

臺南市立白河國民中學 115 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 105 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	10	了解桌球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	10	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球	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-部定)

			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	5	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	兩人練習正手攻擊	實作、同儕互評	自編教材
6 週	5	第一次術科測驗	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類	P-IV-A1 網/牆性球類運	檢核學生專項技術與體能發	完成各項術科測驗並記錄成績	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)

			運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並演練網／牆性球類運動之組合性技術 T-IV-2 分析並修正網／牆性球類運動技術動作，提升運動表現 Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	動組合性體能 T-IV-B1 網／牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術	展情形，作為後續訓練調整依據			
7~8 週	10	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	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

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)

				及柔韌組合				
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	檔球、快推	實作、同儕互評	自編教材
13 週	5	第二次術科測驗	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並演練網/牆性球類運動之組合性技術 T-IV-2 分析並修正網/牆性球類運動技術動作，提升運動表現 Ta-IV-1 分析、演	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網	檢核學生專項技術與體能發展情形，作為後續訓練調整依據	完成各項術科測驗並記錄成績	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)

			練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	／牆性球類運動團體組合性戰術				
14~16 週	15	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
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-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	5	第三次術科測驗	P-IV-1 理解並執	P-IV-A1 網／	檢核學生專項	完成各項術科測驗並	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)

			行網／牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並演練網／牆性球類運動之組合性技術 T-IV-2 分析並修正網／牆性球類運動技術動作，提升運動表現 Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網／牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術	技術與體能發展情形，作為後續訓練調整依據	記錄成績		
21 週	5	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 115 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 105 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	10	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
3-4 週	10	精進攻球技術	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球	了解正手中遠台攻球使用時機	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)

				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				
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、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	P-IV-1 理解並執行 網／牆性球類運動 組合性體能訓練處 方 T-IV-1 理解並演練 網／牆性球類運動 之組合性技術 T-IV-2 分析並修正 網／牆性球類運動 技術動作，提升運動 表現 Ta-IV-1 分析、演練 並運用網／牆性球 類運動比賽的組合	P-IV-A1 網／牆性球 類運動組合性體能 T-IV-B1 網／牆性球 類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網／牆性 球類運動個人組合性 戰術 Ta-IV-C2 網／牆性 球類運動團體組合性 戰術	檢核學生專項 技術與體能發 展情形，作為 後續訓練調整 依據	完成各項術 科測驗並記 錄成績	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)

			性攻防戰術					
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 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	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
13 週	5	第二次術科測驗	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並演練網/牆性球類運動之組合性技術 T-IV-2 分析並修正	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性	檢核學生專項技術與體能發展情形，作為後續訓練調整依據	完成各項術科測驗並記錄成績	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)

			網／牆性球類運動技術動作，提升運動表現 Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	球類運動團體組合性戰術				
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	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、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	5	第三次術科測驗	P-IV-1 理解並執行網／牆性球類運動	P-IV-A1 網／牆性球類運動組合性體能	檢核學生專項技術與體能發	完成各項術科測驗並記	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)

			組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並演練網／牆性球類運動之組合性技術 T-IV-2 分析並修正網／牆性球類運動技術動作，提升運動表現 Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	T-IV-B1 網／牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術	展情形，作為後續訓練調整依據	錄成績		
21 週	5	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。