**新北市 網溪 國民小學 102 學年度 1~6 年級 上 學期 教育實驗課--愛上桌球 課程計畫表　　　設計者：林明孝、郭桂雲、莊賢岳**

**第一學期**

* 1. 本教育實驗課程每週節數（4）節，本學期共﹙76﹚節。

二、本學期學習目標：為推行全民運動，提供學童課後藝能學習，培養學生健康休閒活動的知能，學會桌球基本技術及常識。

(一) **初階: 啟發課程，深入淺出， 反覆熟練基本動作，提高學習興趣。**

(二) **校隊儲備班: 加深基礎訓練，鼓勵參加比賽，體驗實戰經驗，促使球技更高一階。**

(三) **校隊班: 透過階段式專業指導，熟悉並增強戰術組合能力 ，使其運用流暢，足以應付球場上千變萬化的攻勢。**

三、本學期課程內涵：

**初階班**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 領域或市版能力指標  (健康與體育領域) | 主題或單元活動內容 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 | 備註 |
| 第1週 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3在遊戲或簡單比賽中表現各種運動的基本動作或技術。  3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 課程簡介、上課常規、場地認識、正確握拍法 | 4 | 自編教材 | 實務操作 |  |
| 第2週 | 桌球的熱身操、球感訓練、手眼協調練習 | 4 |
| 第3週 | 桌球的熱身操、認識球體特性與體驗向上擊球、平擊球 | 4 |
| 第4週 | 桌球的熱身操、向上擊球、平擊球 | 4 |
| 第5,6週 | 平擊球、對牆擊球與向下擊球 | 8 |
| 第7,8週 | 對牆擊球與反手推檔 | 8 |
| 第9~12週 | 反手推檔練習、正手發球 | 16 |
| 第13~16週 | 正手平擊發球、正手擊球 | 16 |
| 第17~19週 | 正、反手綜合練習 | 12 |
| 第20~22週 | 練習單打比賽 | 12 |

**校隊儲備班**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 主題或單元活動內容 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 | 備註 |
| 第1週 | 課程簡介、上課常規、桌球規則 |  | 自編教材 | 實務操作 |  |
| 第2~16週 | 桌球的熱身操、桌球基本技術(發球、接發球、攻擊、攔網、防守，反手擊球介紹、抽球練習、弧圈球練習、混合技術練習等) | 60 |  |
| 第17~20週 | 桌球進攻策略(抽球進攻、反手攻擊) | 16 |  |  |  |
| 第21,22週 | 桌球比賽(小組比賽) | 8 |  |  |  |

**校隊班**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 主題或單元活動內容 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 | 備註 |
| 第1~5週 | 正手弧圈多球訓練、體能訓練 | 15 | 自編教材 | 實務操作 |  |
| 第6~10週 | 反手弧圈多球訓練、體能訓練 | 15 |  |
| 第11~15週 | 步法之多球訓練、比賽訓練 | 15 |  |
| 第16~20週 | 擺速(左推右攻)之多球訓練、比賽訓練 | 15 |  |
| 第21~22週 | 防守多球訓練、比賽訓練 | 3 |  |
| 專門技術補強之訓練、隊內的循環訓練賽 | 3 |  |