

臺南市立白河國民中學 113 學年度第一學期九年級(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) | 九年級 | 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 |
| 1-2 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 學年度第二學期九年級(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) | 九年級 | 教學 節數 | 本學期共(40)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> | |
| 4-6 週 | 6 | 精進攻球技術 | <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-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 週 | 2 | 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 |
| 16-19 週 | 8 | 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 |

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)

| | | | | | | | | |
|------|---|------|-----------|---|--|--|--|--|
| | | | 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 | | | | |
| 20 週 | 2 | 畢業典禮 | | | | | | |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。