

113 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班八年級第一、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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</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"> ◆ 增加個人體能狀況基本動作熟練 ◆ 自我瞭解基本動作優劣 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 基本體適能訓練 ◆ 專項體能訓練 ◆ 基本動作 ◆ 單球練習 ◆ 多球練習 	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/	T-IV-1 了解並執了解並執行網/牆性球	T-IV-B1 牆性球類運動之發、接發、傳	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 基本動作熟練 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 基本動作 	人權教育—人權與生活	1 實作

	組合技術訓練	類運動執行組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	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"> ◆ 知道得分戰術套路 ◆ 熟悉單打、雙打技戰術 	<p>練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 各戰術套路設定練習 ◆ 單雙打技戰術練習 	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	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"> ◆ 熟悉比賽情境與狀況應變 ◆ 技戰術使用時機 ◆ 自我調整能力 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 抗壓性訓練 ◆ 模擬比賽 ◆ 技戰術練習 	資訊教育 品德教育	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"> ◆ 了解心理能力的重要性 ◆ 重建選手心理能力 ◆ 自我的優劣技術反思 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 賽後心得發表 ◆ 影片回顧分析 ◆ 擬定寒假訓練計畫 	性別平等教育 品德教育	1 實作 2 同儕互評

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"> ◆ 增加個人體能狀況基本動作熟練 ◆ 自我瞭解基本動作優劣 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 基本體適能訓練 ◆ 專項體能訓練 ◆ 基本動作 ◆ 單球練習 	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.
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"> ◆ 基本動作熟練 ◆ 知道得分戰術套路 ◆ 熟悉單打、雙打技戰術 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 基本動作練習 ◆ 各戰術套路設定練習 ◆ 單雙打技戰術練習 	性別平等教育—語言、文字與符號的性別意涵分析 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題	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	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 熟悉比賽情境與狀況應變 ◆ 技戰術使用時機 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 抗壓性訓練 ◆ 模擬比賽 ◆ 技戰術練 	資訊教育 品德教育	1 實作 2 同儕互評 3 比賽驗收

		防戰術		◆ 自我調整能力	習		
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"> ◆ 了解心理能力的重要性 ◆ 重建選手心理能力 ◆ 自我的優劣技術反思 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 賽後心得發表 ◆ 影片回顧分析 ◆ 擬定暑假訓練計畫 	科技教育 品德教育	1 實作 2 同儕互評