

109 學年度嘉義縣新港國民中學 **七年級** 第一學期 **彈性學習課程** 桌球 教學計畫表 設計者：\_\_\_\_\_ (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：

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	109.08.30 ~ 109.09.05	體能訓練(敏捷、速度、耐力)	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	提升個人體適能。	九公尺折返跑、60公尺衝刺跑、三	實作	桌球拍、桌球

					千公尺跑		
二	109.09.06 ~ 109.09.12	1. 正手扣殺、反手扣殺訓練 2. 下旋結合拉攻 3. 上旋結合扣殺	T-IV-B1 網/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。	1. 能穩定做出扣殺動作。 2. 能結合旋球與扣殺。	兩人對打，正手扣殺、反手扣殺練習，下旋結合拉攻、上旋結合扣殺。	實作	桌球拍、桌球
三	109.09.13 ~ 109.09.19	上旋反手位對角連續對打	T-IV-B1 網/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。	1. 能擊出上旋球。 能將上旋球擊至對角反手位。	兩人一組，上旋反手位對角連續對打。	實作	桌球拍、桌球
四	109.09.20 ~ 109.09.26	上旋正手位對角連續對打	T-IV-B1 網/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。	1. 能擊出上旋球。 2. 能將上旋球擊至對角正手位。	兩人一組，上旋正手位對角連續對打。	實作	桌球拍、桌球
五	109.09.27 ~ 109.10.03	上旋正手位中線對角線二點位移	T-IV-B1 網/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。	能擊出正手位上旋球。 能流暢移動腳步。	兩人一組，上旋正手位中線對角線二點位移。	實作	桌球拍、桌球
六	109.10.04 ~ 109.10.10	反手位+正手位轉換連續對打	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	能流暢轉換正、反手位。	兩人一組，反手位+正	實作	桌球拍、桌球

			接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。		手位轉換連續對打。		
七	109.10.11 ~ 109.10.17	第一次段考					
八	109.10.18 ~ 109.10.24	上旋不定點練習	T-IV-B1 網/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。	能流暢變換上旋球移動步伐。	兩人一組，上旋不定點練習。	實作	桌球拍、桌球
九	109.10.25 ~ 109.10.31	下旋球發球練習	T-IV-B1 網/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。	能擊出下旋球。	兩人一組，下旋球發球練習。	實作	桌球拍、桌球
十	109.11.01 ~ 109.11.07	下旋反手位連續對切	T-IV-B1 網/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。	能擊出反手位下旋球	兩人一組，下旋反手位連續對切。	實作	桌球拍、桌球
十一	109.11.08 ~ 109.11.14	下旋正手位連續對切	T-IV-B1 網/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。	能擊出正手位下旋球	兩人一組，下旋正手位連續對切。	實作	桌球拍、桌球

			渡等組合性技術。				
十二	109.11.15 ~ 109.11.21	體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	提升體適能	九公尺折返跑、60 公尺衝刺跑、三千公尺跑	實作	桌球拍、桌球
十三	109.11.22 ~ 109.11.28	下旋正反手連續對打	T-IV-B1 網/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。	能流暢轉換正、反手位下旋球。	兩人一組，下旋正反手連續對打。	實作	桌球拍、桌球
十四	109.11.29 ~ 109.12.05	第二次段考					
十五	109.12.06 ~ 109.12.12	下旋不定點練習	T-IV-B1 網/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。	能流暢變換下旋球移動步伐。	兩人一組，一人餵球，一人下旋不定點練習。	實作	桌球拍、桌球
十六	109.12.13 ~ 109.12.19	練習拉弧圈球	T-IV-B1 網/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。	能擊出弧圈球	兩人一組，練習拉弧圈球。	實作	桌球拍、桌球
十七	109.12.20 ~	發球訓練(上、下、側旋)	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	能擊出上、下、側旋球。	兩人一組，輪流發球訓	實作	桌球拍、桌球

	109.12.26		接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。		練(上、下、側旋)。		
十八	109.12.27 ~ 110.01.02	接發球訓練	T-IV-B1 網/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。	能接上旋發球與下旋發球。	兩人一組，一人發球旋球，一人接發球練習。	實作	桌球拍、桌球
十九	110.01.03 ~ 110.01.09	基本功練習	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	能做出正確的正手揮拍。	馬步、進攻、防守腳步練習。	實作	桌球拍、桌球
廿	110.01.10 ~ 110.01.16	模擬比賽	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	適應比賽感覺。	透過比賽練習臨場反應，提生抗壓性。	實作	桌球拍、桌球
廿一	110.01.17 ~ 110.01.23	第三次段考					
<b>特教需求學生</b> <b>課程調整</b>		※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <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> ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <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> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.					

