

新北市 福營 國民中學 114 學年度 7 年級第 2 學期 校訂 課程計畫 設計者： 林旻憲

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1. 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. 社團活動與技藝課程：_____ 桌球社
3. 特殊需求領域課程：_____ 4. 其他類課程：_____

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(自 112 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
各週次社團活動不一，如何統整其聯結及相關性，宜再敘明。	1. 制定統一計劃：將各週次社團活動整合成一份綜合性計劃，明確標示各活動之間的聯結與目的。 2. 定期檢討與調整：設立定期檢討機制，收集參與者的反饋，根據需求調整社團活動內容，確保其相關性與吸引力。

※上述表格自 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

◎當學期課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

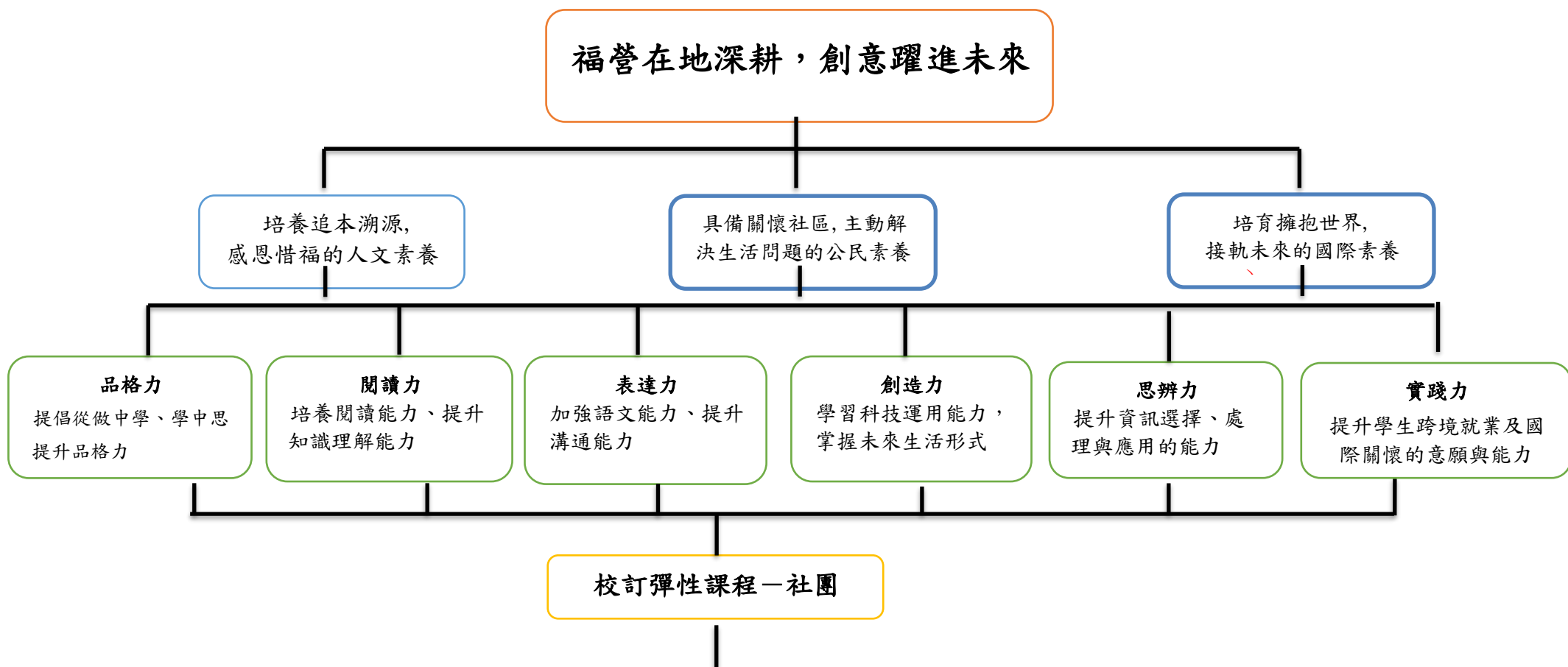
三、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

