

南投縣集集國民中學111學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	桌球社/社團活動	年級/班級	全校七、八、九年級混合編班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 2 節，共 21 週，本學期共 42 節
		設計教師	陳南榕
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	<p><input checked="" type="checkbox"/>學校為培養學生多元興趣，開設社團課程採混年級編排，以網路選課辦理；讓學生學好體制內的課程又兼能顧能力的培養。</p> <p>1. 培養校園桌球風氣，提供場所給對桌球有興趣的學生運動。培養學生多元興趣，提升自信心。</p> <p>2. 提倡學生愛好桌球運動及提高學生體適能，進而發現桌球專長，以其從基層發現人才，並培養學生第二專長為目標。</p>		
總綱核心素養	<p>1. 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>2. 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>3. 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉以適合東方人運動的桌球，讓學生從基本練習→技巧熟練→團體比賽，感受桌球的樂趣。桌球技巧細膩多變化，從練習中磨練學生之耐心及毅力。 2. 要求學生以主動、積極的態度練球，並聽從老師及教練的指導。 3. 藉由桌球的學習，了解桌球的比賽規則、歷史發展及未來走向。配合學生發展，採漸進、螺旋式加深、加廣的訓練方式。
------	---

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	認識桌球 1/2 節 桌球的發展歷程 桌球的著名人物 桌球的球感練習	綜2a-IV-1 體認人際關係的重要性, 學習人際溝通技巧, 以正向的態度經營人際關係。 健1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹桌球的由來 2. 如何選擇球拍(直拍、橫拍)實作：直拍、橫拍握拍練習 3. 球感練習 <ul style="list-style-type: none"> ■ 正拍向上擊球 ■ 反拍向上擊球 ■ 個人對牆擊球 ■ 雙人向上擊球(輪流) 	桌球的發展歷程 桌球的著名人物 桌球的球感練習	口語評量	球具

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
二	認識桌球 2/2 節 桌球設備介紹 桌球規則講解 桌球球感練習	綜2a-IV-1 體認人際關係的重要性, 學習人際溝通技巧, 以正向的態度經營人際關係。 健1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	介紹場地及桌球單打規則講解 實作： 進階球感練習 <ul style="list-style-type: none"> ■ 繞球走桌正拍/反拍連續向上擊球 ■ 反拍向下擊球 ■ 雙人連續擊球(不落地) 	桌球設備介紹 桌球規則講解 桌球球感練習	口語評量、 觀察評量	球具
三	認識桌球 3/2 節	綜2a-IV-1 體認人際關係的重要性, 學習人際溝通技巧, 以正向的態度經營人際關係。 健1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 練習擊球預備動作 <ul style="list-style-type: none"> ■ 雙腳距離比肩寬, 左腳稍前、右腳稍後或雙腳平行亦可。 ■ 球拍高度約架放於胸、腹之間 2. 揮拍要領: 手部力量的運作手肘大約呈 90 度, 以腰部扭轉向後引拍。	擊球練習 揮拍要領說明	技能評量	球具

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
四	步伐練習/2 節	<p>健 1d-IV-1 了解各項運動技能原理</p> <p>綜1b-IV-1培養積極的學習態度，掌握學習方法，養成學習與自我管理能力。</p>	<p>健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。</p>	<p>1. 複習球感練習項目</p> <p>2. 練習桌球步伐</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 跨步 ■ 跳部 ■ 交叉步 ■ 小碎步 ■ 併步 <p>步伐+揮空拍組合練習</p>	<p>桌球步伐練習</p> <p>步伐+揮空拍組合練習</p>	技能評量	球具
五	反手拍 1/2 節 反手拍要點說明 反手拍揮空拍練習 教練餵球練習	<p>健1d-IV-1 了解各項運動技能原理</p> <p>綜1b-IV-1培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<p>1. 講解反手拍動作要點</p> <p>2. 反手拍揮空拍練習</p> <p>3. 反手對牆擊球</p> <p>4. 教練餵球練習</p>	<p>反手拍要點說明</p> <p>反手拍揮空拍練習</p> <p>教練餵球練習</p>	技能評量	球具

