> <p>正手近台攻球</p>	
21 週	1	第三次術科測驗				
22 週	1	休業式				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。