## 臺南市立白河國民中學 114 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	九年	数學 節數	本學期共(20)節						
課程規範		□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎■彈性學習課程	②□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> ②■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	堅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 分訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。									
本教育階戶 總綱核心素 或校訂素者 課程目標	<b>養</b>	□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。 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。										
				課系	星架構脈絡							
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				

			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	1	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
0.4	1	五十八千秋两	合性訓練	備/跑分性球	技術	77700日五十八子	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	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 / 印 / 印 / 印 / 印 / 印 / 印 / 印 / 印 / 印 /	P-IV-A4 性類度 以定制 P- 備類度 肌 P- 備類度 肌 P- 備類 使 是 A5 分動 加力 A6 分動 韌 翻 完性 之 及 超 守性 之 及 組 守性 之 組 守性 之 組 守 球 速 及 合 平球 敏	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。 協調 議 定身 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

		义(好)外巨, 服 月 小 加 阳 月 子 7	行標的性 球類 運動組合性體 能訓練	P-IV-A5守備/跑動度 M. 对点 对组 字				
12 週	1	搓球技術	P-IV-3 了解方 用守備/跑速所分 大學運動, 大學運動, 大學運動, 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	P-IV-A4 中域運、捷及 中-IV-D 動調、體 中-IV-A5 分動力 別 別 門 一 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	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

運動組合性體能訓練  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  20 週 1 第三次術科測驗	備/跑分性球	桌球基本 技術 正手中遠台攻球	實作、同儕互實作、同儕互	自編教材
20 週 1 第三次術科測驗			實作、同儕互 評	自編教材

<sup>◎</sup>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	本學期共(17)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 <mark>校訂</mark> 專長領域 ■體育班校訂 <mark>體育專業</mark>								
設計理念			送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 ·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 課程目標	·養	□體-J-A1 具備增達 □體-J-A2 具備理解 □體-J-A3 具備善解 □體-J-B1 具備情報 □體-J-B2 具備善解 □體-J-B3 具備善解 □體-J-C1 具備生活	□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。								
				<b>建</b> 系	星架構脈絡						
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 行陣地攻 守性	P-IV-A1 網/ 牆性球類運	了解正手中遠 台 攻球使用時	正手中遠台 攻球	實作、同儕互 評	自編教材			

C0-1-1 藝帆 /	球類運動組合	動組 合性體	機			
	性體能訓練	能	174			
	1工 月豆 月口 切门 四个	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				
4-6週 3 精進攻球技術	敏捷 及柔韌組	P-IV-A5 守	了解反手快撥	反手快撥、快拉	實作、同儕互	自編教材
1 0 Q 0 AN ZONGY M	合性訓練	備/跑分性球	使 用時機	久 7 八级 八亚	評	U (2007-27-77)
	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				
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/型 用 球 肌 敏 合 P-IV-3 了解 分 度 加 捷 訓 和 数 会性 别 数 会性 别 数 会性 别 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	P-IV-A4 性類度 似定制 P- 備類度 肌 P- 備類度 肌 P- 備類 人名 的 工厂 的 , 是 A5 分 動 加 力 A6 分 動 韌 韌 體 守性之及 组守性之组 守球速及合 球敏组	了解反手扣殺 使 用時機	反手扣殺	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-4 熟悉並執	P-IV-A4 陣地攻守性球類逐級 大樓 地域	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

			行標的性 球類 運動組合性體 能訓練	P-IV-A5守備/跑動力與 度 肌力 組守性速 及 合 P-IV-A6分類 動力 組守性 之 類 動力 組守性 之 類 動類				
13 週	1	第二次 術科測驗		合			實作、同儕互評	自編教材
14~15 週	2	弧圈球技術	P-IV-3了解並運用。 明守備/動速別, 所述, 所述, 所述, 別域, 別域, 別域, 別域, 別域, 別域, 別域, 別域	P-IV-A4 性類度 W 定制 P- 備類度 M P- 備類度 M P- 所類度 M P- 所到 M P- M 通及 M P- M 的 M P- M 的 M 和 M 和 M 和 M 和 M 和 M 和 M 和 M 和 M 和	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

16-17 週 2 步法技術	P-IV-3 了解 并	合 P-IV-A4 性類度敏定制 P-備類度肌 P-備類捷合 A4 性型, 捷身 A5 分動 加力A6 分動 割 離 以 是 第一个 B 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	用單步、跨步使用時機	單步、跨步	實作、同儕互評	自編教材
18週 畢業典禮		ב				

<sup>◎</sup>教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。