

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 學年度嘉義縣過溝國民中學七、八、九年級第一二學期彈性學習課程 桌球社 教學計畫表 設計者：謝震霖

一、課程四類規範(一類請填一張)

- ☐ 統整性課程 (☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題探究)
- ☒ 社團活動與技藝課程 (☒ 社團活動 ☐ 技藝課程)
- ☐ 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

二、本課程每週學習節數：2

三、課程設計理念：

認識桌球運動基本規則，並了解桌球旋轉的特性與原理；學會一般發球、左/右旋球、上/下旋球、推球、左/右殺球、抽球及短殺球…等，共十項發球技巧及相對應的接球方法；學會桌球雙打比賽規則及策略與運用，引導學生從實戰對打中了解桌球比賽初級進攻戰術，激發學習動機並從中熟悉動作技巧及各項技術分析。

四、課程架構：



五、本學期課程內涵如下：

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	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材 或學習單
第 1-2 週	一、基礎練習	健體-J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4c-IV-2 1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1	1.反應力訓練 2.穩定性訓練	認識桌球運動基本規則，以及桌球旋轉的特性與原理。 從活動中學會球點判斷、持拍技巧、步伐移動、回擊策略及溝通合作 【活動】： 1.持拍練習： 練習以正手/反手持拍，控制球於拍上連續彈跳不落地，繞球桌一圈。 2.連擊練習： 對牆連續擊球不落地。	實作 問答	自編教材
第 3 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「一般發球」	健體-J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「一般發球」	分組對練 學會一般發球技巧及相對應的接球方法 【活動】瞬間移動 練習腳步的移動，供球者連續供球，左推、右撥	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表

第 4 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「左旋球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「左旋球」	分組對練 操作技巧掌握 學會左旋球技巧及相對應的 接球方法	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表
第 5 週	二、熱身訓練 三、發球訓練	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球	分組對練 操作技巧掌握 學會右旋球技巧及相對應的 接球方法	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表
第 6 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「下旋球」 (切球)	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「下旋球」 (切球)	分組對練 操作技巧掌握 學會下旋球技巧及相對應的 接球方法	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表
第 7 週 (第一次段 考)	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策 略與運用 引導學生從實戰對打中了解 桌球比賽初級進攻戰術，激 發學習動機並從中熟悉動作 技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教 材
第 8 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「上旋球」 (飄浮球)	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「上旋球」 (飄浮球)	分組對練 操作技巧掌握 學會上旋球技巧及相對應的 接球方法	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表

第 9 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 【活動】檯面上的戰術： 桌球步伐跑動和雙打移位策略 雙打輪轉跑動移位輪替落地彈跳一次後換位打回桌上	實作 問答 學生互評	自編教材
第 10 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「推球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「推球」	分組對練 操作技巧掌握 學會推球技巧及相對應的接球方法 【活動】發球九宮格 九個籃子(粉筆在球桌上直接標數)標數字，每人 12 球，計總分	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表
第 11 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 引導學生從實戰對打中了解桌球比賽初級進攻戰術，激發學習動機並從中熟悉動作技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教材

第 12 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「左殺球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「左殺球」	分組對練 操作技巧掌握 學會左殺球技巧及相對應的接球方法 【活動】擊罐神射手 九個養樂多罐，比擊倒最多的罐子	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表
第 13 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 引導學生從實戰對打中了解桌球比賽初級進攻戰術，激發學習動機並從中熟悉動作技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教材
第 14 週 (第二次段考)	二、熱身訓練 三、發球訓練 「右殺球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「右殺球」	分組對練 操作技巧掌握 學會右殺球技巧及相對應的接球方法 【活動】命中目標 利用自拋自擊正手擊球練習，以正確動作對準目標(小籃子、球拍)	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表

第 15 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 引導學生從實戰對打中了解桌球比賽初級進攻戰術，激發學習動機並從中熟悉動作技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教材
第 16 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「抽球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「抽球」	分組對練 操作技巧掌握 學會抽球技巧及相對應的接球方法	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表
第 17 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 引導學生從實戰對打中了解桌球比賽初級進攻戰術，激發學習動機並從中熟悉動作技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教材
第 18 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「短殺球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「短殺球」	分組對練 操作技巧掌握 學會短殺球技巧及相對應的接球方法	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表

