

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第一、二學期彈性學習課程教學計畫表 設計者：劉力維 (表十二之一)

一、課程名稱：桌球專長

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☒ 統整性探究課程 (☒ 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 ☒ 特殊需求領域課程(體育專業課程)

三、本課程每週學習節數：3 節

四、課程設計理念：增進基礎體能，熟練基本動作與練習模式，建立訓練與運動習慣。

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例，需呈現領域規劃)

—— 第一學期

	—— 1-4 週：基本功 - 正反手結合
	—— 技術目標：正、反手擊球基本技術
	—— 練習方式：單球、多球訓練
	—— 評量：同儕互評、實作、訓練日誌
	—— 5-8 週：基本功 - 發球與接發球
	—— 技術目標：各類旋轉球技術、攻防轉換
	—— 練習方式：單球、多球訓練
	—— 評量：同儕互評、實作、訓練日誌
	—— 9-12 週：發球接發球進階
	—— 技術目標：正反手挑打與接旋轉球
	—— 心態發展：反思、自我檢討
	—— 評量：同儕互評、實作、訓練日誌
	—— 13-16 週：搶攻與擺速
	—— 技術目標：協調與敏捷、戰術運用
	—— 心理技能：專注力、情緒控制
	—— 評量：同儕互評、實作、訓練日誌
	—— 17-22 週：模擬比賽

- 比賽形式：分組賽、大循環賽
- 技能整合：攻防戰術與臨場應對
- 評量：實作、口頭報告、日誌評量

第二學期

1-4 週：基本功 - 正反手進階

- 技術目標：正手拉球、不定點推撲
- 評量：同儕互評、實作、訓練日誌

9-12 週：基本功 - 接旋轉球

- 技術目標：應對旋轉、快帶上旋球
- 評量：同儕互評、實作、訓練日誌

13-16 週：攻防轉換與變換線路

- 技術目標：交叉擊球、搶攻大角
- 態度發展：反思、檢討與修正
- 評量：同儕互評、實作、訓練日誌

17-20 週：模擬比賽

- 技術應用：心理技能 + 實戰策略
- 評量：同儕互評、實作、比賽表現

六、課程目標：建立基本單球對練能力與完成多人多球練習，學習團隊合作之精神。

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
--	--

八、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題 名稱	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
------	-------------	------	------------------	------	-----------------------	------	-----------------------------

1-4 週	基本功 正反手結合	體 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。	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-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動組合 性體能訓練	1. 建立正、反手擊球基本技術。 2. 熟練單球與多球練習模式。 3. 培養穩定擊球與準確控球能力。	多球訓練： 左推右攻對打 推側撲 單球訓練： 反反正正 反中反正 二二一一	同儕互評、實作評量、填寫訓練日誌	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
5-8 週	基本功 正反手結合	體 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-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-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組 合性個人動作技術、團隊合作技術	1. 學習發球與接發球的各種技術（如：旋轉球、挑打、切球等）。 2. 掌握攻防轉換與擺速、變線的技巧。培養對不同旋轉球的判斷與應對能力。	多球訓練： 左推右攻對打 推側撲 單球訓練： 反反正正 反中反正 二二一一	同儕互評、實作評量、填寫訓練日誌	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
9-12 週	發球接發球	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	T-IV-3 了解並演練守備/跑 分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組 合性技術	1. 透過訓練日誌記錄學習歷程與進步情形。	正手挑打側上旋球、不轉球 反手切下旋、翻挑上旋球 正反手接左、右側旋發球上、下旋球判斷與搶攻	同儕互評、實作評量、填寫訓練日誌	桌球練習球、競賽球桌、發球機、

		性、自我價值與生命意義、積極實踐。	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	2. 發展同儕互評與自我檢討能力。 3. 養成反思與持續改進的運動學習態度。			自編教材
13-16週	搶攻與擺速	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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	1. 增進身體協調、敏捷與反應能力。 2. 培養自主訓練習慣與運動紀律。 3. 學習運動心理技能以提升比賽表現（如情緒控制、專注力等）	多球訓練： 反手翻挑銜接擺速 正手挑打銜接擺速 下旋拉球結合上旋 單球訓練： 正手拉球結合擺速 側身拉球結合撲球	同儕互評、實作評量、填寫訓練日誌	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
17-22週	模擬比賽	J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	1. 建立團隊合作精神與互助學習的態度。 2. 分析與演練網/牆性球類運動的組合性攻防戰術。	分組競賽 大循環賽 比分限制性比賽	1. 同儕互評 2. 實作評量 3. 口頭報告 4. 透過訓練日誌評量選手理解	桌球比賽球、競賽球桌、自編教材

		的能力。	之 精確度	3. 實施分組競賽 與模擬比賽， 學習策略應用 與臨場反應。			
--	--	------	-------	---	--	--	--

※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.

2.

特教老師簽名：蘇婉怡

第二學期

教學進度	單元/主題 名稱	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
1-4 週	基本功 正反手結 合	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-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組 合性個人動作技術、團隊合作技術 P-IV-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動組合 性體能訓練	1. 建立正、反手擊球基本技術。 2. 熟練單球與多球練習模式。 3. 培養穩定擊球與準確控球能力。	多球訓練： 反手發力，側身搶攻 正手拉下旋，結合推側撲 正手不定點拉球 單球訓練： 推側撲 反側反正 擺速	同儕互評、實作評量、填寫訓練日誌	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
9-12 週	基本功 接旋轉球	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛	T-IV-3 了解並演練守備/跑 分性球類運動中守備、跑分、攻擊	1. 學習發球與接發球的各種技術	多球訓練： 正反手切球 切球&防弧圈球 挑打&快帶上旋球	同儕互評、實作評量、填寫訓練日誌	桌球練習球、競賽球桌、發

		能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	的組合性技術 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	(如：旋轉球、挑打、切球等)。 2. 掌握攻防轉換與擺速、變線的技巧。培養對不同旋轉球的判斷與應對能力。	單球訓練： 不定點對切 正手快帶上旋球 反手快帶上旋球		球機、自編教材 桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
13-16週	攻防轉換與變換線路	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。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	1. 透過訓練日誌記錄學習歷程與進步情形。 2. 發展同儕互評與自我檢討能力。 3. 養成反思與持續改進的運動學習態度。	多球訓練： 正反手不定點防弧圈 接發球不定點&銜接快帶 單球訓練： 正反手交叉擊球 側身搶攻兩大角 反手相持攻防轉換	同儕互評、實作評量、填寫訓練日誌	桌球練習球、競賽球桌、發球機、自編教材
17-20週	模擬比賽	J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	1. 增進身體協調、敏捷與反應能力。 2. 培養自主訓練習慣與運動紀律。 學習運動心理技能以提升比賽表現(如情	分組競賽 大循環賽 比分限制性比賽	同儕互評 實作評量	桌球比賽球、競賽球桌、自編教材

		的能力。		緒控制、專注力等)			
--	--	------	--	-----------	--	--	--

※身心障礙類學生: ☐無

☐有-智能障礙()人、學習障礙(1)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.

2.

特教老師簽名：蘇婉怡

普教老師簽名：(打字即可)

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。

九、社團清單表

社團名稱	七年級	八年級	九年級
1	管樂社團	管樂社團	管樂社團
2	直笛社團	直笛社團	直笛社團
3	現代舞社團	現代舞社團	現代舞社團

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
--	---