

113 學年度嘉義縣竹崎高級中學國民中學體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭型運動-桌球教學計畫表 設計者：李欣儒

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
A2 系統思考與解決問題  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。	B1 符號運用與溝通表達  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。	C2 人際關係與團隊合作  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。

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 1-4 週	認識基本功	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 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能  T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	基本攻姿勢穩定 左右步伐到位	了解桌球規則、扎實基本攻	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉左右跑位	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  T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接	步伐移動中基本攻保持穩定	扎實基本攻、穩定步伐	實作、測驗、比賽

		T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術			
第 9-12 週	認識發球後的旋轉	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術  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  P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術  Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術  P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	移動基本攻保持穩定、加入發球下旋銜接	穩定基本攻步伐並加入發球後的下旋銜接	實作、測驗、比賽
第 13-16 週	熟悉發球後的旋轉	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術  Ta-IV-1 分析、演	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術  Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合	熟練前後步伐、發球後旋轉判斷清晰	認識前後步伐在發球搶攻的重要性	實作、測驗、比賽

		<p>練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<p>性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>			
第 17-21 週	認識戰術	<p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	<p>熟練發球搶攻</p> <p>瞭解技戰術指導</p>	<p>瞭解技戰術套路</p>	<p>實作、測驗、比賽</p>

		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				
--	--	--------------------------------------	--	--	--	--

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 1-4 週	認識接發球旋轉	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 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能  T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	認識接發球旋轉	瞭解接發球如何應變不同旋轉	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉接發球旋轉	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 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能  T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	熟悉後能迅速判斷接發球旋轉	熟悉且迅速判斷不同接發球旋轉	實作、測驗、比賽
第 9-12 週	接發球後的搶攻及防守訓練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	認識接發球後的搶攻訓練、防守訓練	接發球後的搶攻訓練、左右防守訓練	實作、測驗、比賽

		<p>術</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>			
第 13-16 週	接發球後的搶攻及防守訓練	<p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>	熟悉接發球後的搶攻意識、不定點防守訓練	接發球後的搶攻訓練、不定點防守訓練	實作、測驗、比賽

		行標的性球類運動 組合性體能訓練				
第 17-20 週	接發球結合發球技戰術訓練	<p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>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</p> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	接發球結合發球技戰術訓練	接發球結合發球技戰術訓練	實作、測驗、比賽