	特教老師簽名： 普教老師簽名：
--	--------------------

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。

109 學年度嘉義縣新港國民中學 **七年級** 第二學期 **彈性學習課程** 桌球 教學計畫表 設計者：\_\_\_\_\_ (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：

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	110.02.14 ~ 110.02.20	1. 正手擊球 2. 反手推檔	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	1. 了解正手擊球動作要領。 2. 了解反手推		實作	桌球拍、桌球

			擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	擋動作要領。			
二	110.02.21 ~ 110.02.27	側旋發球與接球	T-IV-B1 網/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。	1. 了解側旋球動作要領。 2. 能擊出側旋球。 理解接發球的站位與擊球時機。	兩人一組，側旋發球與接球練習。	實作	桌球拍、桌球
三	110.02.28 ~ 110.03.06	發球防守	T-IV-B1 網/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。	了解球的旋轉與對方的發力。	兩人一組，發球防守練習。	實作	桌球拍、桌球
四	110.03.07 ~ 110.03.13	發側旋反手位、用逆接回球	T-IV-B1 網/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。	能做出逆接回球	兩人一組，一人發側旋反手位，另一人用逆接回球。	實作	桌球拍、桌球
五	110.03.14 ~ 110.03.20	發側旋正手位、用逆接回球	T-IV-B1 網/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。	能做出逆接回球	兩人一組，一人發側旋正手位，另一人用逆接回球。	實作	桌球拍、桌球
六	110.03.21 ~	體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類	提升體適能	九公尺折返	實作	桌球拍、桌球

	110.03.27		運動組合性體適能訓練。		跑、60公尺衝刺跑、三千公尺跑		
七	110.03.28 ~ 110.04.03	第一次段考					
八	110.04.04 ~ 110.04.10	側旋球拉弧圈攻擊	T-IV-B1 網/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。	加強對反手位來球攻擊性。	兩人一組，側旋球拉弧圈攻擊。	實作	桌球拍、桌球
九	110.04.11 ~ 110.04.17	反手位攻擊	T-IV-B1 網/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。	加強對反手位來球攻擊性。	兩人一組，反手位攻擊練習。	實作	桌球拍、桌球
十	110.04.18 ~ 110.04.24	正手位防守練習	T-IV-B1 網/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。	加強對方攻擊正手位的防守	兩人一組，正手位防守練習。	實作	桌球拍、桌球
十一	110.04.25 ~ 110.05.01	體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	提升體適能	九公尺折返跑、60公尺衝刺跑、三千公尺跑	實作	桌球拍、桌球
十二	110.05.02	第二次段考(國三)					

	~ 110.05.08						
十三	110.05.09 ~ 110.05.15	第二次段考(國一、國二)					
十四	110.05.16 ~ 110.05.22	發六點接發調位攻擊	T-IV-B1 網/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。	加強發球的變化。	兩人一組，發六點接發調位攻擊。	實作	桌球拍、桌球
十五	110.05.23 ~ 110.05.29	逆接法	T-IV-B1 網/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。	加強對來球的旋轉作處理。	兩人一組，一人發球，另一人以逆接法回擊球。	實作	桌球拍、桌球
十六	110.05.30 ~ 110.06.05	三點位移連續對打	T-IV-B1 網/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。	加強板數	兩人一組，三點位移連續對打。	實作	桌球拍、桌球
十七	110.06.06 ~ 110.06.12	模擬比賽	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	適應比賽感覺。	透過比賽練習臨場反應，提生抗壓性。	實作	桌球拍、桌球
十八	110.06.13 ~ 110.06.19	短球練習 (撥球、切短)	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	增加對短球的攻擊性與變化	兩人一組，短球練習	實作	桌球拍、桌球

			接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。		(撥球、切短)。		
十九	110.06.20 ~ 110.06.26	長短球搶攻	T-IV-B1 網/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。	加強對長短球來球的判斷及攻擊。	兩人一組，長短球搶攻。	實作	桌球拍、桌球
廿	110.06.27 ~ 110.07.02	第三次段考					
<p>特教需求學生 課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無  <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>          ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無  <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>          ※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。

