

彰化縣113學年度彰德國民中學
體育班

桌球體育專業課程計畫

113年5月14日體育班發展委員會審議通過

113年5月23日課程發展委員會審議通過

中華民國114年1月15日輔教體字第1140017801號函

通過備查

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
					7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1		
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)			4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			2	2	2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)			1	1	1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			2	2	2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)			5	5	5
七八年級領域學習節數(31-34)				31	31	30	
九年級領域學習節數(30-34)							
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		3	3	4	
		社團活動與技藝課程					
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程					
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35	
九年級學習總節數(32-35節)							

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	視覺藝術
第二節	數學	體育	自然彈性	生物	音樂
第三節	公民	生物	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	生物	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	資訊 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	本土語言/ 新住民文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	音樂
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	童軍	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	本土語言/ 新住民文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	生活 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	視覺藝術
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	資訊 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	班會	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(桌球)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 節 第1學期共126節 第2學期共120節
設計理念	通過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	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,發展戰術運用,提升心理素質。		
核心素養	(以下為國中範例,請自行修改) <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		
學習階段重點(以下為國中競爭類型範例,請自	學習表現	P-IV-1了解基本動作以及擊球點的認知,體能專項的訓練。 T-IV-1執行訓練項目的完成度,了解技戰術的運用。 Ta-IV-1分析、演練並運用比賽的組合性攻及防守戰術。 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人。	

行修改)		學習內容	P-IV-A1球類運動組合性體能。 T-IV-B1球類運動之發球、基本球、移位與過渡等組合運用。 Ta-IV-C1設定個人組合性戰術。 Ps-IV-D1球類運動之組合性運動心理技巧。	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1-4週	精進基本功	正手拉球/9 反手攻球/9	實作測驗 1. 正手連續拉質量 2. 反手落點控制
	第5-7週	精進基本功	正手拉半臺定點、反反正、一反一側、中正反、反側反正/18	實作測驗 1. 防守員的控制跟落點意識 2. 主練員的攻擊跟步伐移動
	第8週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第9-11週	精進切球技術	反手對切，正手臂長/5 正、反手擺短/4 正反手切長、擺短結合 (定點/不定點)/9	實作測驗 1. 切球的磨擦跟穩定
	第12-14週	精進發球技術	正手發下旋長球/5 正手發側下旋短球/5 正手發上短球/4 反手發側上長球/4	實作測驗 1. 發長球準確擊目標物 2. 發短球，能在球桌上兩跳 3. 發球的旋轉
	第15週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第16-18週	精進接發球技術	反手接發球擺短/3 反手接發球劈長球/3 反手接發球上手拉球/3 正手接發球劈長球/3 正手接發球擺短、半出台/3 正手接發球挑球/3	實作測驗 1. 判斷能力 2. 控制落點
	第19-20週	精進下旋拉技術	正手半臺下旋拉球/8 正手半出台下旋拉球/5 反手下旋拉/5	實作測驗 1. 下旋拉進球率 2. 旋轉跟弧線
	第21週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗

第2學期	第1-3週	基本體能 精進下旋技術	跑操場/3 跳繩(單迴旋、二迴旋、一單一雙)/8 (不)定點短球擺短、劈長、挑球， 長球拉前衝、弧圈/7	實作測驗 1. 跳繩的連續 2. 小球的控制跟還原速度
	第4-6週	基本體能 精進上下旋結合技術	敏捷訓練/3 正手下旋拉或劈長-反手拉或挑/5 擺短-2/3台正手下旋拉-正手兩點拉變反手+ 不定向/5 反手側上旋拉-反手相持變正手+不定向/5	實作測驗 1. 攻擊意識跟穩定性
	第7週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第8-10週	基本體能 精進雙打跑位技術	步伐訓練/3 正手拉跑位/3 反手推跑位/3 一邊兩個正手跑位/3 一邊兩個正、反手跑位/3 擺速跑位/3	實作測驗 1. 跑位的流暢 2. 拉球的質量
	第11-13週	基本體能 精進雙打跑位下旋技術	跑操場/3 全檯下旋拉跑位/5 反手擺短、劈長/5 正手擺短、劈長/5	實作測驗 1. 接發球的落點控制能力
	第14週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第15-17週	基本體能 精進雙打發球 精進雙打接發球技術	敏捷訓練/3 正手發下旋長、短球/3 正手發側上長、短球/3 接發球劈長-下旋拉起+不定點相持/3 接發球挑起來-不定點相持/3 發球搶攻/3	實作測驗 1. 跑位的退讓位 2. 下旋拉的進球率 3. 落點控制 4. 發球的旋轉
	第18-19週	基本體能 精進技戰術 模擬比賽	步伐訓練/4 發球搶攻/3 單打比賽/3 雙打比賽/2	實作測驗 1. 發球的準確度 2. 戰術的使用
	第20週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
評量規劃	<p>【第1學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人技術(55%) 個人體能(20%) 個人心理(15%) 競技參賽與運動表現(10%) <p>【第2學期】</p>			

