

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	正反手切球講解	(兩面平面打法) 正反手切動作及旋轉	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 正反手切球動作及顆粒特性	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二週	正反手切球講解	(兩面平面打法) 正反手拉球動作要領	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 解說短中長顆、削球的特性	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第三週	基本步伐	(兩面平面打法) 兩大角正手移位步伐及左右步伐	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 全台相持前後腳步移位	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第四週	基本功動作	(兩面平面打法) 正反手攻擊	☐ 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	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____

	第五週	精進發球技術	(兩面平面打法) 左側旋與右側旋的判斷	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 旋轉如何判斷、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_____
	第六週	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	☐ 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	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_____
	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	☒ 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	☐ 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	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_____
	第十二週	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_____
	第十三週	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	精進發球技術	(兩面平面打法) 左側旋與右側旋的判斷	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			特殊打法(短中長顆、削球) 旋轉如何判斷、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_____
	第十六週	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) 削球切球落點變化	☐ 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	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

			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_____
第十八週	發球技術	(兩面平面打法) 發球長短與旋轉的控制	特殊打法(短中長顆、削球) 發球長短與旋轉的控制	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____		
第十九週	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。	特殊打法(短中長顆、削球) 削球切球落點變化	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		☐ 動作測驗 ☐ 其他_____		
第二十週	基本步伐	(兩面平面打法) 兩大角正手移位步伐及左右步伐	特殊打法(短中長顆、削球) 全台相持前後腳步移位	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		☐ 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) 分組比賽、擔任裁判及與記分員之工作	特殊打法(短中長顆、削球) 比賽中設定模擬比賽戰術	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		☐ 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	正 反 手 基 本 功	(兩面平面打法) 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) 落點判斷、不定點判斷	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二週	步 伐 基 本 功	(兩面平面打法) 正手一邊兩個、推側撲	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 全台不定點旋轉判斷	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第三週	發球技術	(兩面平面打法) 發球落點及旋轉變化	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 發球長短變化	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第四週	反手銜 接、反手 拉球	(兩面平面打法) 反手上下旋銜接。	☒ 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_____
	第五週	精 進 切 球 技 術	(兩面平面打法) 正反手切球旋轉	☐ 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) 比賽技戰術要領說明	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			特殊打法(短中長顆、削球) 削中轉攻擊技戰術	☒ 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) 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) 正反手拉球穩定性	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
		特殊打法(短中長顆、削球) 中後台攻擊	☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十週	不 定 點 擺 速	(兩面平面打法) 兩面全台不定點	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現
		特殊打法(短中長顆、削球) 正反手削不定點	☐ 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) 發球銜接擺速	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
		特殊打法(短中長顆、削球) 發球銜接搶攻全台不定點	☒ 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) 擺短銜接搶攻	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
		特殊打法(短中長顆、削球) 削中反攻、後台攻擊	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十三週	正 反 手 防 守	(兩面平面打法) 正反手防球	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現
		特殊打法(短中長顆、削球) 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	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) 削球切球落點變化	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十六週	基本步伐	(兩面平面打法) 兩大角正手移位步伐及左右步伐	☐ 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) 全台相持前後腳步移位	☐ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
第十七週	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_____
第十八週	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	☐ 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) 分組比賽技戰術探討。	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現

				☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二十一週	模擬比賽	(兩面平面打法) 分組比賽技戰術探討	☐ 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) 戰術設定、分組比賽	☐ 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_____