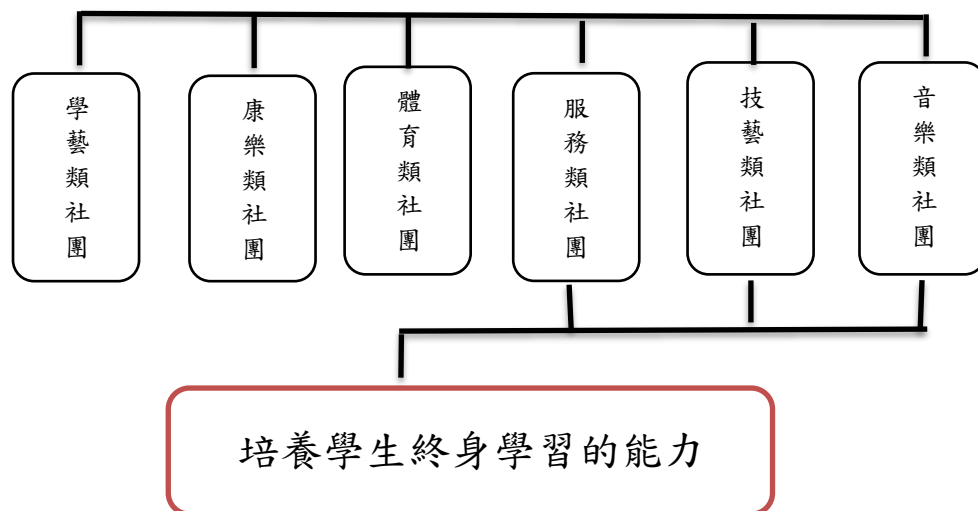
四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(至多以3個指標為原則)。 <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 type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變	因校訂課程無課程綱要，故學習目標由各校自行撰寫，請務必與總綱核心素養相互對應。 學習目標敘寫方式請依「能透過……活動，達成……目標，以展現……素養」格式撰寫。 • 能透過多元的體育運動與遊戲活動，達成提升心肺耐力、肌肉力量與柔軟度的目標，以展現健康體能與身體素質的素養。

<input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達	<ul style="list-style-type: none"> 能透過團隊合作的競賽與協作活動，達成培養團隊合作精神與戰術應用的目標，以展現團隊溝通與策略思考的素養。
<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 checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識	<ul style="list-style-type: none"> 能透過規律的運動參與與個人挑戰，達成自我管理體能和情緒調節的目標，以展現自律與持續鍛鍊的素養。
<input 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	

五、課程架構：(本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現，並標註當年級部份。)





六、課程融入議題情形：

勾選注意事項，請仔細閱讀。

- (一) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入 2 項為原則。
- (二) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。
- (三) 每一融入議題須規劃全學年至少 4 節課(亦即，上下學期各至少 2 節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。
- (四) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少 2 節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

1. 是否融入安全教育(運動安全)：是(第_1_週) 否

2. 是否融入戶外教育：是(第_11_週) 否

3. 是否融入性別平等教育：是(第__週) 否

4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：性別平等、人權、環境、海洋、品德、法治、科技、資訊、能源、防災、

家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、國際教育、原住民族教育

七、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
	學習表現	學習內容							
第一週 1/21~1/23	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<p>第 1 堂課：桌球訓練中的安全觀念與實踐</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動 1. 戶外桌球場地介紹：帶學生參觀戶外桌球場地，講解使用規則與注意事項。 2. 團隊組建與目標設定：學生分組，設定本堂課的團隊目標，增強合作意識。 • 發展活動 1. 戶外桌球比賽：進行小組間的友誼賽，讓學生實際運用所學技巧。 2. 戶外障礙訓練：設計多種障礙訓練，提升學生的反應速度和球感，並促進團隊合作。 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量	安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			<ul style="list-style-type: none"> • 總結活動 <p>1. 團隊分享與反思：各組分享在比賽和訓練中的收穫與挑戰，增進學習效果。</p> <p>教師總結與鼓勵：教師針對學生表現給予指導與鼓勵，強調戶外運動的重要</p>					
第二週 02/15~02/21	農曆春節	農曆春節	農曆春節		農曆春節			2/14~2/22 農曆春節 <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週 02/22~02/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第3堂課：進階接發球技巧 <ul style="list-style-type: none">• 導入活動：回顧基本接發球技巧，強調其重要性。	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量	

