

南投縣中興國中 112 學年度

體育試辦班「彈性學習」課程計畫

領域	體育專業/桌球		上課節數/時間	2 節/ 1405-1550	
年級	七年級		授課者	王彥飛	
學習目標	一、短期目標： 1. 培養一位領頭羊，當任隊長 2. 基礎體能的提升 3. 專項基礎動作扎根穩固 4. 專項對打的穩定度 5. 專項對打的技戰術運用 二、中期目標： 1. 參加縣內辦理賽事，學習如何適應比賽 2. 參加縣內中小學運動會，取得全中運比賽資格 3. 參加全國賽事，累積比賽經驗 4. 移地訓練，觀看及學習代表隊學校的訓練模式 三、長期目標： 1. 移地訓練，觀看及學習代表隊學校的訓練模式 2. 備戰全中運、全運會及全國青年、青少年賽事 3. 爭取全國青年、青少年排名賽前八名成績資格，選拔國家級選手 4. 持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準				
	第一學期				
		週次	學習主題	學習內容	評量方式
	上學期	第一週	桌球規則講解	介紹上課方式，讓學生了解課堂規範	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		第二週	球感練習、發球練習、基本步伐	1. 球感的練習 2. 學會發平飛球 3. 能分辨單雙打之場地 4. 能做出基本步伐 5. 兩兩一組練習，能以正拍發球，將球發過球網	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第三週		正手推球、規則	1. 教練示範 2. 動作要領說明	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭	

	講解	3. 揮空拍練習(教練指導糾正)	發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第四週	精進發球技術	1. 練習對角線發球 2. 直線發球 3. 一對兩點發球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第五週	精進切球技術	1. 反手對切，正手劈長 2. 正、反手擺短 3. 正反手切長、擺短結合(定點/不定點)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第六週	精進基本功	1. 正手拉半臺定點 2. 反反正、一反一側、中正反、反側反正	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第七週	段考週	課業輔導段考	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
第八週	正反手銜接、正手拉球	1. 球感的練習。 2. 學會推擋球。 3. 學會正手攻擊。 4. 學會單步結合併步步伐 5. 能推擋 10 下球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
第九週	正反手銜接、正手拉球	1. 練習正手拉球 2. 學會推擋球。 3. 學會正手攻擊 4. 學會單步結合併步步伐 5. 學習如何自我挑戰。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十週	正反手銜接、正手	1. 練習正手拉球 2. 教師先示範正手平擊球的動作要領，並強調	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭

		拉球	身體 各 部位應注意的地方。	發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十一週	精進拉球 技術	1. 正手半臺下旋拉球 2. 正手半出台下旋拉球 3. 反手下旋拉	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十二週	精進接發 球技術	1. 反手接發球擺短 2. 反手接發球劈長球 3. 反手接發球上手拉球 4. 正手接發球劈長球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十三週	精進接發 球技術	1. 反手接發球擺短 2. 反手接發球劈長球 3. 反手接發球上手拉球 4. 正手接發球劈長球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十四週	段考週	課業輔導段考	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十五週	反 手 挑 球、基本 步伐	1. 教練示範 2. 動作要領說明 3. 小組練習反手挑球	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十六週	反 手 切 球、基本 功	1. 能作出基本步伐與基本動作。 2. 餵球連續擊球 10 次 3. 以反拍將球切過球網。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第十七週	反 手 切 球、基本	1. 兩兩一組練習 2. 球感的練習。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭

		功	3. 能作出基本步伐與基本動作。 4. 反拍將球切過球網	發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十八週	精進發球技術		1. 練習對角線發球 2. 直線發球 3. 一對兩點發球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十九週	觀賞桌球比賽		1、學習欣賞別人的優點。 2、培養不屈不撓的精神。 3、能熟練上述各種基本動作。 4、能在比賽中表現出個人基本能力。 5、學生討論贏或輸的原因 6. 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十週	模擬比賽		1. 指導學生分組競賽。公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽。 2. 學習欣賞別人的優點。 3. 培養不屈不撓的精神。 4. 能熟練上述各種基本動作。 5. 能在比賽中表現出個人基本能力。 6. 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十一週	模擬比賽		1. 指導學生分組競賽。公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽。 2. 學習欣賞別人的優點。 3. 培養不屈不撓的精神。 4. 能熟練上述各種基本動作。 5. 能在比賽中表現出個人基本能力。 6. 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十二週	段考週		課業輔導段考	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____

