

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

109 學年度嘉義縣東石國民中學 **七年級第一學期彈性學習課程** 桌球 教學計畫表 設計者：陳淑美(新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題專題議題探究)

2. 社團活動與技藝課程(社團活動技藝課程)

3. 特殊需求領域課程

其他類：藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文服務學習戶外教育班際或校際交流自治活動班級輔導學生自主學習領域補救教學

二、本課程每週學習節數：**1 (連上 2 節，共上 10 週)**

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題A3 規劃執行與創新應變B1 符號運用與溝通表達B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養C1 道德實踐與公民意識C2 人際關係與團隊合作C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

(一)融入領域：國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育生活課程 科技

(二)重大議題：性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	08/31~09/06	介紹本學期課程	介紹上課方式，與應準備的器材	讓學生了解課堂規範	學生知道課堂規範	口頭發問	無

二	09/07~09/13	介紹本學期課程	介紹上課方式，與應準備的器材	讓學生了解課堂規範	讓學生了解課堂規範	口頭發問	無
三	09/14~09/20	球感練習、發球練習、基本步伐	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 球感的練習。 2. 學會發平飛球。 1. 能分辨單雙打之場地。 2. 能作出基本步伐。	兩兩一組練習能以正拍發球將球發過球網。	教師：觀察、示範 學生：實作	無
四	09/21~09/27	正手推球、規則講解	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 教練示範 2 動作要領說明 3. 揮空拍練習(教練指導糾正) 4. 發球練習 5. 發球落點要求:對角線發球、直線發球、一對兩點發球	練習對角線發球、直線發球、一對兩點發球	教師：觀察、示範 學生：實作	無
五	09/28~10/04	正手推球、規則講解	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 講解正手殺球，動作要領，並帶領學生實施練習。	能連續以正拍打十球。	教師：觀察、示範 學生：實作	無
六	10/05~10/11	正手推球、規則講解	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1. 教練示範 2 動作要領說明	練習對角線發	教師：觀	無

			<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>3. 揮空拍練習(教練指導糾正)</p> <p>4. 發球練習</p> <p>5. 發球落點要求:對角線發球、直線發球、一對兩點發球</p>	<p>球、直線發球、一對兩點發球</p>	<p>察、示範 學生：實作</p>	
七	10/12~10/18	正手推球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 學會發平飛球。</p> <p>2. 學會正手攻擊。</p>	<p>能連續以正拍對打二十球。</p>	<p>教師：觀察、示範 學生：實作</p>	無
八	10/19~10/25	反手推球、基本步伐	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 球感的練習。</p> <p>2. 學會發平飛球。</p> <p>3. 學會正手攻擊。</p> <p>4. 能連續以正拍對打二十球。</p>	<p>能連續以正拍對打二十球</p>	<p>教師：觀察、示範 學生：實作</p>	無
九	10/26~11/01	桌球規則講解	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1、能以熟悉單雙打之規則。</p> <p>2、能判定球出界與否。</p> <p>3、能了解單、雙打計分方式。</p>	<p>小組討論</p>	<p>教師：觀察、示範 學生：實作</p>	學習單

			作組合及團隊戰術。				
十	11/02~11/08	反手挑球、基本步伐	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、球感的練習。 2、學會推擋球。 3、學會正手攻擊。 4、學習如何自我挑戰。 5、能以熟悉單雙打之規則。 6、能判定球出界與否。 7、能了解單、雙打計分方式。 8、學會基本步法移動。	小組練習反手挑球	教師：觀察、示範 學生：實作	無
十一	11/09~11/15	正反手銜接、正手拉球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、球感的練習。 2、學會推擋球。 3、學會正手攻擊。 4、學會單步結合併步步伐	能推擋10下球	教師：觀察、示範 學生：實作	無
十二	11/16~11/22	正反手銜接、正手拉球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1.球感的練習。 2.學會推擋球。 3.學會正手攻擊。	能推擋10下球	教師：觀察、示範 學生：實	無