109 學年度嘉義縣新港國民中學 **八年級** 第一學期 **彈性學習課程** 桌球 教學計畫表 設計者：\_\_\_\_\_ (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：

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	109.08.30 ~ 109.09.05	體能訓練(敏捷、速度、耐力)	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	提升個人體適能。	九公尺折返跑、60公尺衝刺跑、三	實作	桌球拍、桌球

					千公尺跑		
二	109.09.06 ~ 109.09.12	1. 正手扣殺、反手扣殺訓練 2. 下旋結合拉攻 3. 上旋結合扣殺	T-IV-B1 網/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。	1. 能穩定做出扣殺動作。 2. 能結合旋球與扣殺。	兩人對打，正手扣殺、反手扣殺練習，下旋結合拉攻、上旋結合扣殺。	實作	桌球拍、桌球
三	109.09.13 ~ 109.09.19	上旋反手位對角連續對打	T-IV-B1 網/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。	2. 能擊出上旋球。 能將上旋球擊至對角反手位。	兩人一組，上旋反手位對角連續對打。	實作	桌球拍、桌球
四	109.09.20 ~ 109.09.26	上旋正手位對角連續對打	T-IV-B1 網/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。	1. 能擊出上旋球。 2. 能將上旋球擊至對角正手位。	兩人一組，上旋正手位對角連續對打。	實作	桌球拍、桌球
五	109.09.27 ~ 109.10.03	上旋正手位中線對角線二點位移	T-IV-B1 網/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。	能擊出正手位上旋球。 能流暢移動腳步。	兩人一組，上旋正手位中線對角線二點位移。	實作	桌球拍、桌球
六	109.10.04 ~ 109.10.10	反手位+正手位轉換連續對打	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	能流暢轉換正、反手位。	兩人一組，反手位+正	實作	桌球拍、桌球

			接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。		手位轉換連續對打。		
七	109.10.11 ~ 109.10.17	第一次段考					
八	109.10.18 ~ 109.10.24	上旋不定點練習	T-IV-B1 網/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。	能流暢變換上旋球移動步伐。	兩人一組，上旋不定點練習。	實作	桌球拍、桌球
九	109.10.25 ~ 109.10.31	下旋球發球練習	T-IV-B1 網/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。	能擊出下旋球。	兩人一組，下旋球發球練習。	實作	桌球拍、桌球
十	109.11.01 ~ 109.11.07	下旋反手位連續對切	T-IV-B1 網/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。	能擊出反手位下旋球	兩人一組，下旋反手位連續對切。	實作	桌球拍、桌球
十一	109.11.08 ~ 109.11.14	下旋正手位連續對切	T-IV-B1 網/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。	能擊出正手位下旋球	兩人一組，下旋正手位連續對切。	實作	桌球拍、桌球

			渡等組合性技術。				
十二	109.11.15 ~ 109.11.21	體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	提升體適能	九公尺折返跑、60 公尺衝刺跑、三千公尺跑	實作	桌球拍、桌球
十三	109.11.22 ~ 109.11.28	下旋正反手連續對打	T-IV-B1 網/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。	能流暢轉換正、反手位下旋球。	兩人一組，下旋正反手連續對打。	實作	桌球拍、桌球
十四	109.11.29 ~ 109.12.05	第二次段考					
十五	109.12.06 ~ 109.12.12	下旋不定點練習	T-IV-B1 網/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。	能流暢變換下旋球移動步伐。	兩人一組，一人餵球，一人下旋不定點練習。	實作	桌球拍、桌球
十六	109.12.13 ~ 109.12.19	練習拉弧圈球	T-IV-B1 網/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。	能擊出弧圈球	兩人一組，練習拉弧圈球。	實作	桌球拍、桌球
十七	109.12.20 ~	發球訓練(上、下、側旋)	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	能擊出上、下、側旋球。	兩人一組，輪流發球訓	實作	桌球拍、桌球

	109.12.26		接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。		練(上、下、側旋)。		
十八	109.12.27 ~ 110.01.02	接發球訓練	T-IV-B1 網/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。	能接上旋發球與下旋發球。	兩人一組，一人發球旋球，一人接發球練習。	實作	桌球拍、桌球
十九	110.01.03 ~ 110.01.09	基本功練習	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	能做出正確的正手揮拍。	馬步、進攻、防守腳步練習。	實作	桌球拍、桌球
廿	110.01.10 ~ 110.01.16	模擬比賽	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	適應比賽感覺。	透過比賽練習臨場反應，提生抗壓性。	實作	桌球拍、桌球
廿一	110.01.17 ~ 110.01.23	第三次段考					
<b>特教需求學生</b> <b>課程調整</b>		※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <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> ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <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> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.					