第二學期				
下學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	精進基本功	1. 正手攻球 2. 反手攻球	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二週	精進基本功	1. 正手攻球 2. 反手攻球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第三週	精進基本功	1. 正手拉半臺定點 2. 反反正、一反一側、中正反、反側反正	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第四週	精進基本功	1. 正手拉半臺定點 2. 反反正、一反一側、中正反、反側反正	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第五週	精進切球技術	1. 反手對切，正手劈長 2. 正、反手擺短 3. 正反手切長、擺短結合 (定點/不定點)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第六週	精進切球技術	1. 反手對切，正手劈長 2. 正、反手擺短 3. 正反手切長、擺短結合 (定點/不定點)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第七週	段考週	課業輔導段考	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作

			☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第八週	發側旋球	1. 分組餵球連續擊球 10 次 2. 學會正確正手右側旋轉發球動作。 3. 能連續以正手右側旋轉發球過網。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第九週	發側旋球	1. 分組餵球連續擊球 10 次 2. 學會正確正手右側旋轉發球動作。 3. 能連續以正手右側旋轉發球過網。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十週	發側旋球、不定點擺速	1. 能連續以正手右側旋轉發球過網二十球 2. 學會正確正手右側旋轉發球握拍與揮拍動作。 3. 能連續以正手右側旋轉發球過網二十球。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十一週	發側旋球、不定點擺速	1. 能連續以正手右側旋轉發球過網二十球 2. 學會正確正手右側旋轉發球握拍與揮拍動作。 3. 能連續以正手右側旋轉發球過網二十球。	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十二週	精進接發球技術	1. 反手接發球擺短 2. 反手接發球劈長球 3. 反手接發球上手拉球 4. 正手接發球劈長球	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十三週	精進接發球技術	1. 反手接發球擺短 2. 反手接發球劈長球 3. 反手接發球上手拉球 4. 正手接發球劈長球	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十四週	段考週	課業輔導段考	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作

			☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十五週	正下旋球拉球	1. 學會基本步法移動。 2. 學會並能熟練上述各種基本動作步伐。 3. 學會正確握拍揮拍動作。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十六週	正下旋球拉球	1. 學會基本步法移動。 2. 學會並能熟練上述各種基本動作步伐 3. 學會能以正拍接下旋球	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十七週	反手切球 正拍下旋	1. 學會能以正拍與反拍接下旋球。 2. 學會能以正拍接下旋球將球抽過球網二十球。 3、學會基本步法移動。 4、學會能熟練上述各種基本動作。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十八週	觀賞桌球比賽	1、學習欣賞別人的優點。 2、培養不屈不撓的精神。 3、能熟練上述各種基本動作。 4、能在比賽中表現出個人基本能力。 5、學生討論贏或輸的原因 6. 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十九週	精進切球技術	1. 反手對切，正手劈長 2. 正、反手擺短 3. 正反手切長、擺短結合（定點/不定點）	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十週	模擬比賽	1. 指導學生分組競賽。公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽。 2. 學習欣賞別人的優點。 3. 培養不屈不撓的精神。 4. 能熟練上述各種基本動作。 5. 能在比賽中表現出個人基本能力。 6. 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第二十一週	模擬比賽	1. 指導學生分組競賽。公布競賽方式與規則-初賽循環、淘汰賽。	☐ 實作 ☒ 觀察

	週		2. 學習欣賞別人的優點。 3. 培養不屈不撓的精神。 4. 能熟練上述各種基本動作。 5. 能在比賽中表現出個人基本能力。 6. 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作。	☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二十二週	段考週	課業輔導段考	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____