

## 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-下旋正手拉弧圈球 2. 多球訓練模式-下旋正手拉弧圈球 3. 多球單練訓練模式-下旋正手拉弧圈球 4. 體能訓練	5+3	練習球、球桌	實作評量
2	1. 單球訓練模式-下旋反手拉弧圈球 2. 多球訓練模式-下旋反手拉弧圈球 3. 多球單練訓練模式-下旋反手拉弧圈球 4. 體能訓練	5+3	練習球、球桌	實作評量
3	1. 單球訓練模式-定點下旋正、反手拉弧圈球 2. 多球訓練模式-定點下旋正、反手拉弧圈球 3. 多球單練訓練模式-定點下旋正、反手拉弧圈球 4. 體能訓練	5+3	練習球、球桌	實作評量
4	1. 單球訓練模式-不定點下旋正、反手拉弧圈球 2. 多球訓練模式-不定點下旋正、反手拉弧圈球 3. 多球單練訓練模式-不定點下旋正、反手拉弧圈球 4. 體能訓練	5+3	練習球、球桌	實作評量

5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-推側撲步法</li> <li>2. 多球訓練模式-推側撲步法</li> <li>3. 多球單練訓練模式-推側撲步法</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-防守戰術</li> <li>2. 多球訓練模式-防守戰術</li> <li>3. 多球單練訓練模式-防守戰術</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一次定期考查週</li> <li>2. 單球訓練模式-進攻戰術</li> <li>3. 多球訓練模式-進攻戰術</li> <li>4. 多球單練訓練模式-進攻戰術</li> <li>5. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-大範圍步法訓練</li> <li>2. 多球訓練模式-大範圍步法訓練</li> <li>3. 多球單練訓練模式-大範圍步法訓練</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-落點控制訓練</li> <li>2. 多球訓練模式-落點控制訓練</li> <li>3. 多球單練訓練模式-落點控制訓練</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量

10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-正手擺短球</li> <li>2. 多球訓練模式-正手擺短球</li> <li>3. 多球單練訓練模式-正手擺短球</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-反手檯內擰拉</li> <li>2. 多球訓練模式-反手檯內擰拉</li> <li>3. 多球單練訓練模式-反手檯內擰拉</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-比賽戰術</li> <li>2. 多球訓練模式-比賽戰術</li> <li>3. 多球單練訓練模式-比賽戰術</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌、訓練日誌	檔案評量
13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第二次定期考查週</li> <li>2. 隊內排名賽</li> <li>3. 單球訓練模式-針對比賽</li> <li>4. 多球訓練模式-針對比賽</li> <li>5. 多球單練訓練模式-針對比賽</li> </ol>	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"> <li>1. 賽後影片檢討</li> <li>2. 單球訓練模式-針對比賽缺失做修正</li> <li>3. 多球訓練模式-針對比賽缺失做修正</li> <li>4. 多球單練訓練模式-針對比賽缺失做修正</li> <li>5. 肌肉放鬆</li> </ol>	5+3	多媒體資訊車、投影布簾、練習球、球桌	課堂觀察

15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-中遠台相持球技術</li> <li>2. 多球訓練模式-中遠台相持球技術</li> <li>3. 多球單練訓練模式-中遠台相持球技術</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	檔案評量
16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-正手、反手接發球技術</li> <li>2. 多球訓練模式-正手、反手接發球技術</li> <li>3. 多球單練訓練模式-正手、反手接發球技術</li> <li>4. 體能訓練</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-正手、反手發球技術</li> <li>2. 多球訓練模式-正手、反手發球技術</li> <li>3. 多球單練訓練模式-正手、反手發球技術</li> <li>4. 體能訓練 (國三已畢業)</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人權教育-【前進東奧】幼時用木棍做球拍練習，把獎金回饋基層的非洲桌球之王阿魯納</li> <li>2. 單球訓練模式-發球搶攻技術</li> <li>3. 多球訓練模式-發球搶攻技術</li> <li>4. 多球單練訓練模式-發球搶攻技術</li> <li>5. 體能訓練 (國三已畢業)</li> </ol>	5+3	練習球、球桌	實作評量
19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單球訓練模式-比賽戰術</li> <li>2. 多球訓練模式-比賽戰術</li> <li>3. 多球單練訓練模式-比賽戰術</li> <li>4. 體能訓練 (國三已畢業)</li> </ol>	5+3	練習球、球桌、訓練 日誌	檔案評量

20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.第三次定期考查週</li> <li>2. 隊內排名賽</li> <li>3. 單球訓練模式-針對比賽</li> <li>4. 多球訓練模式-針對比賽</li> <li>5. 多球單練訓練模式-針對比賽 (國三已畢業)</li> </ol>	5+3	練習球、球桌、攝影器材、比賽紀錄表	實作評量
21	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 賽後影片檢討</li> <li>2. 單球訓練模式-針對比賽缺失做修正</li> <li>3. 多球訓練模式-針對比賽缺失做修正</li> <li>4. 多球單練訓練模式-針對比賽缺失做修正</li> <li>5. 肌肉放鬆</li> <li>6.課程結束 (國三已畢業)</li> </ol>	5+3	多媒體資訊車、投影布簾、練習球、球桌	課堂觀察