	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<ul style="list-style-type: none"> • 發展活動：練習針對不同發球的接發球技巧，增加實戰感。 • 總結活動：反思接發球中的困難，討論改善方法。 						
第四週 03/01~03/07	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	第 4 堂課：高級切球技術 <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：介紹切球的高級應用，播放相關比賽片段。 • 發展活動：教師示範切球的動作要點，學生進行練習。 • 總結活動：小組分享切球體驗，並提出改進建議。 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量		
第五週 03/08~03/14	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第 5 堂課：球路變化技巧 <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：講解球路變化的戰術意義，增加策略思考。 • 發展活動：練習不同球路的發球與擊球，提升變化能力。 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量		

	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<ul style="list-style-type: none"> • 總結活動：討論哪些球路在比賽中最有效，增加學習動力。 						
第六週 03/15~03/21	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	第 6 堂課：步伐與擊球的協調性 <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：展示良好步伐和擊球協調的影片，激勵學習。 • 發展活動：進行步伐和擊球的協調性訓練，強調連貫性。 • 總結活動：分享練習中的體驗，並進行改善建議。 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量		
第七週 03/22~03/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第 7 堂課：增強反應速度訓練 <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：介紹反應速度對比賽的重要性，增加注意力。 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量		

	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<ul style="list-style-type: none"> • 發展活動：進行快速反應訓練，提升即時應變能力。 • 總結活動：學生反思自己的反應進步，提出未來目標。 						
第八週 03/29~04/04	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	第 8 堂課：戰術思考與實踐 <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：介紹比賽中常見的戰術，激發學生的思考。 • 發展活動：模擬比賽中運用戰術，學生實際演練。 • 總結活動：集體討論戰術的應用效果，增進理解。 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量		
第九週 04/05~04/11	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第 9 堂課：雙打技巧與合作 <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：講解雙打的基本規則與策略，強調團隊合作。 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量		

	土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<ul style="list-style-type: none"> • 發展活動：進行雙打配合練習，增強彼此默契。 • 總結活動：學生分享雙打中的心得，討論改善之道。 						
第十週 04/12~04/18	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	第 10 堂課：心理素質訓練 <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：討論比賽中的心理挑戰，提升心理準備。 • 發展活動：進行放鬆與專注的心理訓練，增強自信心。 • 總結活動：學生分享心理訓練的感受，增進自我調適。 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量		
第十一週 04/19~04/25	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第 11 堂課：戶外桌球體驗與團隊合作 <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 戶外桌球場地介紹：帶學生參觀戶外桌球場 	1	大屏	分組學習 平板融入教學	實作評量 標準本位評量	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面	

	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<p>地，講解使用規則與注意事項。</p> <p>2. 團隊組建與目標設定：學生分組，設定本堂課的團隊目標，增強合作意識。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 發展活動 <p>1. 戶外桌球比賽：進行小組間的友誼賽，讓學生實際運用所學技巧。</p> <p>2. 戶外障礙訓練：設計多種障礙訓練，提升學生的反應速度和球感，並促進團隊合作。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 總結活動 <p>1. 團隊分享與反思：各組分享在比賽和訓練中的收穫與挑戰，增進學習效果。</p> <p>教師總結與鼓勵：教師針對學生表現給予指導與鼓勵，強調戶外運動的重要</p>					對挑戰的能力與態度。	
--	--------------------	--------------------------------------	--	--	--	--	--	------------	--

<p>第十二週 04/26~05/02</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 12 堂課：比賽策略分析</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：觀看精彩比賽片段，分析選手的策略。 • 發展活動：小組討論選手的策略運用，理解其背後思考。 • 總結活動：學生分享自己的觀察與分析，增進思考能力。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入教學</p>	<p>實作評量 標準本位評量</p>		
<p>第十三週 05/03~05/09</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 13 堂課：進行技術總結與修正</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：回顧上堂課的比賽策略，確認學習重點。 • 發展活動：學生展示個人技術，教師提供專業修正意見。 • 總結活動：分享修正後的感受，激勵持續進步。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入教學</p>	<p>實作評量 標準本位評量</p>		