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	4. 學會單步結合併步步伐 5. 學習如何自我挑戰。		作	
十三	11/23~11/29	正反手銜接、正手拉球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 教師先示範正手平擊球的動作要領，並強調身體各部位應注意的地方。	練習正手拉球	教師：觀察、示範 學生：實作	無
十四	11/30~12/06	正反手銜接、正手拉球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 教師挑選示範學生與教師做正手平擊對打練習，一人發不旋轉長球，另一人以正手平擊回擊。	練習正手拉球，小組比賽	教師：觀察、示範 學生：實作	無
十五	12/07~12/13	世界盃殘障桌球賽	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 教師介紹殘障桌球好手賴俊榮及黃景宏的故事，並勉勵學生學習他們努力不懈的精神。	2. 學生輪流上台介紹蒐集的殘障桌球相關報導。	學生報告	youtube
十六	12/14~12/20	世界盃殘障桌球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	1. 教師介紹殘障	2. 學生輪流上	學生報告	youtube

		賽	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	桌球好手賴俊榮及黃景宏的故事，並勉勵學生學習他們努力不懈的精神。	臺介紹蒐集到的殘障桌球相關報導。		
十七	12/21~12/27	模擬比賽	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、學習欣賞別人的優點。 2、培養不屈不撓的精神。 3、能熟練上述各種基本動作。 4、能在比賽中表現出個人基本能力。 5、能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	小組比賽	教師：觀察、示範 學生：實作	無
十八	12/28~01/03	模擬比賽	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、學習欣賞別人的優點。 2、培養不屈不撓的精神。 3、能熟練上述各種基本動作。 4、能在比賽中表現出個人基本能	小組比賽	教師：觀察、示範 學生：實作	無

				力。 5、能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。			
十九	01/04~01/10	觀賞桌球盃比賽	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、學習欣賞別人的優點。 2、培養不屈不撓的精神。 3、能熟練上述各種基本動作。 4、能在比賽中表現出個人基本能力。 5、能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	學生討論贏或輸的原因	觀賞	Youtube 影片
廿	01/11~01/17	模擬比賽	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、學習欣賞別人的優點。 2、培養不屈不撓的精神。 3、能熟練上述各種基本動作。 4、能在比賽中表現出個人基本能力。	分組排名賽	教師：觀察、示範 學生：實作	無

				5、能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。			
廿一	01/18~01/24	第三次學習評量					
<p>特教需求學生</p> <p>課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：■無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：■無</p> <p><input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

109 學年度嘉義縣東石國民中學 **七年級第二學期彈性學習課程** 桌球 教學計畫表 設計者：陳淑美(新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)

2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)

3. 特殊需求領域課程

其他類： 藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：**1 (連上 2 節，共上 10 週)**

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

(一)融入領域： 國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二)重大議題： 性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
 生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	02/22-02/28	介紹本學期課程	介紹上課方式，與應準備的器材	讓學生了解課堂規範	認真聽講	教師：觀察、示範	無

						學生：實作	
二	03/01-03/07	介紹本學期課程	介紹上課方式，與應準備的器材	讓學生了解課堂規範	小組討論	教師：觀察、示範 學生：實作	學習單
三	03/08-03/14	反手切球、基本功	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、球感的練習。 2、能作出基本步伐與基本動作。 3、能以反拍將球切過球網。	分組餵球連續擊球 10次	教師：觀察、示範 學生：實作	無
四	03/15-03/21	反手切球、基本功	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、球感的練習。 2、能作出基本步伐與基本動作。 3、能以反拍將球切過球網。	兩兩一組練習	教師：觀察、示範 學生：實作	無
五	03/22-03/28	反手切球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 教練示範 2 動作要領說明 3、學會反手切球握拍與揮拍動作。 4、能連續以反拍切球對打十球。	分組餵球連續擊球 10次	教師：觀察、示範 學生：實作	無

			作組合及團隊戰術。				
六	03/29-04/04	反手切球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、球感的練習。 2、學會反手切球握拍與揮拍動作。 3、能連續以反拍切球對打十球。	兩兩一組練習	教師：觀察示範 學生：實作	無
七	04/05-04/11	發側旋球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 球感的練習。 2. 學會反手切球。 3、學會正確正手右側旋轉發球動作。 4、能連續以正手右側旋轉發球過網。	分組餵球連續擊球 10 次	教師：觀察、示範 學生：實作	無
八	04/12-04/18	發側旋球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	3. 球感的練習。 4. 學會反手切球。 3、學會正確正手右側旋轉發球動作。 4、能連續以正手右側旋轉發球過網。	兩兩一組練習	教師：觀察、示範 學生：實作	無