	特教老師簽名： 普教老師簽名：
--	--------------------

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。

109 學年度嘉義縣新港國民中學 **八年級** 第二學期 **彈性學習課程** 桌球 教學計畫表 設計者：\_\_\_\_\_ (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：

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	110.02.14 ~ 110.02.20	1. 正手擊球 2. 反手推檔	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	1. 了解正手擊球動作要領。 2. 了解反手推		實作	桌球拍、桌球

			擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	擋動作要領。			
二	110.02.21 ~ 110.02.27	側旋發球與接球	T-IV-B1 網/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。	3. 了解側旋球動作要領。 4. 能擊出側旋球。 理解接發球的站位與擊球時機。	兩人一組，側旋發球與接球練習。	實作	桌球拍、桌球
三	110.02.28 ~ 110.03.06	發球防守	T-IV-B1 網/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。	了解球的旋轉與對方的發力。	兩人一組，發球防守練習。	實作	桌球拍、桌球
四	110.03.07 ~ 110.03.13	發側旋反手位、用逆接回球	T-IV-B1 網/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。	能做出逆接回球	兩人一組，一人發側旋反手位，另一人用逆接回球。	實作	桌球拍、桌球
五	110.03.14 ~ 110.03.20	發側旋正手位、用逆接回球	T-IV-B1 網/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。	能做出逆接回球	兩人一組，一人發側旋正手位，另一人用逆接回球。	實作	桌球拍、桌球
六	110.03.21 ~	體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類	提升體適能	九公尺折返	實作	桌球拍、桌球

	110.03.27		運動組合性體適能訓練。		跑、60公尺衝刺跑、三千公尺跑		
七	110.03.28 ~ 110.04.03	第一次段考					
八	110.04.04 ~ 110.04.10	側旋球拉弧圈攻擊	T-IV-B1 網/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。	加強對反手位來球攻擊性。	兩人一組，側旋球拉弧圈攻擊。	實作	桌球拍、桌球
九	110.04.11 ~ 110.04.17	反手位攻擊	T-IV-B1 網/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。	加強對反手位來球攻擊性。	兩人一組，反手位攻擊練習。	實作	桌球拍、桌球
十	110.04.18 ~ 110.04.24	正手位防守練習	T-IV-B1 網/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。	加強對方攻擊正手位的防守	兩人一組，正手位防守練習。	實作	桌球拍、桌球
十一	110.04.25 ~ 110.05.01	體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	提升體適能	九公尺折返跑、60公尺衝刺跑、三千公尺跑	實作	桌球拍、桌球
十二	110.05.02	第二次段考(國三)					

	~ 110.05.08						
十三	110.05.09 ~ 110.05.15	第二次段考(國一、國二)					
十四	110.05.16 ~ 110.05.22	發六點接發調位攻擊	T-IV-B1 網/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。	加強發球的變化。	兩人一組，發六點接發調位攻擊。	實作	桌球拍、桌球
十五	110.05.23 ~ 110.05.29	逆接法	T-IV-B1 網/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。	加強對來球的旋轉作處理。	兩人一組，一人發球，另一人以逆接法回擊球。	實作	桌球拍、桌球
十六	110.05.30 ~ 110.06.05	三點位移連續對打	T-IV-B1 網/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。	加強板數	兩人一組，三點位移連續對打。	實作	桌球拍、桌球
十七	110.06.06 ~ 110.06.12	模擬比賽	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	適應比賽感覺。	透過比賽練習臨場反應，提生抗壓性。	實作	桌球拍、桌球
十八	110.06.13 ~ 110.06.19	短球練習 (撥球、切短)	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	增加對短球的攻擊性與變化	兩人一組，短球練習	實作	桌球拍、桌球

			接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。		(撥球、切短)。		
十九	110.06.20 ~ 110.06.26	長短球搶攻	T-IV-B1 網/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。	加強對長短球來球的判斷及攻擊。	兩人一組，長短球搶攻。	實作	桌球拍、桌球
廿	110.06.27 ~ 110.07.02	第三次段考					
特教需求學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無  <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：<input type="checkbox"/>無  <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)：  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。

109 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第一學期彈性學習節數 桌球 教學計畫表 設計者：\_\_\_\_\_ (九年一貫) (表十三之二)