<p>第十四週 05/10~05/16</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 14 堂課：增強實戰經驗</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：介紹比賽經驗的重要性，鼓勵學以致用。 • 發展活動：進行友誼賽，讓學生在比賽中應用所學。 • 總結活動：比賽後進行反思，強調經驗的重要性。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入教學</p>	<p>實作評量 標準本位評量</p>		
<p>第十五週 05/17~05/23</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 15 堂課：進階技術練習</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：講解進階技術的要點，增加技術熟練度。 • 發展活動：學生分組練習進階技巧，互相觀摩學習。 • 總結活動：討論技術提升的挑戰與成功，增進信心。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入教學</p>	<p>實作評量 標準本位評量</p>		

<p>第十六週 05/24~05/30</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 16 堂課：比賽規則與禮儀</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：介紹比賽規則及運動員的基本禮儀，強化專業觀念。 • 發展活動：進行模擬比賽，強調遵守規則和禮儀。 • 總結活動：分享比賽中遵守規則的感受，增強責任感。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入 教學</p>	<p>實作評量 標準本位評 量</p>		
<p>第十七週 05/31~06/06</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 17 堂課：自我訓練計畫</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：介紹自我訓練的重要性，啟發學生思考。 • 發展活動：協助學生制定個人訓練計畫，確認每週目標。 • 總結活動：學生分享計畫，教師給予建議與指導。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入 教學</p>	<p>實作評量 標準本位評 量</p>		

<p>第十八週 06/07~06/13</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 18 堂課：複習與強化</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：快速回顧本學期所學的所有技巧。 • 發展活動：學生針對薄弱環節進行針對性練習。 • 總結活動：反思學習過程中的收穫，確認下一步努力方向。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入教學</p>	<p>實作評量 標準本位評量</p>		<p>九年級課程結束</p>
<p>第十九週 06/14~06/20</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 19 堂課：成果發表與比賽準備</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：分享學生的進步與成就，增強自信。 • 發展活動：模擬比賽，為最終比賽做充分準備。 • 總結活動：討論比賽策略，確保每位學生的理解。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入教學</p>	<p>實作評量 標準本位評量</p>		

<p>第二十週 06/21~06/27</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 20 堂課：年度比賽與總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：回顧課程重點，激勵學生全力以赴。 • 發展活動：舉辦年度比賽，讓學生展現學習成果。 • 總結活動：比賽後進行反思與總結，鼓勵持續進步與學習。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入 教學</p>	<p>實作評量 標準本位評量</p>		
<p>第二十一週 06/28~06/30</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>第 21 堂課：年度比賽與總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：回顧課程重點，激勵學生全力以赴。 • 發展活動：舉辦年度比賽，讓學生展現學習成果。 • 總結活動：比賽後進行反思與總結，鼓勵持續進步與學習。 	<p>1</p>	<p>大屏</p>	<p>分組學習 平板融入 教學</p>	<p>實作評量 標準本位評量</p>		

八、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：_____。

有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
<p style="text-align: center; color: red;">第一週</p>	<p>第 1 堂課：桌球訓練中的安全觀念與實踐</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動 1. 戶外桌球場地介紹：帶學生參觀戶外桌球場地，講解使用規則與注意事項。 2. 團隊組建與目標設定：學生分組，設定本堂課的團隊目標，增強合作意識。 • 發展活動 1. 戶外桌球比賽：進行小組間的友誼賽，讓學生實際運用所學技巧。 2. 戶外障礙訓練：設計多種障礙訓練，提升學生的反應速度和球感，並促進團隊合作。 • 總結活動 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p>大屏：動作示範之影片</p>	<p>桌球訓練中的安全觀念與實踐</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>

