

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 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(20)節				
課程規範	◎☐領域學習課程-部定專長領域 ☐藝術才能班部定專長領域 ☐體育班部定體育專業 ◎☒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-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，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	2	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	2	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	

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)

			球類運動組合 性體能訓練	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	論、單 打比賽 規則	動作		
5 週	1	正手攻擊技術	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	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

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)

				合				
6 週	1	第一次術科測驗					實作、同儕互 評	自編教材
7~8 週	2	正手攻擊技術	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	多人練習正手攻擊	實作、同儕互 評	自編教材
9~11 週	3	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、敏捷、穩定及身體控制	熟練桌球基本技術	檔球快推	實作、同儕互 評	自編教材

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)

			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				
12 週	1	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-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	實作、同儕互評	自編教材
13 週	1	第二次術科測驗					實作、同儕互評	自編教材
14~16 週	3	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、	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷	熟練桌球基本技術	慢搓 快搓	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)

			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	及柔韌組合				
17-19 週	3	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
20 週	1	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(20)節		
課程規範		◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 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-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，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	1	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	2	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

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)

			行陣地攻 守性 球類運動組合 性體能訓練	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	台 攻球使用時 機		評	
4-6 週	3	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	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

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)

				捷及柔韌組合				
7 週	1	第一次術科測驗					實作、同儕互評	自編教材
8~10 週	3	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
11-12 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-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	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

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)

			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				
13 週	1	第二次 術科測驗					實作、同儕互評	自編教材
14-16 週	3	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	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

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)

				捷及柔韌組合				
17-19 週	3	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	用單步、跨步使用時機	單步、跨步	實作、同儕互評	自編教材
20 週	1	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。