

## 臺南市私立長榮中學 113 學年度第一學期一年級(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)	—	教學 節數	本學期共( 101 )節
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>				
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，從中發展運動潛能。培養完善之運動技能，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 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1 週	1	了解桌球歷史	Ta-III-2	T-III-B2	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	自編
第 2 週	5	探討桌球握拍方法	Ta-III-2	T-III-B2	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	自編
第 3 週	5	精進發球技術	T-III-1 T-IV-1	T-III-B1 T-IV-B1	分辨發球旋轉性	1. 正手發上旋球	實作	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			T-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2		2. 反手發急球 與發急下旋	口試 同儕互評	
第 4 週	5	精進發球技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分辨發球旋轉性	正手發轉與不 轉球	實作 口試 同儕互評	自編
第 5 週	5	精進發球技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	探討如何控制發 短球	發短球	實作 口試 同儕互評	自編
第 6 週	5	精進發球技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分辨發球旋轉性	反手發右側上 (下)旋球	實作 口試 同儕互評	自編
第 7 週	5	第一次術科測 驗			各式發球測驗		實作 口試 同儕互評	
第 8 週	5	精進發球技術	Ta-III-2 T-III-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1	分辨發球旋轉性	正手發左側上 (下)旋球	實作 口試	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			T-IV-1 T-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2			同儕互評	
第 9 週	5	精進發球技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	呈現下蹲發球動作流暢性	下蹲發球	實作 口試 同儕互評	自編
第 10 週	5	精進發球技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	呈現高拋發球流暢性	正手高拋發球	實作 口試 同儕互評	自編
第 11 週	5	精進接發球技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	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	自編
第 12 週	5	精進接發球技術	Ta-III-2 T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	展現接發球的變化	分析接發球的判斷	實作 口試 同儕互評	自編
第 13 週	5		Ta-III-2	T-III-B2	分辨擋球及快推	1. 擋球	實作	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		精進推檔球技術	T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	的能力	2. 快推	口試  同儕互評	
第 14 週	5	第二次術科測驗			發球及接發球測驗		實作  口試  同儕互評	
第 15 週	5	精進推檔球技術	Ta-III-2  T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	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	自編
第 16 週	5	精進搓球技術	Ta-III-2  T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	分辨慢搓及快搓得能力	1. 慢搓 2. 快搓	實作  口試  同儕互評	自編
第 17 週	5	精進搓球技術	Ta-III-2  T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	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	自編
第 18 週	5		Ta-III-2	T-III-B2	分辨搓球旋轉變	搓轉與不轉球	實作	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		精進搓球技術	T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	化		口試  同儕互評	
第 19 週	5	精進攻球技術	Ta-III-2  T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	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	自編
第 20 週	5	精進攻球技術	Ta-III-2  T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2	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	自編
第 21 週	5	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。	實作  口試  同儕互評	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市私立長榮中學 113 學年度第二學期一年級(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)	—	教學 節數	本學期共( 101 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂</b> 專長領域 <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>							
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，從中發展運動潛能。培養完善之運動技能，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 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校 訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1 週	1	複習上學期教導 技術	Ta-III-2  T-III-1 T-IV-1 T-V-1	T-III-B2 T-III-B1 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2			實作  口試  同儕互評	
第 2 週	5	精進攻球技術 正手近台攻球	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1	探討攻球技術 (正手篇)	精進攻球技術	實作  口試	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			Ta-V-1	T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1			同儕互評	
第 3 週	5	精進攻球技術 正手中遠台攻球	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	探討攻球技術 (正手篇)	精進攻球技術	實作  口試  同儕互評	自編
第 4 週	5	擔任執法裁判	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	藉由擔任校內 運動會服務人 員	由裁判角度了解執法 人員的辛苦	實作  口試  同儕互評	自編
第 5 週	5	精進攻球技術 反手快撥	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	探討攻球技術 (反手篇)	精進攻球技術	實作  口試  同儕互評	自編

## 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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 6 週	5	精進攻球技術 反手快點	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	探討攻球技術 (反手篇)	精進攻球技術	實作  口試  同儕互評	自編
第 7 週	5	第一次術科測驗					實作  口試  同儕互評	
第 8 週	5	精進攻球技術 反手快拉。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	探討攻球技術 (反手篇)	精進攻球技術	實作  口試  同儕互評	自編
第 9 週	5	精進攻球技術 側身攻球。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	探討攻球技術 (側身篇)	精進攻球技術	實作  口試  同儕互評	自編



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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 10 週	5	精進攻球技術 反手扣殺。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	探討攻球技術 (反手篇)	精進攻球技術	實作  口試  同儕互評	自編
第 11 週	5	弧圈球技術 正手前沖弧圈球	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	理解正手弧圈 球技術	正手前沖弧圈球	實作  口試  同儕互評	自編
第 12 週	5	弧圈球技術 反手拉弧圈球	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 6Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	理解反手弧圈 球技術	反手前沖弧圈球	實作  口試  同儕互評	自編
第 13 週	5	弧圈球技術 正手加轉弧圈球	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2	理解正手加轉 弧圈球	正手加轉弧圈球	實作  口試  同儕互評	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1				
第 14 週	5	第二次術科測驗					實作  口試  同儕互評	
第 15 週	5	步法技術 單步。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	了解桌球專業 步法	體會步法的重要性 與差異性	實作  口試  同儕互評	自編
第 16 週	5	步法技術 跨步	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	了解桌球專業 步法	體會步法的重要性 與差異性	實作  口試  同儕互評	自編
第 17 週	5	步法技術 併步。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2	了解桌球專業 步法	體會步法的重要性 與差異性	實作  口試  同儕互評	自編

## 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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1				
第 18 週	5	步法技術 跳步。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	了解桌球專業 步法	體會步法的重要性 與差異性	實作  口試  同儕互評	自編
第 19 週	5	步法技術 交叉步。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	了解桌球專業 步法	體會步法的重要性 與差異性	實作  口試  同儕互評	自編
第 20 週	5	步法技術 交叉步。	Ps-III-1 Ta-III-1 T-IV-1 T-V-1 Ta-V-1	Ps-III-D2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 T-IV-B1 T-IV-B2 T-V-B1 T-V-B2 Ta-V-C1	了解桌球專業 步法	體會步法的重要性 與差異性	實作  口試  同儕互評	
第 21 週	5	第三次術科測驗			基本計策及綜	綜合檢討本學期精進	實作	

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

					合技術測驗	相關技術。	口試 同儕互評	
--	--	--	--	--	-------	-------	------------	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。