<p>六</p>	<p>反手拍 2/2 節 兩人一組， 反手推擋練 習</p>	<p>健1d-IV-1 了 解各項運動技 能原理 綜1b-IV-1培 養主動積極的 學習態度，掌 握學習方法， 養成自主學習 與自我管理 的能力。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。 輔Ba- IV-2 自我管理與學習 效能的提升。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解反手拍動作要 點 2. 反手拍揮空拍練習 3. 反手對牆擊球 4. 兩人一組，練習反 手推擋 	<p>兩人一組，反 手推擋練習</p>	<p>技能評量</p>	<p>球具</p>
----------	--	---	--	--	-------------------------	-------------	-----------

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
七	正手拍 1/2節 正手拍動作 要點講解 正手拍揮空 拍練習	健1d-IV-1 了解各項運動技能原理 綜1b-IV-1培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 講解正手拍動作要點 2. 正手拍揮空拍練習 3. 正手對牆擊球 4. 教練餵球練習	正手拍動作要點 講解 正手拍揮空拍練習 【第一次定期 考查】	技能評量	球具
八	正手拍 2/2節 正手對牆擊球 兩人一組， 正手拍對打	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 綜1b-IV-1培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 講解正手拍動作要點 2. 正手拍揮空拍練習 3. 正手對牆擊球 4. 兩人一組，練習正手拍對打	正手對牆擊球 兩人一組，正手拍對打	技能評量	球具

九	<p>綜合練習 接球腳步移位 1/2節 一正一反由教師發球對練</p>	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習正手拍擊反手拍動作要點 2. 複習接發球腳部的移動概念(步伐) 3. 由教師發球(一正一反)進行對練 	<p>一正一反由教師發球對練</p>	<p>技能評量</p>	<p>球具</p>
十	<p>綜合練習 接球腳步移位 2/2節 教師發球(不限定方向)進行對練</p>	<p>健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習正手拍擊反手拍動作要點 2. 複習接發球腳部的移動概念(步伐) 3. 由教師發球(不限定方向)進行對練 	<p>教師發球(不限定方向)進行對練</p>	<p>技能評量</p>	<p>球具</p>

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
				4. 兩人一組，練習正反拍對打			
十一	發球 1/2節 發球規則及分數計算說明 發球分解動作講解	健3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 綜1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 說明比賽發球規則及分數的計算 2. 發球分解動作講解 3. 對牆多球練習	發球規則及分數計算說明 發球分解動作講解	技能評量	球具
十二	發球 2/2節 發球練習 對牆多球練習	健3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜1b-IV-1 培	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 複習發球分解動作講解 2. 對牆多球練習 3. 兩人一組，進行發球練習 (一方發球，一方練習反手推擋)	發球練習 對牆多球練習	技能評量	球具

		<p>養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>					
十三	<p>發球 3/2節 直線發球練習兩人一組，直線發球組合練習</p>	<p>健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明直線發球的使用時機 2. 多球練習 3. 兩人一組，進行直線發球 	<p>直線發球練習 兩人一組，直線發球組合練習</p>	<p>技能評量</p>	<p>球具</p>

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十四	發球 4) /2 節 斜線發球使用時機說明 多球練習	健3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 說明斜線發球的使用時機 2. 多球練習 3. 兩人一組，進行斜線發球	斜線發球使用時機說明 多球練習 【第二次定期考查】	技能評量	球具
十五	接發球 1/2節 接發球練習	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	4. 複習上週發球練習 5. 說明接發球動作要點及使用時機 6. 由教練發球，學生練習接發球	接發球練習	技能評量	球具

<p>十六</p>	<p>接發球 2/2節 兩人一組， 一方發球， 一方練習接 發球</p>	<p>健3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<p>1. 複習發球及接發球 2. 兩人一組，一方發球，一方練習接發球</p>	<p>接發球練習</p>	<p>技能評量</p>	<p>球具</p>
<p>十七</p>	<p>如何發旋球 1/2節 旋球基本原理說明旋球動作講解並分析動作揮空拍練習</p>	<p>健3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<p>1. 說明旋球的基本原理 2. 講解動作並分析動作 3. 揮空拍練習 4. 多球對牆練習</p>	<p>旋球基本原理說明旋球動作講解並分析動作揮空拍練習</p>	<p>技能評量</p>	<p>球具</p>