週次	起訖日期	課程目標	能力指標	單元/主題名稱	教學重點	融入重大議題	評量方式	教學資源
一	109.08.30 ~ 109.09.05	提升個人體適能。	健 4-3-3-6 計劃及執行增進個人體適能的活動。	體能訓練(敏捷、速度、耐力)	折返跑、三千公尺、60 衝刺跑		實作	桌球拍、桌球
二	109.09.06 ~ 109.09.12	1. 能穩定做出扣殺動作。 2. 能結合旋球與扣殺。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	1. 正手扣殺、反手扣殺訓練 2. 下旋結合拉攻 3. 上旋結合扣殺	兩人一組，一人餵球，一人正/反手扣殺，輪流交互練習。		實作	桌球拍、桌球
三	109.09.13 ~ 109.09.19	3. 能擊出上旋球。 能將上旋球擊至對角反手位。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	上旋反手位對角連續對打	兩人一組，上旋反手位對角連續對打，提高穩定度。		實作	桌球拍、桌球
四	109.09.20	1. 能擊出上旋球。	健	上旋正手位對角	兩人一組，上		實作	桌球拍、桌球

	~ 109.09.26	2. 能將上旋球擊至對角正手位。	3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	連續對打	旋正手位對角連續對打,提高穩定度。			
五	109.09.27 ~ 109.10.03	1. 能擊出正手位上旋球。 能流暢移動腳步。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	上旋正手位中線對角線二點位移	兩人一組,一人餵球,一人上旋正手位中線對角線二點位移,輪流交互練習。		實作	桌球拍、桌球
六	109.10.04 ~ 109.10.10	能流暢轉換正、反手位。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	反手位+正手位轉換連續對打	兩人一組,反手位+正手位轉換連續對打。		實作	桌球拍、桌球
七	109.10.11 ~ 109.10.17			第一次段考				
八	109.10.18 ~ 109.10.24	能流暢變換上旋球移動步伐。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材	上旋不定點練習	兩人一組,一人餵球,一人上旋不定點練習,輪流交互練習。		實作	桌球拍、桌球

			的能力。					
九	109.10.25 ~ 109.10.31	能擊出下旋球。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	下旋球發球練習	兩人一組,下旋球發球練習,輪流交互練習。		實作	桌球拍、桌球
十	109.11.01 ~ 109.11.07	能擊出反手位下旋球	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	下旋反手位連續對切	兩人一組,下旋反手位連續對切,提高穩定度。		實作	桌球拍、桌球
十一	109.11.08 ~ 109.11.14	能擊出正手位下旋球	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	下旋正手位連續對切	兩人一組,下旋正手位連續對切,提高穩定度。		實作	桌球拍、桌球
十二	109.11.15 ~ 109.11.21	提升體適能	健 4-3-3-6 計劃及執行增進個人體適能的活動。	體能訓練	三千公尺14分半跑完		實作	桌球拍、桌球

十三	109.11.22 ~ 109.11.28	能流暢轉換正、反手位下旋球。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	下旋正反手連續對打	兩人一組,下旋正反手連續對打,提高穩定度。		實作	桌球拍、桌球
十四	109.11.29 ~ 109.12.05			第二次段考				
十五	109.12.06 ~ 109.12.12	能流暢變換下旋球移動步伐。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	下旋不定點練習	兩人一組,下旋不定點輪流交互練習。		實作	桌球拍、桌球
十六	109.12.13 ~ 109.12.19	能擊出弧圈球	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	練習拉弧圈球	兩人一組,練習拉弧圈球。		實作	桌球拍、桌球
十七	109.12.20 ~ 109.12.26	能擊出上、下、側旋球。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及	發球訓練(上、下、側旋)	兩人一組,(上、下、側旋)發球練習。		實作	桌球拍、桌球

			操作器材的能力。					
十八	109.12.27 ~ 110.01.02	能接上旋發球與下旋發球。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	接發球訓練	兩人一組，(上、下、側旋)接發球練習。		實作	桌球拍、桌球
十九	110.01.03 ~ 110.01.09	能做出正確的正/反手揮拍。	健 4-3-3-6 計劃及執行增進個人體適能的活動。	基本功練習	腳步與馬步練習。		實作	桌球拍、桌球
廿	110.01.10 ~ 110.01.16	適應比賽感覺。	健 3-2-5-2 瞭解桌球運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。	模擬比賽	單打比賽(男女混合)，雙敗淘汰賽，五戰三勝制。		實作	桌球拍、桌球
廿一	110.01.17 ~ 110.01.23							

