

113 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型運動-桌球教學計畫表 (表十一之三)

設計者：劉力維

教學者：劉力維

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：5 節/35 節

三、課程設計理念：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、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>

六、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1-4 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-A1 網/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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 增加個人體能狀況基本動作熟練</li> <li>◆ 自我瞭解基本動作優劣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 基本體適能訓練</li> <li>◆ 專項體能訓練</li> <li>◆ 基本動作</li> <li>◆ 單球練習</li> <li>◆ 多球練習</li> </ul>	性別平等教育—生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重 性 J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質與	1 實作 2 同儕互評.

						性別認同性 J2 釐清身體意象的性別迷思	
第 9-12 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、移位與過渡等組合性技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 基本動作熟練</li> <li>◆ 知道得分戰術套路</li> <li>◆ 熟悉單打、雙打技戰術</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 基本動作練習</li> <li>◆ 各戰術套路設定練習</li> <li>◆ 單雙打技戰術練習</li> </ul>	人權教育—人權的基本概念 人 J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義	1 實作 2 同儕互評
第 13-16 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 熟悉比賽情境與狀況應變</li> <li>◆ 技戰術使用時機</li> <li>◆ 自我調整能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 抗壓性訓練</li> <li>◆ 模擬比賽</li> <li>◆ 技戰術練習</li> </ul>	性別平等教育—身體自主權的尊重與維護 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權	1 實作 2 同儕互評 3 比賽驗收
第 17-20 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	Ps-IV-D1 牆性球類運動之組合性運動心理技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 了解心理能力的重要性</li> <li>◆ 重建選手心理能力</li> <li>◆ 自我的優劣技</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 賽後心得發表</li> <li>◆ 影片回顧分析</li> <li>◆ 擬定寒假</li> </ul>	資訊教育 品德教育	1 實作 2 同儕互評

		專項運動比賽成績等		術反思	訓練計畫		
--	--	-----------	--	-----	------	--	--

第二學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1-4 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 增加個人體能狀況基本動作熟練</li> <li>◆ 自我瞭解基本動作優劣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 基本體適能訓練</li> <li>◆ 專項體能訓練</li> <li>◆ 基本動作</li> <li>◆ 單球練習</li> </ul>	人權教育—人權的基本概念 人 J1 認識基本人權的意涵，並了解憲法對人權保障的意義	1 實作 2 同儕互評.
第 9-12 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、移位與過渡等組合性技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 基本動作熟練</li> <li>◆ 知道得分戰術套路</li> <li>◆ 熟悉單打、雙打技戰術</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 基本動作練習</li> <li>◆ 各戰術套路設定練習</li> </ul>	人權教育—人權與生活實踐 人 J5 了解社會上有不	1 實作 2 同儕互評

					◆ 單雙打技戰術練習	同的群體和	
第 13-16 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 熟悉比賽情境與狀況應變</li> <li>◆ 技戰術使用時機</li> <li>◆ 自我調整能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 抗壓性訓練</li> <li>◆ 模擬比賽</li> <li>◆ 技戰術練習</li> </ul>	人權教育—人權重要主題 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 實作</li> <li>2 同儕互評</li> <li>3 比賽驗收</li> </ol>
第 17-20 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 了解心理能力的重要性</li> <li>◆ 重建選手心理能力</li> <li>◆ 自我的優劣技術反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 賽後心得發表</li> <li>◆ 影片回顧分析</li> <li>◆ 擬定暑假訓練計畫</li> </ul>	資訊教育 品德教育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 實作</li> <li>2 同儕互評</li> </ol>