九	04/19-04/25	發側旋球、不定點擺速	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1、球感的練習。</p> <p>2、學會反手切球。</p> <p>3、學會正確正手右側旋轉發球握拍與揮拍動作。</p> <p>4、能連續以正手右側旋轉發球過網二十球。</p>		<p>教師：觀察、示範</p> <p>學生：實作</p>	
十	04/26-05/02	發側旋球、不定點擺速	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 定點(一邊兩個)。</p> <p>2. 不定點(全台)。</p> <p>(1) 注意重心左右轉換。</p> <p>(2) 要求正手位用拉球。</p> <p>(3) 不定點要求有中路位置。</p>	能連續以正手右側旋轉發球過網二十球。	<p>教師：觀察、示範</p> <p>學生：實作</p>	無
十一	05/03-05/09	正下旋球抽球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1、球感的練習。</p> <p>2、能以正拍接下旋球將球抽過球網。</p> <p>3、學會基本動作與步法移動。</p>	能以正拍接下旋球將球抽過球網。	<p>教師：觀察、示範</p> <p>學生：實作</p>	無

				<p>4、能熟練上述各種基本動作。</p> <p>5、學習如何自我挑戰。</p> <p>6、學習欣賞別人的優點。</p>			
十二		正下旋球抽球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1、球感的練習。</p> <p>2、能以正拍接下旋球將球抽過球網。</p> <p>3、學會基本動作與步法移動。</p> <p>4、能熟練上述各種基本動作。</p> <p>5、學習如何自我挑戰。</p> <p>6、學習欣賞別人的優點。</p>	學會正下旋球抽球5下。	<p>教師：觀察、示範</p> <p>學生：實作</p>	無
十三	05/17-05/23	正下旋球抽球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動</p>	<p>1、球感的練習。</p> <p>2、學會基本步法移動。</p> <p>3、學會並能熟練上述各種基</p>	學會能以正拍接下旋球將球抽過球網十球。	<p>教師：觀察、示範</p> <p>學生：實作</p>	無

			作組合及團隊戰術。	本動作步伐。 4、學會正確握拍揮拍動作。			
十四	05/24-05/30	正下旋球抽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、球感的練習。 2、學會基本步法移動。 3、學會並能熟練上述各種基本動作步伐。 4、學會正確握拍揮拍動作。	學會能以正拍接下旋球將球抽過球網十球。	教師：觀察、示範 學生：實作	無
十五	05/31-06/06	反手切球正拍下旋	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、球感的練習。 2、學會能以正拍接下旋球將球抽過球網二十球。 3、學會基本步法移動。 4、學會能熟練上述各種基本動作。 5、學會正確握拍揮拍動作。	學會能以正拍與反拍接下旋球。	教師：觀察、示範 學生：實作	無
十六	06/07-06/13	正手拉下旋球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原	1、球感的練習。 2、學會能以正拍	學會能以正拍與反拍	教師：觀察、示範	無

			理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	接下旋球將球抽過球網二十球。 3、學會基本步法移動。 4、學會能熟練上述各種基本動作。 5、學會正確握拍揮拍動作。	接下旋球。	學生：實作	
十七	06/14-06/20	模擬比賽	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1、學習欣賞別人的優點。 2、培養不屈不撓的精神。 3、能熟練上述各種基本動作。 4、能在比賽中表現出個人基本能力。 5、能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	分組排名賽	教師：觀察、示範 學生：實作	無
十八	06/21-06/27	模擬比賽	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1、學習欣賞別人的優點。 2、培養不屈不撓	分組排名賽	教師：觀察、示範 學生：實	無

			Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	的精神。 3、能熟練上述各種基本動作。 4、能在比賽中表現出個人基本能力。 5、能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。		作	
十九	06/28-06/30	第三次學習評量					
<p>特教需求學生</p> <p>課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：■無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數) ※資賦優異學生：■無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：</p>					

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註 2：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計 5 面向。

註 3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

