

**新北市立三和國民中學 112 學年度 九 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫**    設計者：劉慧鈴  
(每 1 運動種類填寫 1 份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1. ☐挑戰類型運動：\_\_\_\_\_ 2. ☒競爭類型運動： 桌球 3. ☐表現類型運動：\_\_\_\_\_ 4. ☐防衛類型運動：\_\_\_\_\_

註：請依據健康與體育領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週( 8 )節，實施(20)週，共( 160)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 至 3 節。

四、課表呈現：(例)

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	體育專業	體育專業		體育專業	體育專業
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業		體育專業	體育專業

註：1. 部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2. 請以學校實際開課名稱填寫。

#### 五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進  <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題  <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變  <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達  <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養  <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養  <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識  <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作  <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解         </p>	<p>           1. 強化學生課程(各項動作.技術)學習統整能力。            2. 培養學生團隊合作分工之能力。            3. 提升學生問題解決、團隊創新、實務整合之能力。            4. 能與同儕、教師共同討論，並接受評量與回饋。         </p>

#### 四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週	1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。 2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。	基礎訓練期 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練 技術訓練	基礎訓練期 體能-	8	教學資源： 操場、體能訓練器 桌球場地、設備、 裝備  學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等 法治教育	8/30 始業式
第二週	1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。	基礎訓練期 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練 技術訓練	基礎訓練期 體能-	8	教學資源： 操場、體能訓練器 桌球場地、設備、 裝備  學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等 法治教育	

	2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。							
第三週	1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。 2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。	基礎訓練期 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練 技術訓練	基礎訓練期 體能-	8	教學資源： 操場、體能訓練器 桌球場地、設備、 裝備  學習策略： 實作學習、合作學 習、講述、示範	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等 法治教育	
第四週	1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術	基礎訓練期 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練 技術訓練	基礎訓練期 體能-	4	教學資源： 操場、體能訓練器 桌球場地、設備、 裝備  學習策略：	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等 法治教育	

	<p>訓練量與強度。</p> <p>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。</p>				實作學習、合作學習、講述、示範			
第五週	<p>1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。</p> <p>2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。</p>	<p>基礎訓練期</p> <p>心肺耐訓練</p> <p>爆發力訓練</p> <p>肌耐力訓練</p> <p>技術訓練</p>	<p>基礎訓練期</p> <p>體能-</p>	8	<p>教學資源：</p> <p>操場、體能訓練器</p> <p>桌球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略：</p> <p>實作學習、合作學習、講述、示範</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>訓練日誌</p>	<p>生涯教育</p> <p>生命教育</p> <p>閱讀推動</p> <p>性別平等</p> <p>法治教育</p>	
第六週	<p>1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好</p>	<p>基礎訓練期</p> <p>心肺耐訓練</p> <p>爆發力訓練</p> <p>肌耐力訓練</p>	<p>基礎訓練期</p> <p>體能-</p>	8	<p>教學資源：</p> <p>操場、體能訓練器</p> <p>桌球場地、設備、裝備</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>訓練日誌</p>	<p>生涯教育</p> <p>生命教育</p> <p>閱讀推動</p> <p>性別平等</p>	

	體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。 2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。	技術訓練			學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範		法治教育	
第七週	1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。 2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。	基礎訓練期 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練 技術訓練	基礎訓練期 體能-	6	教學資源： 操場、體能訓練器 桌球場地、設備、 裝備  學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等 法治教育	

第八週	1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。 2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並強化技術穩定度。	基礎訓練期 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練 技術訓練	基礎訓練期 體能-	8	教學資源： 操場、體能訓練器 桌球場地、設備、 裝備  學習策略： 實作學習、合作學 習、講述、示範	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等 法治教育	
第九週	1. 學生透過基礎體能訓練課程能具備良好體能狀態，能負荷技術訓練量與強度。 2. 學生透過基礎技術訓練，能提升動作協調與流暢性，並	基礎訓練期 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練 技術訓練	基礎訓練期 體能-	6	教學資源： 操場、體能訓練器 桌球場地、設備、 裝備  學習策略： 實作學習、合作學 習、講述、示範	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等 法治教育	10/19~20 第一次段考