	1. 個人技術(55%) 2. 個人體能(20%) 3. 個人心理(15%) 競技參賽與運動表現(10%)		
教學設施 設備需求	桌球室		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內運動教練
備註			

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(桌球)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	通過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	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,發展戰術運用,提升心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1增強基本功連續及質量,體能加強敏捷、爆發力。 T-IV-1了解雙打的移位、比賽規則。 Ta-IV-1分析、演練個人化技戰術的運用。 Ps-IV-1提升團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。	

	學習內容	P-IV-A1體能表現的提升。 T-IV-B1加強發球的質量、接發球落點控制。 Ta-IV-C1個人性戰術執行率。 Ps-IV-D1提升選手個人的運動心理技巧。		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1-3週	精進基本功	正手三點拉球(回中)/9 一邊兩個防守/9	實作測驗 1. 正手連續拉質量 2. 反手落點控制
	第4-6週	精進基本功	正手2/3臺不定點、反反正、中間一個全台一個、中正反、擺速/18	實作測驗 1. 防守員的控制跟落點意識 2. 主練員的攻擊跟步伐移動
	第7週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第8-10週	精進切球技術	反手對切，正手臂長/5 正、反手擺短/4 正反手切長、擺短結合(定點/不定點)/9	實作測驗 1. 切球的磨擦跟穩定
	第11-12週	精進發球技術	正手發側上旋短球、長球/5 正手發側下旋短球/5 正手發下旋短球/4 反手發側上、下旋長球/4	實作測驗 1. 發長球準確擊目標物 2. 發短球，能在球桌上兩跳 3. 發球的旋轉
	第13週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第14-16週	精進接發球技術	反手接發球擺短/3 反手接發球劈長球/3 反手接發球上手拉球/3 正手接發球劈長球/3 正手接發球擺短、半出檯/3 正手接發球挑球/3	實作測驗 1. 判斷能力 2. 控制落點
	第17-19週	精進下旋拉球技術	正手2/3台不定點下旋拉球/8 半出檯下旋拉/5 反手下旋拉/5	實作測驗 1. 下旋拉進球率 2. 旋轉跟弧線
	第20週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗

第2學期	第1-3週	基本體能 精進下旋技術	跑操場/3 跳繩(單迴旋、二迴旋)/8 (不)定點短球擺短、劈長、挑球， 長球拉前衝、弧圈/7	實作測驗 1. 跳繩的連續 2. 小球的控制跟還 原速度
	第4-6週	基本體能 精進上下旋結 合技術	敏捷訓練/3 正手下旋拉或劈長-反手拉或挑/5 擺短-2/3台正手下旋拉-正手兩點拉變反手+ 不定向/5 反手側上旋拉-反手相持變正手+不定向/5	實作測驗 1. 攻擊意識跟穩定 性
	第7週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第8-10週	基本體能 精進雙打跑位 技術	步伐訓練/3 正手拉跑位/3 反手推跑位/3 一邊兩個正手跑位/3 一邊兩個正、反手跑位/3 擺速跑位/3	實作測驗 1. 跑位的流暢 2. 拉球的質量
	第11-13週	基本體能 精進雙打跑位 下旋技術	跑操場/3 全檯下旋拉跑位/5 反手擺短、劈長/5 正手擺短、劈長/5	實作測驗 1. 接發球的落點控 制能力
	第14週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第15-17週	基本體能 精進雙打發球 精進雙打接發 球技術	敏捷訓練/3 正手發下旋長、短球/3 正手發側上長、短球/3 接發球劈長-下旋拉起+不定點相持/3 接發球挑起來-不定點相持/3 發球搶攻/3	實作測驗 1. 跑位的退讓位 2. 下旋拉的進球率 3. 落點控制 4. 發球的旋轉
	第18-19週	基本體能 精進技戰術 模擬比賽	步伐訓練/4 發球搶攻/3 單打比賽/3 雙打比賽/2	實作測驗 1. 發球的準確度 2. 戰術的使用
	第20週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
評量規劃	<p>【第1學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人技術(55%) 個人體能(20%) 個人心理(15%) 競技參賽與運動表現(10%) <p>【第2學期】</p>			

	1. 個人技術(55%) 2. 個人體能(20%) 3. 人心理(15%) 4. 競技參賽與運動表現(10%)		
教學設施 設備需求	桌球室		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內運動教練
備註			

