參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 學年度嘉義縣義竹國民中學七、八、九年級第一二學期彈性學習課程教學計畫表　設計者：呂琬琳　（表十二之一）

一、課程名稱：社團活動-桌球

二、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. □其他類課程

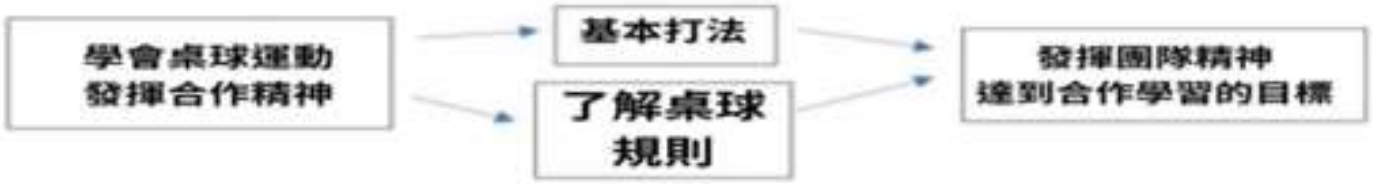
□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 ■班際或校際交流 ■自治活動 □班級輔導
□學生自主學習　□領域補救教學

三、本課程每週學習節數：2

四、課程設計理念：

1. 使學生了解桌球的基本規則。
2. 使學生學會基本打法。
3. 利用對練熟悉基本打法。
4. 利用分組練習使學生發揮團隊精神，達到合作學習目標。
5. 利用縣賽讓孩子學到更佳的戰術和態度。

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例)



六、課程目標：整個學期的課程主要內涵及發展方向。

(一)桌球社團課程目標

1.技能培養：培養學生基本桌球技術（握拍、發球、接球、推擋、削球等），提升球技與運動能力。

2.體能發展：增進學生的反應力、敏捷度、協調性與耐力。

3.團隊合作：透過雙打與團體賽，強化學生溝通協調與合作精神。

4.規則與禮儀教育：學習桌球比賽規則與運動禮儀，養成尊重對手、公平競賽的態度。

5.終身運動習慣：激發學生對桌球的興趣，養成持續運動與健康生活的習慣。

(二)課程主要內涵

1.基本技術訓練

握拍方式（橫拍、直拍） 發球技巧（順旋、逆旋、不旋） 接球技巧（推擋、拉球、削球） 移位與腳步訓練

2.進階技巧應用

控球與旋轉變化 戰術思維訓練（控球、變速、變線等）雙打配合技巧

3.實戰演練與比賽模擬 參加縣級比賽 模擬比賽流程訓練（裁判制度、計分、輪替）

4.桌球知識補充 桌球歷史與發展 國內外桌球名將介紹 運動傷害預防與保健常識

(三) 發展方向

1.多元參與與自信建立：鼓勵不同程度的學生參與，從遊戲中建立自信與成就感。

2.銜接校隊發展：篩選具潛力者進一步培訓，可推薦進入校隊培養專長。

3.社區或校際交流：安排與他校交流、參與地區性比賽，拓展視野與經驗。

4.結合學校活動：參與運動會、社團成果展，展示學習成果。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

□國語文 □英語文 □英語文融入參考指引 □本土語 □數學 ■社會 □自然科學 □藝術 □綜合活動 ■健康與體育 □生活課程 □科技 □科技融入參考指引	□性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 ■品德教育 □生命教育 ■法治教育 □科技教育 ■資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 □生涯規劃教育 □家庭教育 □原住民教育□戶外教育 □國際教育

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	**連結領域(議題)學習表現**	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
第 1 週	介紹課程	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	Ss-Ⅴ-1 了解能量的轉換和身心素質與身體活動的關係	讓學生了解桌球運動與身體素質的關係	講解	學習單	自編教材
第 2 週	球感練習	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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	了解桌球運動基礎原理和規則	實務操作	動作測驗	自編教材
第 3-4 週	發球練習基本步伐	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主	T-Ⅳ-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行	學會正手發球基本步伐	實務操作	動作測驗	自編教材

		動學習與創新求變的素養。	組合性攻防戰術				
第 5-6 週	正手推球	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	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	教練示範正確動作，動作解析	實務操作	動作測驗	自編教材
第 7-8 週	正手擊球	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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	揮空拍練習 落點要求	連續來回擊球 30 下	動作測驗	自編教材
第 9-10 週	反手推擋	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、	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	學會反手推擋	反手對推 5 分鐘	動作測驗	自編教材

		認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。					
第 11-12 週	正手攻 反手擋	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	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	學會正手攻擊 學會推擋球 學會步伐結合	學會適時攻擊 有防禦能力	動作測驗	自編教材
第 13-14 週	正手拉球	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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	學會正手拉球	可以正手拉球 20 顆	動作測驗	自編教材
第 15-18 週	單打模擬比賽	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	應用所學的技術 尋求勝利	可以結合各項基本動作	比賽	自編教材

第 19 週	比賽檢討心得分享	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	可以學會欣賞他人	累積比賽經驗 欣賞對手	經驗技術分享	自編教材
第 20-21 週	體能活動	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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	安全運動	增加肌肉力量 學會保護自己	動作測驗	自編教材

※身心障礙類學生: ■無

□有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症(　　)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: ■無

□有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.教學方法可運用工作分析，逐步引導學生學習指定的動作。

2.安排同儕小幫手確認個案的學習狀況並適時予以協助。

特教老師簽名：林士殷

普教老師簽名：呂琬琳

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	**連結領域(議題)學習表現**	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
第 1-2 週	正手擊球反手推擋	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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	能迅速反應做出各項基本動作	穩定正確的正手擊球和反手推擋	實際操作	自編教材
第 3-4 週	正手切球	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	學會正手切球	1、能作出基本步伐與基本動作。 2、能以正拍將球切過球網。	實際操作	自編教材
第 5-6 週	反手切球	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活	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	學會反手切球	1、能作出基本步伐與基本動作。 2、能以反拍將球切過球網。	實際操作	自編教材

		動，關懷生命倫理議題與生態環境。					
第 7-8 週	發下旋球	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養	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	學會發下旋球	兩人一組練習 一人練發球 一人練接發球	實際操作	自編教材
第 9-10 週	發側旋球	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	學會發側旋球	兩人一組練習 一人練發球 一人練接發球	實際操作	自編教材
第 11-12 週	發側旋球不定點	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	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	學會發側旋球不定點	球拍的角度 摩擦的力道	實際操作	自編教材

第 13-14 週	正下旋球抽球	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	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	學會正下旋球抽球	輝拍的動作 速度	實際操作	自編教材
第 15-16 週	基本動作綜合練習	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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	學會各項基本功可以運用自如	反應 節奏	實際操作	自編教材
第 17-18 週	單打比賽	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命	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	技術的成熟	檢視修正缺點	實際操作	自編教材

		議題。					
第 19-20 週	雙打比賽	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	技術的成熟	檢視修正缺點	實際操作	自編教材

※身心障礙類學生: ■無

□有-智能障礙(2)人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症(　　)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: ■無

□有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.教學方法可運用工作分析，逐步引導學生學習指定的動作。

2.安排同儕小幫手確認個案的學習狀況並適時予以協助。　　特教老師簽名：林士殷

普教老師簽名：呂琬琳

註：

1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。