	強化技術穩定度。							
第十週	<p>1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。</p> <p>2. 學生透過強化技術期強調球質（球速、力道、準確度），具備多元、變化之打法。</p>	強化期 專項體能 跳繩訓練 腳步訓練 技術訓練	強化期 體能-	8	<p>教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p>	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動 生涯教育 法治教育	
第十一週	<p>1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。</p> <p>2. 學生透過強化技術期強調球質</p>	強化期 專項體能 跳繩訓練 腳步訓練 技術訓練	強化期 體能-	8	<p>教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p>	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動 生涯教育 法治教育	



	(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。							
第十二週	1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。 2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。	強化期 專項體能 跳繩訓練 腳步訓練 技術訓練	強化期 體能－	8	教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備  學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動 生涯教育 法治教育	
第十三週	1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。	強化期 專項體能 跳繩訓練 腳步訓練 技術訓練	強化期 體能－	8	教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備  學習策略：	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動 生涯教育 法治教育	

	2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。				實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論			
第十四週	1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。 2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。	強化期 專項體能 跳繩訓練 腳步訓練 技術訓練	強化期 體能-	6	教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備  學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動 生涯教育 法治教育	11/30-12/1 第二次段考
第十五週	1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技	強化期 專項體能 跳繩訓練 腳步訓練 技術訓練	強化期 體能-	8	教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動 生涯教育 法治教育	

	術技術發揮效能。 2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。				學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論			
第十六週	1. 學生透過強化體能期提升身體素養，並輔助球場上技術發揮效能。 2. 學生透過強化技術期強調球質(球速、力道、準確度)，具備多元、變化之打法。	強化期 專項體能 跳繩訓練 腳步訓練 技術訓練	強化期 體能-	8	教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備  學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動 生涯教育 法治教育	
第十七週	1. 學生透過強化體能期提升身體	強化期 專項體能 跳繩訓練	強化期 體能-	8	教學資源： 操場、體能訓練器材	實作評量 觀察評量 訓練日誌	性別平等 生命教育 閱讀推動	

	<p>素養，並輔助球場上技術發揮效能。</p> <p>2. 學生透過強化技術期強調球質（球速、力道、準確度），具備多元、變化之打法。</p>	<p>腳步訓練</p> <p>技術訓練</p>			<p>桌球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p>		<p>生涯教育</p> <p>法治教育</p>	
第十八週	<p>1. 學生透過賽前調整期強化場上敏捷度與肌力，能有效發揮比賽技術。</p> <p>2. 學生透過賽前調整期模擬比賽實戰，運用正確戰術與策略，強調高度專注力與投入程度。</p>	<p>賽前調整期</p> <p>專項體能</p> <p>腳步體能</p> <p>敏捷訓練</p> <p>技術訓練</p>	<p>賽前調整期</p> <p>體能-</p>	8	<p>教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>訓練日誌</p>	<p>生涯教育</p> <p>法治教育</p>	

第十九 週	<p>1. 學生透過賽前調整期強化場上敏捷度與肌力，能有效發揮比賽技術。</p> <p>2. 學生透過賽前調整期模擬比賽實戰，運用正確戰術與策略，強調高度專注力與投入程度。</p>	賽前調整期 專項體能 腳步體能 敏捷訓練 技術訓練	賽前調整期 體能-	8	<p>教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p>	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 法治教育	
第二十週	<p>1. 學生透過賽前調整期強化場上敏捷度與肌力，能有效發揮比賽技術。</p> <p>2. 學生透過賽前調整期模擬比賽實戰，運用正確戰術與策略，強調高</p>	賽前調整期 專項體能 腳步體能 敏捷訓練 技術訓練	賽前調整期 體能-	8	<p>教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備</p> <p>學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論</p>	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 法治教育	

	度專注力與投入程度。							
第二十一週	1. 學生透過賽前調整期強化場上敏捷度與肌力，能有效發揮比賽技術。 2. 學生透過賽前調整期模擬比賽實戰，運用正確戰術與策略，強調高度專注力與投入程度。	賽前調整期 專項體能 腳步體能 敏捷訓練 技術訓練	賽前調整期 體能-	6	教學資源： 操場、體能訓練器材 桌球場地、設備、裝備  學習策略： 實作學習、合作學習、講述、示範、小組討論	實作評量 觀察評量 訓練日誌	生涯教育 法治教育	1/18~19 第三次段考