

臺南市立白河國民中學 113 學年度第一學期七年級(桌球-體育專業領域)課程計畫

課程名稱	桌球-體育專業	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(44)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input 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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <input 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	經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<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
1-2 週	4	了解桌球歷史 單打與基本規則 介紹	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	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。	探討桌球膠皮、球板的特性	實作、同儕互評	自編教材
3-4 週	4	探討桌球握拍方法 及基本步伐	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性	P-IV-A1 網/牆性球類運	了解並學會桌球擊球基本理	分析各種握拍方式優、缺點及練習基本	實作、同儕互評	自編教材

			球類運動組合性體能訓練	<p>動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>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</p>	論、單打比賽規則	動作		
5-6 週	4	正手攻擊技術	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<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</p>	熟練桌球基本技術	兩人練習正手攻擊	實作、同儕互評	自編教材

				合				
7 週	2	第一次術科測驗						
8 週	2	正手攻擊技術	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<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	多人練習正手攻擊	實作、同儕互評	自編教材
9 週	2	推擋球技術	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類</p>	<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</p>	熟練桌球基本技術	檔球快推	實作、同儕互評	自編教材

			運動組合性體能訓練	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				
10-11 週	4	推檔球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	加力推 減力推	實作、同儕互評	自編教材
12-13 週	4	搓球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性	P-IV-A4 陣地攻守性球	熟練桌球基本技術	慢搓 快搓	實作、同儕互評	自編教材

			球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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				
14 週	2	第二次術科測驗						
15 週	2	搓球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	實作、同儕互評	自編教材
16 週	2	搓球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體	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	熟練桌球基本技術	搓轉與不轉球	實作、同儕互評	自編教材

			能訓練	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				
17-18 週	4	正手發平擊球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	正手中遠台攻球	實作、同儕互評	自編教材
19-20 週	4	正手發平擊球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性	P-IV-A6 守備/跑分性球	熟練桌球基本技術	正手近台攻球	實作、同儕互評	自編教材

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-校訂)

			球類運動速度、 肌力、肌耐力、 敏捷及柔韌組 合性訓練 P-IV-4 熟悉並執 行標的性球類 運動組合性體 能訓練	類運動之敏 捷及柔韌組 合				
21 週	2	第三次術科測驗						
22 週	2	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。

臺南市立白河國民中學 1113 學年度第二學期七年級(桌球-體育專業領域)課程計畫

課程名稱	桌球-體育專業	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(44)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input 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 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	經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<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
1 週	2	複習上學期教導技術	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	了解正手近台攻球使用時機	正手近台攻球	實作、同儕互評	自編教材
2-3 週	4	精進攻球技術	P-IV-2 理解並執	P-IV-A1 網/	了解正手中遠	正手中遠台攻球	實作、同儕互	自編教材

			<p>行陣地攻 守性球類運動組合性體能訓練</p>	<p>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 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</p>	<p>台 攻球使用時機</p>		<p>評</p>	
<p>4-6 週</p>	<p>6</p>	<p>精進攻球技術</p>	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷 及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<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-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</p>	<p>了解反手快撥使用時機</p>	<p>反手快撥、快拉</p>	<p>實作、同儕互評</p>	<p>自編教材</p>

				捷及柔韌組合				
7 週	2	第一次術科測驗					實作、同儕互評	自編教材
8 週	2	精進攻球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	了解側身攻球使用時機	側身攻球	實作、同儕互評	自編教材
9-10 週	4	精進攻球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	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	了解反手扣殺使用時機	反手扣殺	實作、同儕互評	自編教材

			P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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				
11-13 週	6	弧圈球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	正手反手拉弧圈球使用時機	正手反手拉弧圈球	實作、同儕互評	自編教材

14 週	2	第二次 術科測驗					實作、同儕互 評	自編教材
15-16 週	4	弧圈球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	了解正手前沖弧圈球使用時機	正手前沖弧圈球	實作、同儕互 評	自編教材
17-18 週	4	步法技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類	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	用單步、跨步使用時機	單步、跨步	實作、同儕互 評	自編教材

			運動組合性體能訓練	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				
19-20 週	4	步法技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	用併步、跳步使用時機	併步、跳步	實作、同儕互評	自編教材
21 週	2	第三次術科測驗						
22 週	2	休業式						