彰化縣立彰德國民中學 113 學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(桌球)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 102 節
設計理念	通過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	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,發展戰術運用,提升心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段重點	學習表現	P-IV-1增強基本功連續及質量,體能加強敏捷、爆發力、肌耐力。 T-IV-1技戰術訓練完成度。 Ta-IV-1模擬比賽過程。 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能,了解自我與他人,提升團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。	

		學習內容	P-IV-A1攻擊質量提升、體能狀況的穩定性。 T-IV-B1提升發球、接發球、切球、下旋拉、移位與過渡等組合性技術。 Ta-IV-C1增強比賽中技戰術成功率。 Ps-IV-D1提升選手個人的運動心理技巧。
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1-4週	精進基本功 正手三點拉球/9 反手快帶/9	實作測驗 1. 正手連續拉質量 2. 反手落點控制
	第5-7週	精進基本功 側身半台不定點、反反正、中間一個全台一個、推側撲、擺速/18	實作測驗 1. 防守員的控制跟落點意識 2. 主練員的攻擊跟步伐移動
	第8週	段考週 課業輔導 段考	紙筆測驗
	第9-11週	精進切球技術 正、反手擺短/5 正、反手挑球/4 正反手切長、擺短結合 (定點/不定點)/9	實作測驗 1. 切球的磨擦跟穩定
	第12-14週	精進發球技術 正手發左側上旋短球、長球/5 正手發左側下旋短球/5 正手發下旋短球/4 反手發側上、下旋長球/4	實作測驗 1. 發長球準確擊目標物 2. 發短球，能在球桌上兩跳 3. 發球的旋轉
	第15週	段考週 課業輔導 段考	紙筆測驗
	第16-18週	精進接發球技術 反手接發球擺短/3 反手接發球劈長球/3 反手接發球上手拉球/3 正手接發球劈長球/3 正手接發球擺小三角、半出檯/3 正手接發球挑球/3	實作測驗 1. 判斷能力 2. 控制落點
	第19-20週	精進下旋拉球技術 正手2/3台不定點下旋拉球/8 半出檯下旋拉/5 反手下旋拉/5	實作測驗 1. 下旋拉進球率 2. 旋轉跟弧線
	第21週	段考週 課業輔導 段考	紙筆測驗

第2學期	第1-3週	基本體能 精進下旋技術	跑操場/3 跳繩(單迴旋、二迴旋)/8 (不)定點短球擺短、劈長、挑球， 長球拉前衝、弧圈/7	實作測驗 1. 跳繩的連續 2. 小球的控制跟還 原速度
	第4-6週	基本體能 精進上下旋結 合技術	敏捷訓練/3 正手下旋拉或劈長-反手拉或挑/5 擺短-2/3台正手下旋拉-正手兩點拉變反手+ 不定向/5 反手側上旋拉-反手相持變正手+不定向/5	實作測驗 1. 攻擊意識跟穩定 性
	第7週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第8-10週	基本體能 精進雙打跑位 技術	步伐訓練/3 正手拉跑位/3 反手推跑位/3 一邊兩個正手跑位/3 一邊兩個正、反手跑位/3 擺速跑位/3	實作測驗 1. 跑位的流暢 2. 拉球的質量
	第11-13週	基本體能 精進雙打跑位 下旋技術	跑操場/3 全檯下旋拉跑位/5 反手擺短、劈長/5 正手擺短、劈長/5	實作測驗 1. 接發球的落點控 制能力
	第14週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
	第15-17週	基本體能 精進雙打發球 精進雙打接發 球技術	敏捷訓練/3 正手發下旋長、短球/3 正手發側上長、短球/3 接發球劈長-下旋拉起+不定點相持/3 接發球挑起來-不定點相持/3 發球搶攻/3	實作測驗 1. 跑位的退讓位 2. 下旋拉的進球率 3. 落點控制 4. 發球的旋轉
評量規劃	<p>【第1學期】</p> <p>1. 個人技術(55%) 2. 個人體能(20%) 3. 個人心理(15%) 4. 競技參賽與運動表現(10%)</p> <p>【第2學期】</p> <p>1. 個人技術(55%) 2. 個人體能(20%) 3. 個人心理(15%) 4. 競技參賽與運動表現(10%)</p>			

教學設施 設備需求	桌球室		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內運動教練
備註	 <p>中華民國桌球協會 B級運動教練證 CB109000463</p> <p>姓名: 柯昱帆 運動種類: 桌球</p> <p>核准字號: 體總業字第1090001615號 有效期限: 113年08月13日</p>		