	<p>1. 團隊分享與反思：各組分享在比賽和訓練中的收穫與挑戰，增進學習效果。</p> <p>教師總結與鼓勵：教師針對學生表現給予指導與鼓勵，強調戶外運動的重要</p>				
第二週	<p>第2堂課：多樣發球技術</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：播放不同類型發球的影片，激發學習興趣。 • 發展活動：教師示範多種發球技術，讓學生練習模仿。 • 總結活動：學生分享自己喜歡的發球方式，並提出問題。 	<input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <u>大屏</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報：動作講解之圖片 <p>大屏：動作示範之影片</p>	多樣發球技術	本社團交由外聘教師全權進行授課。
第三週	<p>第3堂課：進階接發球技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導入活動：回顧基本接發球技巧，強調其重要性。 • 發展活動：練習針對不同發球的接發球技巧，增加實戰感。 • 總結活動：反思接發球中的困難，討論改善方法。 	<input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <u>大屏</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報：動作講解之圖片 <p>大屏：動作示範之影片</p>	進階接發球技巧	本社團交由外聘教師全權進行授課。

<p style="text-align: center;">第四週</p>	<p>第 4 堂課：高級切球技術</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：介紹切球的高級應用，播放相關比賽片段。 ● 發展活動：教師示範切球的動作要點，學生進行練習。 ● 總結活動：小組分享切球體驗，並提出改進建議。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>高級切球技術</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>
<p style="text-align: center;">第五週</p>	<p>第 5 堂課：球路變化技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：講解球路變化的戰術意義，增加策略思考。 ● 發展活動：練習不同球路的發球與擊球，提升變化能力。 ● 總結活動：討論哪些球路在比賽中最有效，增加學習動力。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>球路變化技巧</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>
<p style="text-align: center;">第六週</p>	<p>第 6 堂課：步伐與擊球的協調性</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：展示良好步伐和擊球協調的影片，激勵學習。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>步伐與擊球的協調性</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展活動：進行步伐和擊球的協調性訓練，強調連貫性。 ● 總結活動：分享練習中的體驗，並進行改善建議。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u> 			
第七週	<p>第7堂課：增強反應速度訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：介紹反應速度對比賽的重要性，增加注意力。 ● 發展活動：進行快速反應訓練，提升即時應變能力。 ● 總結活動：學生反思自己的反應進步，提出未來目標。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 ■ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報：動作講解之圖片 <input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片 	增強反應速度訓練	本社團交由外聘教師全權進行授課。
第八週	<p>第8堂課：戰術思考與實踐</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：介紹比賽中常見的戰術，激發學生的思考。 ● 發展活動：模擬比賽中運用戰術，學生實際演練。 ● 總結活動：集體討論戰術的應用效果，增進理解。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 ■ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報：動作講解之圖片 <input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片 	戰術思考與實踐	本社團交由外聘教師全權進行授課。

<p style="text-align: center;">第九週</p>	<p>第 9 堂課：雙打技巧與合作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：講解雙打的基本規則與策略，強調團隊合作。 ● 發展活動：進行雙打配合練習，增強彼此默契。 ● 總結活動：學生分享雙打中的心得，討論改善之道。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>雙打技巧與合作</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>
<p style="text-align: center;">第十週</p>	<p>第 10 堂課：心理素質訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：討論比賽中的心理挑戰，提升心理準備。 ● 發展活動：進行放鬆與專注的心理訓練，增強自信心。 ● 總結活動：學生分享心理訓練的感受，增進自我調適。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>心理素質訓練</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>
<p style="text-align: center;">第十一週</p>	<p>第 11 堂課：戶外桌球體驗與團隊合作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 戶外桌球場地介紹：帶學生參觀戶外桌球場地，講解使用規則與注意事項。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>實戰模擬比賽</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>

