

南投縣中興國中 113 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 彈性課程/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	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	桌球規則講解	(兩面平面打法) 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
			特殊打法(短中長顆、削球) 介紹上課方式，讓學生了解課堂規範	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二週	正手推球、規則講解	(兩面平面打法) 教練示範、動作要領說明	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 教練說明短中長顆、削球的打法	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第三週	球感練習、發球練習、基本步伐	(兩面平面打法) 反手接發球擺短、反手接發球劈長球	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 接發球旋轉長短判斷、前後腳步移位	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第四週	精進基本功	(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
			特殊打法(短中長顆、削球) 削中反攻、後台攻擊	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____

	第五週	觀賞桌球比賽	(兩面平面打法) 球感的練習、學會發平飛球、做出基本步伐	☒ 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) 旋轉如何判斷、腳步移位	
	第六週	精進發球技術	(兩面平面打法) 正手拉半臺定點、反反正、一反一側、中正反	☐ 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) 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	
第九週	正反手銜接、正手拉球		(兩面平面打法) 兩兩一組練習、球感的練習。	☒ 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、腳步移位	
第十週	正反手銜接、正手拉球		(兩面平面打法) 能熟練上述各種基本動作、能在比賽中表現出個人基本能力。	☐ 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) 對上特殊打法的戰書運用	

	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 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	
	第十二週	精進接發球技術	(兩面平面打法) 反手接發球上手拉球、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_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 發球旋轉銜接、發球落點變化	
	第十三週	正反手銜接、正手拉球	(兩面平面打法) 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_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 在比賽中模擬戰術	
	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	(兩面平面打法) 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_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 切中反攻、防中反攻	
	第十六週	反手切球、基本功	(兩面平面打法) 反手接發球上手拉球、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_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 發球旋轉銜接、發球落點變化	
	第十七週	精進拉球技術	(兩面平面打法) 反手接發球擺短、反手接發球劈長球	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 接發球旋轉長短判斷、前後腳步移位	

	第十八週	精進發球技術	(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_____
	第十九週	精進切球技術	(兩面平面打法) 能作出基本步伐與基本動作、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_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 削球反攻、後台攻擊	
	第二十週	精進接發球技術	(兩面平面打法) 正手半臺下旋拉球、正手半出台下旋拉球	☐ 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) 正手攻擊要點、特殊打法的使用	
	第二十一週	模擬比賽	(兩面平面打法) 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_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 在比賽中模擬戰術	
	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	(兩面平面打法) 正手拉半臺定點、反反正、一反一側、中正反	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 長短判斷、旋轉判斷	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二週	精進基本功	(兩面平面打法) 反手接發球擺短、反手接發球劈長球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 接發球旋轉長短判斷、前後腳步移位	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第三週	精進發球技術	(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
			特殊打法(短中長顆、削球) 削中反攻、後台攻擊	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第四週	正反手銜接、正手拉球	(兩面平面打法) 兩兩一組練習、球感的練習。	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 長顆粒防守、腳步移位	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第五週	精進切球技術	(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
			特殊打法(短中長顆、削球) 正手削球、反手削球	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第六週	模擬比賽	(兩面平面打法) 教練示範、動作要領說明	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 短中長顆攻擊	☒ 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	觀 賞 桌 球 比 賽	(兩面平面打法) 學習欣賞別人的優點、培養不屈不撓的精神	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現
		特殊打法(短中長顆、削球) 設定戰術、了解節奏變化	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第九週	正 下 旋 球 拉 球	(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
		特殊打法(短中長顆、削球) 削中反攻、後台攻擊	☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十週	發側旋球、 不 定 點 擺 速	(兩面平面打法) 反手接發球擺短、反手接發球劈長球	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現
		特殊打法(短中長顆、削球) 接發球旋轉長短判斷、前後腳步移位	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
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
		特殊打法(短中長顆、削球) 正手削球、反手削球	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
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
		特殊打法(短中長顆、削球) 削中反攻、後台攻擊	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十三週	反 手 切 球 正 拍 下 旋	(兩面平面打法) 學習欣賞別人的優點、培養不屈不撓的精神	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
		特殊打法(短中長顆、削球) 設定戰術、了解節奏變化	☐ 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	(兩面平面打法) 練習正手拉球 特殊打法(短中長顆、削球) 正手削球、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_____
第十六週	正下旋球拉球	(兩面平面打法) 教練示範、動作要領說明 特殊打法(短中長顆、削球) 短中長顆攻擊	☐ 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	發側旋球	(兩面平面打法) 教練示範、動作要領說明 特殊打法(短中長顆、削球) 短中長顆攻擊	☒ 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	(兩面平面打法) 反手接發球上手拉球、正手接發球劈長球 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_____
第十九週	精進切球技術	(兩面平面打法) 能擔任並順利完成裁判及與記分員之工作 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_____
第二十週	模擬比賽	(兩面平面打法) 能熟練上述各種基本動作、能在比賽中表現出個人基本能力。	☐ 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) 學習欣賞別人的優點、培養不屈不撓的精神		☐ 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) 設定戰術、了解節奏變化		☐ 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_____