

110 學年度嘉義縣布袋國民中學體育班九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：6 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 1 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>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。</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>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。</p>	<p>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。</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 1-5 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	■參與態度 ■觀察記錄 ■實作評量
第 6 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	T-IV-B1 牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	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	■參與態度 ■觀察記錄
第 7 週	第一次段考					

第 8-13 週	技術/組合技術訓練	運動執行組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術		雙打技戰術練習	■實作評量
第 14 週	第二段考	Ta -IV-1 分析、演練並運用 分析、演練並	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	■參與態度 ■觀察記錄 ■合作表現 ■中小運比賽
第 15-18 週	戰術/實戰戰術訓練	運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術				
第 19-20 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	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訓練計畫體能擬定訓練計畫專項	■參與態度 ■觀察記錄 ■實作評量
第 21 週	第三次段考	項運動比賽成績等				

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 1-6 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基本動作多球練習	■參與態度 ■觀察記錄 ■實作評量

第 7 週	第一次段考	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	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 雙打技戰術練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>■參與態度</li> <li>■觀察記錄</li> <li>■實作評量</li> </ul>
第 14 週	第二段考	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 組合性運動心 理技能模擬網/牆性球類 運動之實戰情況與技術	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>■參與態度</li> <li>■觀察記錄</li> <li>■合作表現</li> <li>■縣內比賽</li> </ul>
第 15-17 週	戰術/實戰 戰術訓練					
第 18-19 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 Ps-IV-D1 組合性運動心 理技能模擬網/牆性球類 運動之實戰情況與技術	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	賽後檢討 影片回顧分析 擬定訓練計畫體能 擬定訓練計畫專項	<ul style="list-style-type: none"> <li>■參與態度</li> <li>■觀察記錄</li> <li>■實作評量</li> </ul>
第 20 週	第三次段考					