	<p>2. 團隊組建與目標設定：學生分組，設定本堂課的團隊目標，增強合作意識。</p> <ul style="list-style-type: none"> 發展活動 <ol style="list-style-type: none"> 戶外桌球比賽：進行小組間的友誼賽，讓學生實際運用所學技巧。 戶外障礙訓練：設計多種障礙訓練，提升學生的反應速度和球感，並促進團隊合作。 <ul style="list-style-type: none"> 總結活動 <ol style="list-style-type: none"> 團隊分享與反思：各組分享在比賽和訓練中的收穫與挑戰，增進學習效果。 <p>教師總結與鼓勵：教師針對學生表現給予指導與鼓勵，強調戶外運動的重要</p>				
<p>第十二週</p>	<p>第 12 堂課：比賽策略分析</p> <ul style="list-style-type: none"> 導入活動：觀看精彩比賽片段，分析選手的策略。 發展活動：小組討論選手的策略運用，理解其背後思考。 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 簡報：動作講解之圖片 <input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片 	<p>比賽策略分析</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結活動：學生分享自己的觀察與分析，增進思考能力。 				
第十三週	<p>第 13 堂課：進行技術總結與修正</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：回顧上堂課的比賽策略，確認學習重點。 ● 發展活動：學生展示個人技術，教師提供專業修正意見。 ● 總結活動：分享修正後的感受，激勵持續進步。 	<input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <u>大屏</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報：動作講解之圖片 <input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片 	進行技術總結與修正	本社團交由外聘教師全權進行授課。
第十四週	<p>第 14 堂課：增強實戰經驗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：介紹比賽經驗的重要性，鼓勵學以致用。 ● 發展活動：進行友誼賽，讓學生在比賽中應用所學。 ● 總結活動：比賽後進行反思，強調經驗的重要性。 	<input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <u>大屏</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報：動作講解之圖片 <input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片 	增強實戰經驗	本社團交由外聘教師全權進行授課。

<p>第十五週</p>	<p>第 15 堂課：進階技術練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：講解進階技術的要點，增加技術熟練度。 ● 發展活動：學生分組練習進階技巧，互相觀摩學習。 ● 總結活動：討論技術提升的挑戰與成功，增進信心。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>進階技術練習</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>
<p>第十六週</p>	<p>第 16 堂課：比賽規則與禮儀</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：介紹比賽規則及運動員的基本禮儀，強化專業觀念。 ● 發展活動：進行模擬比賽，強調遵守規則和禮儀。 ● 總結活動：分享比賽中遵守規則的感受，增強責任感。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>比賽規則與禮儀</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>
<p>第十七週</p>	<p>第 17 堂課：自我訓練計畫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：介紹自我訓練的重要性，啟發學生思考。 ● 發展活動：協助學生制定個人訓練計畫，確認每週目標。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>自我訓練計畫</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結活動：學生分享計畫，教師給予建議與指導。 				
<p>第十八週</p>	<p>第 18 堂課：複習與強化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：快速回顧本學期所學的所有技巧。 ● 發展活動：學生針對薄弱環節進行針對性練習。 ● 總結活動：反思學習過程中的收穫，確認下一步努力方向。 	<input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <u>大屏</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報：動作講解之圖片 <input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片 	複習與強化	本社團交由外聘教師全權進行授課。
<p>第十九週</p>	<p>第 19 堂課：成果發表與比賽準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：分享學生的進步與成就，增強自信。 ● 發展活動：模擬比賽，為最終比賽做充分準備。 ● 總結活動：討論比賽策略，確保每位學生的理解。 	<input checked="" type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <u>大屏</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡報：動作講解之圖片 <input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片 	成果發表與比賽準備	本社團交由外聘教師全權進行授課。

<p style="text-align: center;">第二十週</p>	<p>第 20 堂課：年度比賽與總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：回顧課程重點，激勵學生全力以赴。 ● 發展活動：舉辦年度比賽，讓學生展現學習成果。 ● 總結活動：比賽後進行反思與總結，鼓勵持續進步與學習。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>年度比賽與總結</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>
<p style="text-align: center;">第二十一週</p>	<p>第 20 堂課：年度比賽與總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導入活動：回顧課程重點，激勵學生全力以赴。 ● 發展活動：舉辦年度比賽，讓學生展現學習成果。 ● 總結活動：比賽後進行反思與總結，鼓勵持續進步與學習。 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 簡報</p> <p><input type="checkbox"/> 印刷品</p> <p><input type="checkbox"/> 影音光碟</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：<u>大屏</u></p>	<p>● 簡報：動作講解之圖片</p> <p><input type="checkbox"/> 大屏：動作示範之影片</p>	<p>年度比賽與總結</p>	<p>本社團交由外聘教師全權進行授課。</p>

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。