

三、嘉義縣東石鄉龍港國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	中年級	年級課程 主題名稱	桌球社團	課程 設計者	黃明昌	總節數/學期 (上/下)	42/上學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	珍愛鄉土 創意龍港 希望啟航	與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以桌球運動為內容，讓學生認識桌球運動，進而養成愛好運動的終身習慣，增進體適能，行塑健康生活型態，為將來發揮 創意 奠下良好的基礎。 2. 探索並熟悉桌球技巧，並輔以有趣的桌球遊戲、競賽、桌球比賽影片欣賞等方式來提升學生學習動機。 3. 本課程旨在透過桌球運動提供學生獲得成就的舞台，讓學生獲得表現與成功的經驗，增加學生自信心，進而培育學生 挑戰未來的信心與希望 。				
總綱 核心素 養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	1. 認識桌球規則 及具備桌球之基本技巧，增進身體的協調性，養成愛好運動的終身習慣，增進體適能，行塑健康生活型態， 促進身心健全發展 。 2. 在桌球比賽中，探索並熟悉桌球各項技術與比賽策略，處理桌球比賽中的的各項問題， 發展運動能力 。 3. 能理解他人感受，樂於與人互動、合作完成桌球競賽，藉以發展良好的人際關係，並 培養 勝不驕、敗不餒的 運動精神 。				

教學 進度	單元名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 － 第 (2) 週	1. 桌球比賽用具及規則說明 2. 運動傷害預防	健 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	1. 桌球比賽規則 2. 運動傷害、處置及預防知識	1. 樂於嘗試學習桌球規則 2. 能主動參與學習並認識運動傷害及處理及預防知識、維護自身及他人之安全	1. 能說出桌球的比賽規則 2. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式 3. 能專心學習	1. 利用黑板講解桌球規則。 2. 利用桌球比賽影片加強對桌球規則的認識。 3. 運用影片認識運動傷害的預防及處理方法。	球桌 桌球 桌球拍 影片	4

第 (3) 週 － 第 (4) 週	1. 正確握拍 2. 球感練習 3. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 刀板握拍動作要領及示範 2. 持拍定點上下打桌球動作要領及示範 3. 持拍定點翻面上下打桌球動作要領及示範 4. 持拍移動上下打桌球動作要領及示範 5. 持拍移動翻面上下打桌球動作要領及示範	1. 認識正確握拍的方法與正確握拍 2. 認識定點拍打之技巧 3. 持拍定點上下打桌球二十下 4. 持拍定點翻面上下打桌球二十下 5. 持拍移動上下打桌球二十下 6. 持拍移動翻面上下打桌球二十下 7. 能由活動中觀察與描述自己或同學間動作技能的正確性 8. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	1. 能認識正確握拍的方法與定點拍打之技巧 2. 能持拍定點上下打桌球二十下 3. 能持拍定點翻面上下打桌球二十下 4. 能持拍移動上下打桌球二十下 5. 能持拍移動翻面上下打桌球二十下 6. 能由活動中觀察與描述自己與同學間動作技能的正確性 7. 能遵守團體規範，主動參與整理裝備與場地的習慣	1. 刀板握拍教學 2. 持拍定點上下打桌球 3. 持拍定點翻面上下打桌球 4. 持拍移動上下打桌球 5. 持拍移動翻面上下打桌球 6. 裝備整理與場地復原	球桌 桌球 桌球拍	4
第 (5) 週 － 第 (6) 週	1. 球感練習 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略	1. 定點對牆擊球動作要領及示範 2. 半桌對牆擊球動作要領及示範 3. 雙人半桌對牆擊球動作要領及示範 4. 小組半桌對牆擊球接力比賽	1. 認識定點對牆擊球之技巧 2. 練習定點對牆擊球十五下 3. 半桌對牆擊球十五下 4. 雙人半桌對牆擊每人十下 5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神 6. 運用遊戲的合作和競爭策略與他人合作完成比賽 7. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	1. 能認識定點對牆擊球之技巧 2. 能定點對牆擊球十五下 3. 能半桌對牆擊球十五下 4. 能雙人半桌對牆擊每人十下 5. 能與他人合作完成比賽 6. 能參與裝備與場地的整理	1. 定點對牆擊球 2. 半桌對牆擊球 3. 雙人半桌對牆擊球 4. 裝備整理與場地復原	球桌 桌球 桌球拍	4
第 (7) 週 － 第 (9) 週	1. 你推我擋 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略 綜 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 分解揮空拍練習 4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習與分組比賽	1. 選擇合宜的學習方法，透過動作練習正確揮空拍 2. 描述自己或同學動作的正確性 3. 將球擊至老師指定位置 4. 運用遊戲的合作和競爭策略與他人合作完成比賽 5. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	1. 能透過動作練習正確揮空拍 2. 能描述自己與同學揮空拍動作的正確性 3. 能將球擊至老師指定位置 4. 運用遊戲的合作和競爭策略與他人合作完成比賽 5. 能遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	一、說明反手推擋(不旋轉)姿勢及技巧 1. 預備引拍姿勢動作 2. 預備擊球姿勢動作要領 3. 還原結束姿勢動作 二、推擋練習 1. 揮空拍練習 2. 單人一擊球 3. 老師餵球單人推擋練習 三、綜合活動 小組反手推擋接力比賽	球桌 桌球 桌球拍	6