註：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第二學期彈性學習節數 桌球 教學計畫表 設計者：\_\_\_\_\_ (九年一貫) (表十三之二)

週次	起訖日期	課程目標	能力指標	單元/主題名稱	教學重點	融入重大議題	評量方式	教學資源
一	110.02.14 ~ 110.02.20	1. 了解正手擊球動作要領。 2. 了解反手推擋動作要領。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	1.正手擊球 2.反手推擋	兩人一組,正手擊球、反手推擋練習。		實作	桌球拍、桌球
二	110.02.21 ~ 110.02.27	5. 了解側旋球動作要領。 6. 能擊出側旋球。 理解接發球的站位與擊球時機。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	側旋發球與接球	兩人一組,側旋發球與接球練習。		實作	桌球拍、桌球
三	110.02.28 ~ 110.03.06	了解球的旋轉與對方的發力。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	發球防守	兩人一組,發球防守練習。		實作	桌球拍、桌球

四	110.03.07 ~ 110.03.13	能做出逆接回球	健 3-2-3-2 表現出結 合系列動 作技能及 操作器材 的能力。	發側旋反手位、 用逆接回球	兩人一組，發 側旋反手 位、用逆接回 球練習。		實作	桌球拍、桌球
五	110.03.14 ~ 110.03.20	能做出逆接回球	健 3-2-3-2 表現出結 合系列動 作技能及 操作器材 的能力。	發側旋正手位、 用逆接回球	兩人一組，發 側旋正手 位、用逆接回 球練習。		實作	桌球拍、桌球
六	110.03.21 ~ 110.03.27	提升體適能	健 4-3-3-6 計劃及執 行增進個 人體適能 的活動。	體能訓練	三千公尺 14 分半跑完		實作	桌球拍、桌球
七	110.03.28 ~ 110.04.03			第一次段考				
八	110.04.04 ~ 110.04.10	加強對反手位來 球攻擊性。	健 3-2-3-2 表現出結 合系列動 作技能及 操作器材	側旋球拉弧圈攻 擊	兩人一組，側 旋球拉弧圈 攻擊練習。		實作	桌球拍、桌球

			的能力。					
九	110.04.11 ~ 110.04.17	加強對反手位來球攻擊性。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	反手位攻擊	兩人一組,反手位攻擊練習,提高穩定度。		實作	桌球拍、桌球
十	110.04.18 ~ 110.04.24	加強對方攻擊正手位的防守	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	正手位防守練習	兩人一組,正手位防守練習。		實作	桌球拍、桌球
十一	110.04.25 ~ 110.05.01	提升體適能	健 4-3-3-6 計劃及執行增進個人體適能的活動。	體能訓練	折返跑、三千公尺、60公尺衝刺跑		實作	桌球拍、桌球
十二	110.05.02 ~ 110.05.08			第二次段考(國三)				
十三	110.05.09 ~ 110.05.15			第二次段考(國一、國二)				
十四	110.05.16 ~ 110.05.22	加強發球的變化。	健 3-2-3-2	發六點接發調位攻擊	兩人一組,發六點接發調		實作	桌球拍、桌球

			表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。		位攻擊練習。			
十五	110.05.23 ~ 110.05.29	加強對來球的旋轉作處理。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	逆接法	兩人一組,一人發球,另一人以逆接法回擊,兩人輪流交互練習。		實作	桌球拍、桌球
十六	110.05.30 ~ 110.06.05	加強板數	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	三點位移連續對打	兩人一組,三點位移連續對打練習。		實作	桌球拍、桌球
十七	110.06.06 ~ 110.06.12	適應比賽感覺。	健 3-2-5-2 瞭解桌球運動規則,參與比賽,表現最佳運動技能。	模擬比賽	單打比賽(男女混合),雙敗淘汰賽,五戰三勝制。		實作	桌球拍、桌球
十八	110.06.13 ~	增加對短球的攻	健	短球練習	兩人一組,短		實作	桌球拍、桌球

	110.06.19	擊性與變化	3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	(撥球、切短)	球練習 (撥球、切短)。			
十九	110.06.20 ~ 110.06.26	加強對長短球來球的判斷及攻擊。	健 3-2-3-2 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。	長短球搶攻	兩人一組，長短球搶攻練習。		實作	桌球拍、桌球
廿	110.06.27 ~ 110.07.02	第三次段考						

註：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。