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	一、基礎練習	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4c-IV-2 1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1	1.反應力訓練 2.穩定性訓練	認識桌球運動基本規則，以及 桌球旋轉的特性與原理。 從活動中學會球點判斷、持拍 技巧、步伐移動、回擊策略及 溝通合作 【活動】： 1.持拍練習： 練習以正手/反手持拍，控制 球於拍上連續彈跳不落地，繞 球桌一圈。 2.連擊練習： 對牆連續擊球不落地。	實作 問答	自編教 材
第 3 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「一般發球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「一般發球」	分組對練 學會一般發球技巧及相對應 的接球方法 【活動】瞬間移動 練習腳步的移動，供球者連 續供球，左推、右撥	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表

第 4 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「左旋球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「左旋球」	分組對練 操作技巧掌握 學會左旋球技巧及相對應的 接球方法	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表
第 5 週	二、熱身訓練 三、發球訓練	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球	分組對練 操作技巧掌握 學會右旋球技巧及相對應的 接球方法	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表
第 6 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「下旋球」 (切球)	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「下旋球」 (切球)	分組對練 操作技巧掌握 學會下旋球技巧及相對應的 接球方法	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表
第 7 週 (第一次段 考)	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策 略與運用 引導學生從實戰對打中了解 桌球比賽初級進攻戰術，激 發學習動機並從中熟悉動作 技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教 材
第 8 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「上旋球」 (飄浮球)	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「上旋球」 (飄浮球)	分組對練 操作技巧掌握 學會上旋球技巧及相對應的 接球方法	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表

第 9 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 【活動】檯面上的戰術： 桌球步伐跑動和雙打移位策略 雙打輪轉跑動移位輪替落地彈跳一次後換位打回桌上	實作 問答 學生互評	自編教材
第 10 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「推球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「推球」	分組對練 操作技巧掌握 學會推球技巧及相對應的接球方法 【活動】發球九宮格 九個籃子(粉筆在球桌上直接標數)標數字，每人 12 球，計總分	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表
第 11 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 引導學生從實戰對打中了解桌球比賽初級進攻戰術，激發學習動機並從中熟悉動作技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教材

第 12 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「左殺球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「左殺球」	分組對練 操作技巧掌握 學會左殺球技巧及相對應的 接球方法 【活動】擊罐神射手 九個養樂多罐，比擊倒最多的 罐子	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表
第 13 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策 略與運用 引導學生從實戰對打中了解 桌球比賽初級進攻戰術，激 發學習動機並從中熟悉動作 技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教 材
第 14 週 (第二次段 考)	二、熱身訓練 三、發球訓練 「右殺球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「右殺球」	分組對練 操作技巧掌握 學會右殺球技巧及相對應的 接球方法 【活動】命中目標 利用自拋自擊正手擊球練 習，以正確動作對準目標 (小籃子、球拍)	實作 問答	十項發 球技巧 檢核計 分表

第 15 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 引導學生從實戰對打中了解桌球比賽初級進攻戰術，激發學習動機並從中熟悉動作技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教材
第 16 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「抽球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「抽球」	分組對練 操作技巧掌握 學會抽球技巧及相對應的接球方法	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表
第 17 週	四、雙打訓練	健體- J-A2 健體- J-B1 健體- J-C2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3	戰術分析	策略與溝通 學會桌球雙打比賽規則及策略與運用 引導學生從實戰對打中了解桌球比賽初級進攻戰術，激發學習動機並從中熟悉動作技巧及各項技術分析。	實作 問答 學生互評	自編教材
第 18 週	二、熱身訓練 三、發球訓練 「短殺球」	健體- J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 1d-IV-1	1.自由對練 2.連續發球 「短殺球」	分組對練 操作技巧掌握 學會短殺球技巧及相對應的接球方法	實作 問答	十項發球技巧 檢核計分表

第 19 週	五、分組輪賽	健體-J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3 4d-IV-1	綜合評量	實戰計分 【運籌帷幄】謀略家 學生研擬「桌上競技」比賽辦法，藉此更了解比賽辦法與注意事項	實作 學生互評	自編教材
第 20 週 (第三次段考)	五、分組輪賽	健體-J-A2	【生涯規劃教育】 涯 J3 4d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 1d-IV-3 4d-IV-1	綜合評量	實戰計分 【運籌帷幄】英雄帖 規劃並制作比賽章程，於黑板上畫出分組競賽表	實作 學生互評	自編教材
※身心障礙類學生: ☐無 ☒有-智能障礙(2)人、學習障礙(4)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)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. 學障學生無特別調整建議。 2. 智能障礙學生部分，建議任課教師留意學生與同學進行體能活動的安全。 特教老師簽名：吳貞瑩 普教老師簽名：邱小玲							

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.社團活動每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。