

112 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-桌球教學計畫表 設計者：吳則融

- 一、教材來源：自編 編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）  
 三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週 至 第 5 週	基本動作 / 綜合體能 訓練	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 了解並執了解並執行網 / 牆性球類運動執行組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A 牆性球類運動組 牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術	增加個人體能狀況 基本動作熟練 自我瞭解基本動作優劣	基本體適能訓練 專項體能訓練 基本動作單球練習 基本動作多球練習	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【性別平等教育】 Db-I-2
第 6 週 至 第 13 週	技術/ 組合技術 訓練	T-IV-1 了解並執了解並執行網 / 牆性球類運動執行組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B1 牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位	基本動作熟練 知道得分戰術套路 熟悉單打、雙打技戰術	基本動作練習 各種戰術套路設定練習 單打技戰術練習。	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【性別平等教育】 Db-IV-5

			與過渡等組合性技術			
第 14 週至第 18 週	戰術/ 實戰戰術訓練	Ta -IV-1 分析、演練 並運用 分析、演練並 運用網 / 牆性球類運動 比賽的組合性攻防戰術	Ta -IV-C1 網/牆性球類 運動個人組合性戰術	熟悉比賽情境與狀況應變 技戰術使用時機 自我調整狀況	模擬比賽 基本動作熟練 技戰術練習	實作、同儕互評
第 19 週至第 21 週	心理/ 選手心理訓練	Ps -IV-1 熟悉並執行組合性運動 心理技能，了解自我與他人，提升網 / 牆性球 類運動團隊凝聚力與專 項運動比賽成績等	Ps-IV-D1 牆性球類運動 之組合性運動心理技巧	了解心理能力的重要性 重建選手心理能力 選手能清楚知道自已的優劣進行計畫	賽後檢討 影片回顧分析 擬定寒假訓練計畫 專項	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【人權教育】 2c-I-1

## 第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週至第 5 週	體能/ 綜合體能訓練	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 了解並執了解 並執行網 / 牆性球類 運動執行組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A 牆性球類運動組 牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、 移位與過渡等組合性技術	增加個人體能狀況 基本動作熟練 自我瞭解基本動作優劣	基本體適能訓練 專項體能訓練 基本動作單球練習 多球單練結合	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 性別平等教育】 Db-I-2
第 6 週	技術/	T-IV-1 了解並執了	T-IV-B1 牆性球	基本動作熟練	基本動作練習	1 實作、同儕互評。

至 第 13 週	組合技術 訓練	解 並執行網 / 牆性 球類運動執行組合 性技術訓練，執行 組合性攻防戰術	類運動之 發、接 發、傳接、舉、 殺、抽、挑、 擊、攔切、 移位 與過渡等組合性 技術	知道得分戰術套路 熟悉單打、雙打技戰 術	各種戰術套路設定 練習 單雙打技戰術練 習。	2. 議題融入 性別平等教育】 Db-IV-5
第 14 週 至 第 18 週	戰術/ 實戰戰術 訓練	Ta -IV-1 分析、演 練 並運用 分析、 演練並 運用網 / 牆 性球類運動 比賽的 組合性攻防戰術	Ta -IV-C1 網/牆 性球類 運動個人 組合性戰術	熟悉比賽情境與狀況 應變 技戰術使用時機 自我調整狀況	抗壓性訓練 模擬比賽 技戰術練習	實作、同儕互評
第 19 週 至 第 21 週	心理/ 選手心理 訓練	Ps -IV-1 熟悉並執 行組合性運動 心理 技能，了解自我與 他人，提升網 / 牆 性球 類運動團隊凝 聚力與專 項運動比 賽成績等	Ps-IV-D1 牆性球 類運動 之組合性 運動心理技巧	了解心理能力的重要 性 重建選手心理能力 選手能清楚知道自 己的優劣進行計畫	賽後心得發表 影片回顧分析 擬定暑假訓練計畫	1 實作、同儕互評. 2. 議題融入 【人權教育】 2c-I-1



