

二、每週課程進度表

課程名稱

桌球

項目 術、戰略、心理、心智能

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	1. 單球訓練模式-上旋正手拉弧圈球 2. 多球訓練模式-上旋正手拉弧圈球 3. 多球單練訓練模式-上旋正手拉弧圈球 4. 體能訓練	5+3	練習球、球桌	實作評量
2	1. 單球訓練模式-比賽戰術 2. 多球訓練模式-比賽戰術 3. 多球單練訓練模式-比賽戰術 4. 體能訓練	5+3	練習球、球桌、訓練日誌	檔案評量
3	1. 議長盃 2. 單球訓練模式-針對比賽 3. 多球訓練模式-針對比賽 4. 多球單練訓練模式-針對比賽	5+3	練習球、球桌、攝影器材、比賽紀錄表	實作評量
4	1. 體促盃 2. 單球訓練模式-針對比賽 3. 多球訓練模式-針對比賽 4. 多球單練訓練模式-針對比賽	5+3	練習球、球桌、攝影器材、比賽紀錄表	實作評量

5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 賽後影片檢討 2. 單球訓練模式-針對比賽缺失做修正 3. 多球訓練模式-針對比賽缺失做修正 4. 多球單練訓練模式-針對比賽缺失做修正 5. 肌肉放鬆 	5+3	多媒體資訊車、投影布簾、練習球、球桌	課堂觀察
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-上旋反手拉弧圈球 2. 多球訓練模式-上旋反手拉弧圈球 3. 多球單練訓練模式-上旋反手拉弧圈球 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一次定期考查週 2. 環境教育-桌球器材的演進 3. 單球訓練模式-定點上旋正、反手拉弧圈球 4. 多球訓練模式-定點上旋正、反手拉弧圈球 5. 多球單練訓練模式-定點上旋正、反手拉弧圈球 6. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-不定點上旋正、反手拉弧圈球 2. 多球訓練模式-不定點上旋正、反手拉弧圈球 3. 多球單練訓練模式-不定點上旋正、反手拉弧圈球 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-下旋正手切球 2. 多球訓練模式-下旋正手切球 3. 多球單練訓練模式-下旋正手切球 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量

10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-下旋反手切球 2. 多球訓練模式-下旋反手切球 3. 多球單練訓練模式-下旋反手切球 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-定點下旋正、反手切球 2. 多球訓練模式-定點下旋正、反手切球 3. 多球單練訓練模式-定點下旋正、反手切球 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-比賽戰術 2. 多球訓練模式-比賽戰術 3. 多球單練訓練模式-比賽戰術 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌、訓練日誌	檔案評量
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第二次定期考查週 2. 諸羅山盃 3. 單球訓練模式-針對比賽 4. 多球訓練模式-針對比賽 5. 多球單練訓練模式-針對比賽 	5+3	練習球、球桌、攝影器材、比賽紀錄表	實作評量
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-比賽戰術 2. 多球訓練模式-比賽戰術 3. 多球單練訓練模式-比賽戰術 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌、訓練日誌	檔案評量

15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高雄市中等學校運動會桌球項目 2. 單球訓練模式-針對比賽 3. 多球訓練模式-針對比賽 4. 多球單練訓練模式-針對比賽 	5+3	練習球、球桌、攝影器材、比賽紀錄表	實作評量
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. 賽後影片檢討 2. 單球訓練模式-針對比賽缺失做修正 3. 多球訓練模式-針對比賽缺失做修正 4. 多球單練訓練模式-針對比賽缺失做修正 5. 肌肉放鬆 	5+3	多媒體資訊車、投影布簾、練習球、球桌	課堂觀察
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-不定點下旋正、反手切球 2. 多球訓練模式-不定點下旋正、反手切球 3. 多球單練訓練模式-不定點下旋正、反手切球 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單球訓練模式-定點正手撥球 2. 多球訓練模式-定點正手撥球 3. 多球單練訓練模式-定點正手撥球 4. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性別平等教育-混合雙打介紹與男女選手打法差異 2. 單球訓練模式-雙打練習 3. 多球訓練模式-雙打練習 4. 多球單練訓練模式-雙打練習 5. 體能訓練 	5+3	練習球、球桌	實作評量

20	<ol style="list-style-type: none">1.第三次定期考查週2.隊內單打排名賽3.體能訓練	5+3	練習球、球桌	實作評量
21	<ol style="list-style-type: none">1.隊內雙打排名賽2.體能訓練3.課程結束	5+3	練習球、球桌	實作評量