第 (10) 週 － 第 (12) 週	1. 正手攻球 (不旋轉) 2. 整理裝備與 場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能 概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他 人動作技能的正確性。 健 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合 作和競爭策略	1. 正常速度完整 示範 2. 慢動作分解動 作示範 3. 分解正手揮空 拍練習 4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習 與分組比賽	1. 選擇合宜的學習方法，透過動 作練習正確揮空拍 2. 描述自己或同學動作的正確 性 3. 將球擊至老師指定位置 4. 運用遊戲的合作和競爭策略 與他人合作完成比賽 5. 遵守團體規範，落實有條理整 理裝備與場地的運動習慣	1. 能正手正確揮拍 2. 能描述自己與同學揮空拍動作的 正確性 3. 能將球擊至老師指定位置 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略與 他人合作完成比賽 5. 能參與裝備與場地的整理	一、說明正手攻球(不旋轉)技術姿勢及技 巧 1. 預備引拍姿勢動作 2. 預備擊球姿勢動作要領 3. 還原結束姿勢動作 二、推擋練習 1. 揮空拍練習 2. 單人一擊球 3. 老師餵球單人推擋練習 三、綜合活動 小組反手推擋接力比賽	球桌 桌球 桌球拍	6
第 (13) 週 － 第 (14) 週	1. 發球練習 2. 整理裝備與 場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能 概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他 人動作技能的正確性。 健 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合 作和競爭策略	1. 正常速度完整 示範 2. 慢動作分解動 作示範 3. 分解揮空拍練 習 4. 矯正再練習 5. 發球練習 6. 投籃大賽	1. 了解桌球發球的動作技能要 領 2. 確實做出的桌球發球動作，將 球擊至老師指定位置 3. 由活動中觀察自己或同學間 的差異 4. 運用遊戲的合作和競爭策略 與他人合作完成比賽 5. 遵守團體規範，落實有條理整 理裝備與場地的運動習慣	1. 能了解桌球發球的動作要領 2. 能確實做出的桌球發球動作，將球 擊至老師指定位置 3. 能由活動中觀察自己與同學間的 差異 4. 運用遊戲的方式增進運動技巧 5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神 6. 能參與裝備與場地的整理	一、主題講解與示範（以右手持拍為例） 1. 預備姿勢動作 2. 拋球引拍姿勢動作要領 3. 擊球姿勢動作要領 4. 還原結束姿勢動作 二、空手拋球引拍接球練習 三、正手發不旋球練習 1. 手掌攤開，約與腰同高，球置於 掌心，球離手 16 cm 以上。 2. 3—4 人一組，適用一張球桌。每 次兩個人在同邊連續發 5 球，另 外兩人負責協助撿球，並協助夥 伴修正動作。 四、綜合活動 1. 投籃大賽將一籃子放置在接球邊 球桌之角落，以發球的方式將球 彈入籃內。同一球桌的同學為一 組。計時一分鐘，看那一組的進 球數最多。 2. 優秀同學示範，並討論其優點	球桌 桌球 桌球拍	4
第 (15) 週 － 第 (16) 週	1. 正反交錯 (不移動) 2. 整理裝備與 場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能 概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他 人動作技能的正確性。	1. 正常速度完整 示範 2. 慢動作分解動 作示範 3. 分解揮空拍練 習 4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習	1. 練習順暢變換正反拍的技能 2. 將球擊至老師指定位置 3. 描述自己或同學動作的正確 性 4. 遵守團體規範，落實有條理整 理裝備與場地的運動習慣	1. 能順暢變換正反拍 2. 能將球擊至老師指定位置 3. 能遵守團體規範並專心聽講與學 習 4. 能參與裝備與場地的整理	1. 說明正、反手攻球及推擋姿勢及技巧 2. 老師餵球單人正、反手攻球及推擋練習	球桌 桌球 桌球拍	4