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	習活動	評量式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十八	如何發旋球 2/2節 揮空拍練習 多球對牆練習	健3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	1. 複習上週旋球基本概念及動作 2. 揮空拍練習 3. 多球對牆練習	揮空拍練習 多球對牆練習	技能評量	球具
十九	如何接旋球 1/2節 旋球操作練習	健3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解旋球原理後(仔細觀看對方的起板姿勢)，反應接球的方向 2. 兩人一組，接發球對練	旋球操作練習	技能評量	球具

<p>二十</p>	<p>如何接旋球 2/2節 發球對練</p>	<p>健3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<p>1. 兩人一組，接發球對練 2. 老師發球，讓學生練習接發球</p>	<p>發球對練</p>	<p>技能評量</p>	<p>球具</p>
<p>二十一</p>	<p>認識裁判手勢 /2節</p>	<p>健 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 綜1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p>	<p>1. 由 PPT 及圖片做裁判規則的講解 2. 請同學完成學習單 3. 實際比賽，請同學實習當裁判</p>	<p>裁判規則講解 【第三次定期 考查】</p>	<p>口頭問答</p>	<p>球具</p>

【第二學期】

課程名稱	桌球社/社團活動	年級/班級	全校七、八、九年級混合編班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 2 節，共 20 週，本學期共 40 節
		設計教師	陳南榕
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	<p><input checked="" type="checkbox"/>學校為培養學生多元興趣，開設社團課程採混年級編排，以網路選課辦理；讓學生學好體制內的課程又兼能顧能力的培養。</p> <p>1. 培養校園桌球風氣，提供場所給對桌球有興趣的學生運動。培養學生多元興趣，提升自信心。</p> <p>2. 提倡學生愛好桌球運動及提高學生體適能，進而發現桌球專長，以其從基層發現人才，並培養學生第二專長為目標。</p>		
總綱核心素養	<p>1. 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>2. 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>3. 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		

課程目標	<p>1. 藉以適合東方人運動的桌球，讓學生從基本練習→技巧熟練→團體比賽，感受桌球的樂趣。桌球技巧細膩多變化，從練習中磨練學生之耐心及毅力。</p> <p>2. 要求學生以主動、積極的態度練球，並聽從老師及教練的指導。</p> <p>3. 藉由桌球的學習，了解桌球的比賽規則、歷史發展及未來走向。配合學生發展，採漸進、螺旋式加深、加廣的訓練方式。</p>
------	--

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	正/反手拍 複習/2 節	<p>健3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>綜1a-V-2展現的興趣與多元，接納自我，進個人成長。</p>	<p>健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反手拍動作講解 2. 揮空拍練習 3. 分組對打練習 	<p>反手拍動作講解 揮空拍練習</p>	<p>技能操作評量</p>	<p>球具</p>
二	發球複習 /2節	<p>健b-IV-1 熟悉各種自我調適技能</p> <p>綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>健 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發球動作講解 2. 揮空拍練習 3. 分組對打練習 	<p>揮空拍 練習 分組對 打練習</p>	<p>技能操作評量</p>	<p>球具</p>

<p>三</p>	<p>綜合練習 (一) /2節</p>	<p>健b-IV-1 熟悉各種自我調適技能 綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>健Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教練發球多球練習 2. 分組模擬比賽對打 	<p>比賽對打</p>	<p>技能操作評量</p>	<p>球具</p>
<p>四</p>	<p>步伐複習/2節</p>	<p>健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>健 Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習桌球擊球步伐 2. 配合老師送球做步伐練習 3. 分組對打練習 	<p>桌球擊球步伐說明 分組對打練習</p>	<p>技能操作評量</p>	<p>球具</p>

