臺南市立白河國民中學 114 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 七年級 教學 本學期共 100 節								
課程規範	•	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ■體育班<mark>部定體育專業</mark> ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □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。							
本教育階系 總綱核心素 或校訂素者	養	□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。 □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。 □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。 □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-J-B2 具備善用關科技、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。 □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-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-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。 □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	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	星架構脈絡					
教學期程	節數	單元的汗動夕稱 恩羽玉珥 恩羽内交 恩羽日禮 恩羽汗動								
1-2 週	10	了解桌球歷史 單打與基本規則 介紹 P-IV-1 理解並執 P-IV-A1 網/ 牆性球類運 動組合性體 能訓練處方 Below Belo								
3-4 週	10	探討桌球握拍 方 P-IV-2 理解並執 P-IV-A1 網/ 了解並學會桌 分析各種握拍方式 實作、同儕互 法及基本步伐 行陣地攻 守性 牆性球類運 球 擊球基本理 優、缺點及練習基本 評								

			球類運動組合	動組 合性體	論、單 打比賽	動作	
			性體能訓練	能	規則		
				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-IV-A4 陣			
				地攻守性球			
				類運 動之速			
			P-IV-3 了解並運	度、協調、			
			用守備/跑 分性	敏捷、穩			
			球類運動速度、	定及身體控			
			肌力、肌耐力、	制			
5 週	5	正手攻擊技術	敏捷 及柔韌組	P-IV-A5 守	熟練桌球基本	兩人練習正手攻擊	實作、同儕互 自編教材
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	合性訓練	備/跑分性球	技術	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	評
			P-IV-4 熟悉並執	類運 動之速			
			行標的性 球類	度、肌力及			
			運動組合性體	肌 耐力組合			
			能訓練	P-IV-A6 守			
				備/跑分性球			
				類運 動之敏			
				捷及柔韌組			

				合				
6週	5	第一次術科測驗					實作、同儕互 評	自編教材
7~8 週	10	正手攻擊技術	P-IV-3 了解/型	P-IV-A4 性類度與定制P-備類度肌P-備類捷合A4 性類,捷身 P-1V-與運、耐力A6分動劑,體 守性之及組守性之期韌劑	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
9-12 週	20	推擋球技術	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	P-IV-A4 陣 地攻守性球 類運動之速 度、協調 般捷 般 度及身體控 制	熟練桌球基本 技術	檔球 快推	實作、同儕互評	自編教材

			行標的性 球類 運動組合性體 能訓練	P-IV-A5守備/跑動力人組守性之及合P-IV-A6价更新力组守性之数動力組守性之数動物。				
13 週	5	第二次術科測驗					實作、同儕互 評	自編教材
14~16 週	15	搓球技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分解並運用守備/跑分度,即發度,即對應於方面,與不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	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
17-19 週	15	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-A4 陣 地攻守性球 類運 動之速 度、協調 敏 捷、穩 定及身體控	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

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)

	P-IV-4 熟悉並執 行標的性 球類 運動組合性體 能訓練	P-IV-A5守備/跑分性球類。 即力及即力及即力及即力及的分性球度,则力组守体,则为组守体,则是不够的。 如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如		
		捷及柔韌組合		
20 週 5 第三次術科測驗			實作、同儕互 評	自編教材
21 週 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 114 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 100	節					
課程規範	□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎□彈性學習課程	 ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ■體育班<mark>部定體育專業</mark> ◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 □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	□體-J-A2 具備理解 □體-J-A3 具備善月 □體-J-B1 具備情 □體-J-B2 具備善月 □體-J-B3 具備審 □ □體-J-C1 具備生 □ □體-J-C2 具備利 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□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。 □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。 □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。 □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-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。 □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-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-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。 □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,		進技術水準,發展 	、 	开心埋玄筫。 ————					
教學期程	量元與活動名稱	學習表現	課程架構脈絡學習內容	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 1) 複習上學期教 導 技術										
3-4週 1) 精進攻球技術	P-IV-2 理解並執行 陣地攻 守性球類運	P-IV-A1 網/牆性球 類運動組 合性體能	了解正手中遠 台 攻球使用	正手中遠台 攻球	實作、同儕 互評	自編教材				

			動組合 性體能訓練	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	時機			
				力、肌力、 肌耐力的組合性體能				
5-6 週	10	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、 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 合	了解反手快撥 使 用時機	反手快撥、 快拉	實作、同儕互評	自編教材
7週	5	第一次術科測驗					實作、同儕 互評	自編教材
8~10 週	15	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	了解側身攻球 使 用時機	側身攻球	實作、同儕 互評	自編教材

11-12 週	10	弧圈球技術	P-IV-3 了解並運用 守備/跑 分性球類 運動建度、肌耐力、敏捷 動力、敏捷制線 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/跑分性球類組合 P-IV-A4 陣地速 接	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
13 週	5	第二次 術科測驗					實作、同儕互評	自編教材
14~15 週	10	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 割組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行 標的性 球類運動 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、 定及身體控制 P-IV-A5守備/跑分 性球類運 動之速 度。 P-IV-A6 守備/跑分 性球類運 動之 性球類運 動之 性球類運 合	了解正手前沖 弧 圈球使用 時機	正手前沖弧 圏球	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-部定)

16-19 週	20	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、 股身體控制 P-IV-A5 守備/跑分 性球類運 動之速 度、 服力及肌 耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分 性球類運 動之 性球類運 動之 性球類運 動之 性球類運 動之 と と と と と と と と と と と と と と と と と と と	用單步、跨步使用時機	單步、跨步	實作、同儕互評	自編教材
20 週	5	第三次術科測驗					實作、同儕 互評	自編教材
21 週		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。