

臺北市南門國民中學114學年度體育專業/桌球-專項技術訓練課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育 <input checked="" type="checkbox"/> 體育專業)							
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期							
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 自編教材			節數	專項技能訓練每週5節			
領域核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	一、培養桌球專項運動之競技體能：能依桌球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進桌球專項運動之競技體適能。 二、精進桌球專項運動之技術水準：能藉由桌球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之桌球專項運動技術水準。 三、發展桌球專項運動之戰術運用：能經由桌球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升桌球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升桌球專項運動競賽之心理素質。							
學習進度週次	單元/主題名稱	學習重點			評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同教學	
		學習表現	學習內容					
第一學期	第1週	運動傷害處理 品德教育宣導 桌球專項基本動作 團隊合作	1. 了解專項運動規則 2. 了解專項運動動作要領 3. 運動傷害防護等概念	1. 簡易運動傷害貼紮與防護 2. 強化學生品德精神及其實踐能力 3. 凝聚團隊向心力 4. 網/牆性球類運動技術講解		小隊實作 分組練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	無
	第2週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能		小隊實作 分組練習		
	第3週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能		小隊實作 分組練習		
	第4週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動組合性體能		小隊實作 分組練習		
	第5週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動組合性體能 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術		小隊實作 分組練習		
	第6週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動組合性體能		小隊實作 分組練習		

				3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術		
第7週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方		1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動組合性體能 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	排名賽	
第8週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方		1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動組合性體能 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習	
第9週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方		1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動組合性體能 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習	
第10週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練 正向心理	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 3. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		1. 網/牆性球類運動組合性體能 2. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 3. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 4. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習	
第11週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練 正向心理	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 3. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		1. 網/牆性球類運動組合性體能 2. 1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 3. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 4. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習	
第12週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練 正向心理	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 3. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		1. 網/牆性球類運動組合性體能 2. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 3. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 4. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習	
第13週	桌球專項技能訓練 正向心理	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		1. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 2. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習	
第14週	桌球專項技能訓練 團隊合作	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		1. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 2. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 3. 凝聚團隊向心力	測驗	
第15週	調整週	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方		1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動組合性體能 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習	

	第16週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
	第17週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
	第18週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
	第19週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
	第20週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
	第21週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習 體能測驗		
第二學期	第1週	桌球專項體能訓練 品德教育宣導 團隊合作	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	1. 強化學生品德精神及其實踐能力 2. 凝聚團隊向心力	小隊實作 分組練習		
	第2週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
	第3週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
	第4週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
	第5週	桌球專項技能訓練 團隊合作	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	1. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 2. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 3. 凝聚團隊向心力	測驗		
	第6週	桌球專項技能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	小隊實作		

		桌球專項體能訓練	組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	分組練習		
第7週		桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
第8週		桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練 正向心理	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 3. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	1. 網/牆性球類運動組合性體能 2. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 3. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 4. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習		
第9週		桌球專項技能訓練 正向心理	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	1. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 2. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習		
第10週		桌球專項技能訓練 正向心理	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	1. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 2. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習		
第11週		桌球專項技能訓練 團隊合作	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	1. 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 2. 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 3. 凝聚團隊向心力	測驗		
第12週		調整週	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動組合性體能 3. 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	小隊實作 分組練習		
第13週		桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
第14週		桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
第15週		桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
第16週		桌球專項技能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	小隊實作		

	桌球專項體能訓練	組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	分組練習		
第17週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
第18週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
第19週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
第20週	桌球專項技能訓練 桌球專項體能訓練	1. 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 2. 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	1. 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 2. 網/牆性球類運動體能運動處方 3. 網/牆性球類運動組合性體能	小隊實作 分組練習		
教學設施 設備需求	1. 教學場地(桌球場地、操場) 2. 教學器材(桌球桌、圍布、發球機等) 3. 教學教案(自編教案)					
備 註	課程撰寫者：蔡宏仁					