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
五	切球 1/2節 切球動作講解揮空拍練習	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 切球動作講解 2. 揮空拍練習 3. 對牆擊球練習	切球動作講解 揮空拍練習	技能操作評量	球具
六	切球 2/2節 對牆擊球練習 分組練習	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 複習切球動作 2. 揮空拍練習 3. 對牆擊球練習 4. 兩人一組，分組擊球練習	對牆擊球練習 分組練習	技能操作評量	球具

七	<p>殺球 1/2節 殺球動作 講解</p>	<p>健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 殺球動作講解 2. 揮空拍練習 3. 對牆擊球練習 4. 老師做球，給學生殺球練習 	<p>殺球動作講解 【第一次定期考查】</p>	<p>技能評量</p>	<p>球具</p>
八	<p>殺球 2/2節 揮空拍練習</p>	<p>健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p>	<p>健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 殺球動作講解 2. 揮空拍練習 3. 對牆擊球練習 4. 兩人一組，分組擊球練習 	<p>揮空拍練習</p>	<p>技能操作評量</p>	<p>球具</p>

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
九	正手發下旋球 1/2 節 正手發下旋球要領說明	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	教練示範 1. 動作要領說明 2. 揮空拍練習 (教練指導糾正) 3. 發球練習 4. 發球落點要求	正手發下旋球要領說明	技能操作評量	球具
十	正手發下旋球 2/2 節 正手發下旋球練習	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜1a-V-2展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 教練示範 2 動作要領說明 3. 揮空拍練習 (教練指導糾正) 4. 發球練習	正手發下旋球練習	技能操作評量	球具
十一	反手推球加強 1/2 節 反手推球 (落點)	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜1a-V-2展現	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2	1. 教練送球做練習 2. 教練與選手做連續推球練習 3. 落點要求	反手推球 (落點要求)	技能操作評量	球具

	要求)	自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	多元能力的學習展現與經驗統整。				
十二	反手推球加強 2/2 節 教練送球練習 落點精準度提昇練習	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-V-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 教練送球做練習 2. 教練與選手做連續推球練習 3. 落點要求	教練送球練習 落點精準度提昇練習	技能操作評量	球具
十三	反手推球一次後 閃身作正手殺球 1/2 節 反手推球，閃身正手殺球示範 反手推球，閃身正手殺球練習	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-V-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 利用所學的桌球技能，作任意搭配，運用在比賽場上 2. 教練送球做練習 3. 針對落點要求	反手推球，閃身正手殺球示範 反手推球，閃身正手殺球練習	技能操作評量	球具

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題名稱/節數						
十四	反手推球一次後閃身作正手殺球 2/2節 教練送球練習	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-V-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 教練送球做練習 2. 落點要求	教練送球練習 【第二次定期考查】	技能評量	球具
十五	綜合練習 (二) /2節	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-V-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	1. 說明比賽中的何種狀況應打何種球，較適當 2. 分組自由練習各種桌球技能	綜合練習 (分組對練)	技能操作評量	球具

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元/主題名稱/節數						
十六	裁判手勢/2節	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-V-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明裁判的動作及意義 2. 比賽中，裁判應該做的事有哪些 3. 實作：綜合對打練習 	裁判手勢介紹	技能操作評量	球具
十七	比賽規則/2節 比賽規則說明 比賽注意事項	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-V-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明桌球國際賽事場次 2. 比賽規則說明 3. 比賽裁判注意事項 4. 實作：綜合對打練習 	比賽規則說明 比賽注意事項	技能操作評量	球具
十八	比賽規畫/2節 綜合對打練習	健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-V-2 展現	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃出賽程，並分出選手組與裁判組 2. 賽前會議檢討 3. 實作：綜合對打練習 	綜合對打練習	技能操作評量	球具

		自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	多元能力的學習展現與經驗統整。				
十九	單打比賽 /2節	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 綜 1a-V-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	依照前幾周的賽程規劃，開始賽程並發揮運用此學年所學的桌球技能於比賽場上	分組對打	技能操作評量	球具
二十	成果展示 /2節	健1d-IV-2 反思自己的運動技能。 綜1a-V-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	學習成果發表呈現	分組對打【第三次定期考查】	成果展現	球具

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。