第 (17) 週	1. 單元評量 2. 整理裝備與場地	健 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 健 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 正手發不旋球的動作及質量評量 2. 反手推擋的動作及質量評量 3. 正手攻球的動作及質量評量 4. 整理裝備與場地	1. 藉由學生正手發不旋球、反手推擋、正手攻球的評量，了解學生個人的學習狀況與能力表現 2. 讓學生了解個別需再加強及調整修正的部分，並運用老師指導之際能擊策略加強練習 3. 遵守團體規範，分組完成裝備與場地整	1. 能完成正手發不旋球、反手推擋、正手攻球 2. 學生能了解個人需再加強及調整修正的部分，並運用老師指導之際能擊策略加強練習 3. 能依要求完成裝備與場地整理	1. 透過個人測驗的方式，評量學生正手發不旋球、反手推擋、正手攻球的學習狀況，並了解學生個別需再加強及調整修正的部分 2. 分組完成裝備與場地整理	球桌 桌球 桌球拍	2
第 (18) 週 - 第 (20) 週	1. 補救教學 2. 整理裝備與場地	健 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 健 4 c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 正手發不旋球的動作調整及多球練習 2. 反手推擋的動作調整及多球練 3. 正手攻球的動作調整及多球練習 4. 整理裝備與場地	1. 運用老師指導之際能擊策略加強練習修正及加強正手發不旋球的動作及質量 2. 運用老師指導之際能擊策略加強練習修正及加強反手推擋的動作及質量 3. 運用老師指導之際能擊策略加強練習修正及加強正手攻球的動作及質量 4. 遵守團體規範，分組完成練習 5. 裝備與場地整理	1. 能修正及加強正手發不旋球的動作及質量 2. 能修正及加強反手推擋的動作及質量 3. 修正及加強正手攻球的動作及質量 4. 能遵守團體規範，分組完成練習 5. 能依要求完成裝備與場地整理	1. 針對學生個別需再加強及調整修正的部分，實施多球練習及調整修正 2. 分組完成裝備與場地整理	球桌 桌球 桌球拍	6
第 (21) 週	單打體驗賽	健 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任 健 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略 綜2b- II -2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度	1. 個人單打競賽 2. 擔任裁判 3. 整理裝備與場地	1. 遵守上課規範和運動比賽規則，綜合運用所學技能進行個人單打競賽 2. 運用所學知識與技能擔任裁判，表現觀賞者的責任 3. 遵守紀律、重視榮譽感，完成比賽 4. 展現負責的態度，主動參與裝備與場地整理	1. 能遵守上課規範和運動比賽規則，綜合運用所學技能進行個人單打競賽 2. 能運用所學知識與技能擔任裁判，表現觀賞者的責任 3. 能遵守紀律、重視榮譽感，完成比賽 4 能展現負責的態度，主動參與裝備與場地整理	1. 桌球單打規則說明 2. 擔任裁判演練 3. 抽籤分組單人競賽體驗(5 球, 3 戰 2 勝制)與輪流擔任裁判 4. 分組完成裝備與場地整理	球桌 桌球 桌球拍 記分板	2
教材來源		☐ 選用教材 () ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						
本主題是否融入資訊科技教學內容		☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)						
特教需求學生課程調整		☐ 身心障礙類學生: ☒ 無 ☐ 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ☐ 資賦優異學生: ☐ 無 ☐ 有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ☐ 課程調整建議(特教老師填寫): 1. 2. 特教老師姓名： 普教老師姓名：黃明昌						

