

南投縣中興國中 114 學年度

體育班「體育專業及彈性課程」課程計畫

領域	體育專業/桌球 特殊需求/桌球		上課節數/時間	6 節 週一、二、四 第 6 節 14:05-14:50， 第 7 節 15:05-15:50
年級	☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☒ 9 年級		授課者	桌球教練王彥飛
學習目標	1. 建立桌球之專項能力、戰術執行能力。 2. 瞭解桌球戰術之原理原則，並培養反思、創造戰術之能力。 3. 瞭解桌球各戰術執行時機與原理原則。			
第一學期				
上學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
			第一週	反手下旋拉
	反手下旋拉動作要領	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____		
	特殊打法(短中長顆、削球)			
	反手下旋拉旋轉變化			
	第二週	反手上旋拉	(兩面平面打法)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			反手上旋拉動作要領	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	特殊打法(短中長顆、削球)			
	反手上旋拉旋轉變化			
	第三週	發球技術	(兩面平面打法)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			左側旋、右側旋發球要領	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	特殊打法(短中長顆、削球)			
	反手發球長短、落點變化			
	第四週	正反手基本功	(兩面平面打法)	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			正反手拉基本功穩定性	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	特殊打法(短中長顆、削球)			
正反手削球				

	第五週	觀賞桌球比賽	(兩面平面打法) 比賽中心態調整、節奏調整	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 旋轉判斷、落點判斷	
	第六週	接發球技術	(兩面平面打法) 發球旋轉觀念及回球落點	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 長短判斷、旋轉判斷	
	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	模擬比賽	(兩面平面打法) 升降賽及接發球觀念	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 發球搶攻、削中搶攻	
	第九週	反手拉銜接全台不定點	(兩面平面打法) 反手拉銜接上旋。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 長短腳步移位	
	第十週	擺短銜接全台拉球	(兩面平面打法) 全台擺短搶攻。	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 長顆旋轉變化搶攻	
	第十一週	反手切球基本功	(兩面平面打法) 練習正手拉球、學會推擋球。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭

			特殊打法(短中長顆、削球) 削球的回球時間點與攻擊時機	發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十二週	接發球技術	(兩面平面打法) 發球旋轉觀念及回球落點	特殊打法(短中長顆、削球) 長短判斷、旋轉判斷	☐ 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	反手擰球	(兩面平面打法) 反手擰球技術動作要領	特殊打法(短中長顆、削球) 長顆粒敲、刮、拱	☐ 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	正手挑球	(兩面平面打法) 正手挑球結合(定點/不定點)	特殊打法(短中長顆、削球) 切中反攻、反中反攻	☒ 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	反手挑球	(兩面平面打法) 反手挑球結合(定點/不定點)	特殊打法(短中長顆、削球) 發球旋轉銜接	☐ 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	反手拉球技術	(兩面平面打法) 反手拉球穩定性及質量	特殊打法(短中長顆、削球) 前後腳步移位	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
		☒ 動作測驗 ☐ 其他_____		

	第十八週	反手擰球	(兩面平面打法) 反手擰球技術動作要領	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 長顆粒敲、刮、拱	☐ 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	正反手基本功	(兩面平面打法) 正反手拉基本功穩定性	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 正反手削球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二十週	接發球技術	(兩面平面打法) 發球旋轉觀念及回球落點	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 長短判斷、旋轉判斷	☐ 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	(兩面平面打法) 排名賽	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 在比賽中模擬戰術	☐ 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_____
				☐ 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	正 反 手 基 本 功	(兩面平面打法) 正反手拉基本功穩定性	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 正反手削球	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二週	反 手 拉 球 技 術	(兩面平面打法) 反手拉球穩定性及質量	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 前後腳步移位	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第三週	反手拉銜 接全台不 定點	(兩面平面打法) 反手拉銜接上旋。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 長短腳步移位	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第四週	擺短銜接 全台拉球	(兩面平面打法) 全台擺短搶攻。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 長顆旋轉變化搶攻	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第五週	反手下旋 拉	(兩面平面打法) 反手下旋拉動作要領	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 反手下旋拉旋轉變化	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第六週	反手上旋 拉	(兩面平面打法) 反手上旋拉動作要領	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 反手上旋拉旋轉變化	☒ 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	模擬比賽	(兩面平面打法) 分組比賽、技戰術解說	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 削球、中長顆打法戰術解說	
第九週	正反手切 長防守技 術	(兩面平面打法) 正反手切球質量與落點增強。	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 長顆粒防守、正反手削球	
第十週	正反手切 長防守技 術	(兩面平面打法) 能熟練防守各種基本動作、。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 對上特殊打法的戰術運用	
第十一週	發側旋球、 不定點擺 速	(兩面平面打法) 練習正手拉球	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 正手削球、反手削球	
第十二週	精進接發 球技術	(兩面平面打法) 學會正手攻擊、學會單步結合併步步伐	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 削中反攻、後台攻擊	
第十三週	正 反 手 擺 短	(兩面平面打法) 正手擺短、反手擺短	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 正反手旋轉變化、左右腳步移位	

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	反手切球	(兩面平面打法) 反手切球落點要求。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 削球的回球時間點與攻擊時機	☐ 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	精進接發球技術	(兩面平面打法) 劈長、擺短、挑球、擰球技術解說	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 發球旋轉銜接、發球落點變化	☐ 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	正手銜接、正手拉球	(兩面平面打法) 正手拉上下璇銜接	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 上下旋銜接的變化	☐ 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	反手拉銜接全台不定點	(兩面平面打法) 反手拉銜接上旋。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 長短腳步移位	☐ 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	反手擰球	(兩面平面打法) 反手擰球技術動作要領	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		特殊打法(短中長顆、削球) 長顆粒敲、刮、拱	☐ 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	(兩面平面打法) 排名賽。	☐ 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	(兩面平面打法) 排名賽、戰術探討	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 比賽節奏變化心態調整	☐ 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_____