

新北市立三和國民中學 112 學年度 七 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：杜季祥
(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 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練 技術訓練</p>	<p>基礎訓練期 體能-</p>	8	<p>教學資源： 操場、體能訓練器 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</p>	<p>實作評量 觀察評量 訓練日誌</p>	<p>生涯教育 生命教育 閱讀推動 性別平等 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 心肺耐訓練 爆發力訓練 肌耐力訓練</p>	<p>基礎訓練期 體能-</p>	8	<p>教學資源： 操場、體能訓練器 桌球場地、設備、 裝備</p>	<p>實作評量 觀察評量 訓練日誌</p>	<p>生涯教育 生命教育 閱讀推動 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