

113 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班 七 年級第一、二學期彈性學習課程 桌球專項課程 教學計畫表 (表十二之三)

設計者：劉力維

教學者：劉力維

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 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：3 節/35 節

三、為提升本校學生競賽體能，配合多點位移擊球訓練，使學生具備跑動、多數擊球抗衡之能力。

四、課程目標：培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力、培養良好人際關係與團隊合作精神。

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-3 週	基本訓練 1. 正手攻、拉、扣殺 2. 反手推、撥、擋訓練	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。	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	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。	多球訓練： 正手三點位移 正反手轉換 單球訓練： 左推右攻對打	性別平等教育： 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。	同儕互評 實作評量	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
4-6 週	基本訓練 1. 正反手	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現	Ta-IV-1 分析、演練並運用分析、演練並運用網/牆性	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	多球訓練： 正反手切球 短球控制與切長球	性別平等教育： 性 J2 釐	同儕互評 實作評	桌球練習球、競賽球桌、發

	搓、切、短球控制 2. 正反手防弧圈	自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。	球類運動比賽的組合性攻防戰術	抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	單球訓練： 左右邊切球對打	清身體意象的性別迷思。	量	球機、自編教材 桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
7-9 週	發球配套 轉不轉發球	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。	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。	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。	多球訓練： 發球長、短、左右球落點控制 轉與不轉旋轉交替	人權教育： 人 J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義。	同儕互評 實作評量	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
10-12 週	發球配套 發球搶攻	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。	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	單球訓練： 發球銜接正手搶攻	人權教育： 人 J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義。	同儕互評 實作評量	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
13-15 週	接發球戰術	體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	單球訓練： 接發球銜接防守 接發球控制轉進攻	性別平等教育： 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸	同儕互評 實作評量	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材

1-3 週	基本訓練 3. 正手 攻、拉、 扣殺 4. 反手 推、撥、 擋訓練	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。	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。	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。	多球訓練： 正手三點位移 正反手轉換 單球訓練： 左推右攻對打	人權教 育： 人 J4 了 解平等、 正義的原 則，並在 生活中實 踐。	同儕互 評 實作評 量	桌球練習 球、競賽 球桌、發 球機、自 編教材
4-6 週	基本訓練 3. 正反 手 搓、 切、短 球控 制 4. 正反 手防 弧圈	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。	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。	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。	多球訓練： 正反手切球 短球控制與切長球 單球訓練： 左右邊切球對打	人權教 育： 人 J5 了 解社會上 有不同的 群體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。	同儕互 評 實作評 量	桌球練習 球、競賽 球桌、發 球機、自 編教材 桌球練習 球、競賽 球桌、發 球機、自 編教材
7-9 週	發球配套 轉不轉發 球	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。	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。	T-IV-B2 網/牆性 球類運動比賽之 組合性攻防實務 技術。	多球訓練： 發球長、短、左右球落點 控制 轉與不轉旋轉交替	人權教 育： 人 J6 正 視社會中 的各種歧 視，並採 取行動來 關懷與保 護弱勢。	同儕互 評 實作評 量	桌球練習 球、競賽 球桌、發 球機、自 編教材
10-12 週	發球配套	體-J-A2 具備	Ta-IV-1 分析、演	T-IV-B2 網/牆性	單球訓練：	人權教	同儕互	桌球練習

	發球搶攻	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。	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。	球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	發球銜接正手搶攻	育： 人 J8 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	評 實作評 量	球、競賽球桌、發球機、自編教材
13-15 週	接發球戰術	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。	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	單球訓練： 接發球銜接防守 接發球控制轉進攻	人權教育： J9 認識教育權、工作權	同儕互 評 實作評 量	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
16-18 週	技戰術 結合	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。	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	多球訓練： 反手撥銜接反手正手 正手切球銜接搶攻 單球訓練： 發球搶攻組合	性別平等教育：性 J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。	同儕互 評 實作評 量	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
19-21 週	模擬比賽	體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。	分組競賽 大循環賽 比分限制性比賽	性別平等教育：性 J14 認識社會中性	同儕互 評 實作評 量	桌球比賽球、競賽球桌、自編教材

		與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	績。	Ps-IV-D2 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。		別、種族 與階級的 權力結構 關係。		
--	--	----------------------------	----	--	--	-----------------------------	--	--