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。

三、嘉義縣東石鄉龍港國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	高年級	年級課程 主題名稱	桌球社團	課程 設計者	黃明昌	總節數/學期 (上/下)	42/上學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	珍愛鄉土 創意龍港 希望啟航	與學校願景呼 應之說明	1. 本課程以桌球運動為內容，讓學生認識桌球運動，進而養成愛好運動的終身習慣，增進體適能，行塑健康生活型態，為將來發揮 創意 奠下良 好的基礎。 2. 探索並熟悉桌球技巧，並輔以有趣的桌球遊戲、競賽、桌球比賽影片欣賞等方式來提升學生學習動機。 3. 本課程旨在透過桌球運動提供學生獲得成就的舞台，讓學生獲得表現與成功的經驗，增加學生自信心，進而培育學生 挑戰未來的信心與希望 。				
總綱 核心素 養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健 全發展，並認識個人特質，發展生 命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過 體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互 動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	1. 認識桌球規則 及具備桌球之基本技巧，增進身體的協調性，養成愛好運動的終身習慣，增進體適能，行塑健康生活型態， 促進身心健全發展 。 2. 在桌球比賽中，探索並熟悉桌球各項技術與比賽策略，處理桌球比賽中的的各項問題， 發展運動能力 。 3. 能理解他人感受，樂於與人互動、合作完成桌球競賽，藉以發展良好的人際關係，並 培養 勝不驕、敗不餒的 運動精神 。				

教學 進度	單元名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 － 第 (2) 週	1. 桌球比賽用 具及規則說 明 2. 運動傷害預 防	1c-III-2 應用身體活動的防 護知識，維運安全。 2c-III-3 表現積極參與、接 受挑戰的學習態度	1. 桌球比賽規則 2. 運動傷害、處 置及預防知識	1. 樂於嘗試學習桌球規則 2. 能主動參與學習並認識運動 傷害及處理及預防知識、維 護自身及他人之安全	1. 能說出桌球的比賽規則 2. 能演示在日常生活中預防及處理 運動傷害的方式 3. 能專心學習	1. 利用黑板講解桌球規則。 2. 利用桌球比賽影片加強對桌球規則的 認識。 3. 運用影片認識運動傷害的預防及處理 方法。	球桌 桌球 桌球拍 影片	4

第 (3) 週 － 第 (4) 週	1. 正確握拍 2. 球感練習 3. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和領。 健 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	1. 刀板握拍動作要領及示範 2. 持拍定點上下打桌球動作要領及示範 3. 持拍定點翻面上下打桌球動作要領及示範 4. 持拍移動上下打桌球動作要領及示範 5. 持拍移動翻面上下打桌球動作要領及示範	1. 認識正確握拍的方法與正確握拍 2. 認識定點拍打之技巧 3. 持拍定點上下打桌球二十下 4. 持拍定點翻面上下打桌球二十下 5. 持拍移動上下打桌球二十下 6. 持拍移動翻面上下打桌球二十下 7. 能由活動中觀察與描述自己或同學間動作技能的正確性 8. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	1. 能認識正確握拍的方法與定點拍打之技巧 2. 能持拍定點上下打桌球二十下 3. 能持拍定點翻面上下打桌球二十下 4. 能持拍移動上下打桌球二十下 5. 能持拍移動翻面上下打桌球二十下 6. 能由活動中觀察與描述自己與同學間動作技能的正確性 7. 能遵守團體規範，主動參與整理裝備與場地的習慣	1. 刀板握拍教學 2. 持拍定點上下打桌球 3. 持拍定點翻面上下打桌球 4. 持拍移動上下打桌球 5. 持拍移動翻面上下打桌球 6. 裝備整理與場地復原	球桌 桌球 桌球拍	4
第 (5) 週 － 第 (6) 週	1. 球感練習 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和領。 健 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能效能。	1. 定點對牆擊球動作要領及示範 2. 半桌對牆擊球動作要領及示範 3. 雙人半桌對牆擊球動作要領及示範 4. 小組半桌對牆擊球接力比賽	1. 認識定點對牆擊球之技巧 2. 練習定點對牆擊球十五下 3. 半桌對牆擊球十五下 4. 雙人半桌對牆擊每人十下 5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神 6. 運用遊戲的合作和競爭策略與他人合作完成比賽 7. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	1. 能認識定點對牆擊球之技巧 2. 能定點對牆擊球十五下 3. 能半桌對牆擊球十五下 4. 能雙人半桌對牆擊每人十下 5. 能與他人合作完成比賽 6. 能參與裝備與場地的整理	1. 定點對牆擊球 2. 半桌對牆擊球 3. 雙人半桌對牆擊球 4. 裝備整理與場地復原	球桌 桌球 桌球拍	4
第 (7) 週 － 第 (9) 週	1. 你推我擋 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和領。 健 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 健 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略 綜 1b-Ⅲ-1 規劃與執行學習計 劃與執行學習計畫，培養自律與負責，培養自律與負責的態度	1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 分解揮空拍練習 4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習與分組比賽	1. 選擇合宜的學習方法，透過動作練習正確揮空拍 2. 描述自己或同學動作的正確性 3. 將球擊至老師指定位置 4. 運用遊戲的合作和競爭策略與他人合作完成比賽 5. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	1. 能透過動作練習正確揮空拍 2. 能描述自己與同學揮空拍動作的正確性 3. 能將球擊至老師指定位置 4. 運用遊戲的合作和競爭策略與他人合作完成比賽 5. 能遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	一、說明反手推擋(不旋轉)姿勢及技巧 1. 預備引拍姿勢動作 2. 預備擊球姿勢動作要領 3. 還原結束姿勢動作 二、推擋練習 1. 揮空拍練習 2. 單人一擊球 3. 老師餵球單人推擋練習 三、綜合活動 小組反手推擋接力比賽	球桌 桌球 桌球拍	6

第 (10) 週 － 第 (12) 週	1. 正手攻球 (不旋轉) 2. 整理裝備與 場地	健 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的 要素和領。 健 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人 運動技能的正確性。 健 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進 攻和防守策略	1. 正常速度完整 示範 2. 慢動作分解動 作示範 3. 分解正手揮空 拍練習 4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習 與分組比賽	1. 選擇合宜的學習方法，透過動 作練習正確揮空拍 2. 描述自己或同學動作的正確 性 3. 將球擊至老師指定位置 4. 運用遊戲的合作和競爭策略 與他人合作完成比賽 5. 遵守團體規範，落實有條理整 理裝備與場地的運動習慣	1. 能正手正確揮拍 2. 能描述自己與同學揮空拍動作的 正確性 3. 能將球擊至老師指定位置 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略與 他人合作完成比賽 5. 能參與裝備與場地的整理	一、說明正手攻球(不旋轉)技術姿勢及技 巧 1. 預備引拍姿勢動作 2. 預備擊球姿勢動作要領 3. 還原結束姿勢動作 二、推擋練習 1. 揮空拍練習 2. 單人一擊球 3. 老師餵球單人推擋練習 三、綜合活動 小組反手推擋接力比賽	球桌 桌球 桌球拍	6
第 (13) 週 － 第 (14) 週	1. 發球練習 2. 整理裝備與 場地	健 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的 要素和領。 健 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人 運動技能的正確性。 健 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進 攻和防守策略	1. 正常速度完整 示範 2. 慢動作分解動 作示範 3. 分解揮空拍練 習 4. 矯正再練習 5. 發球練習 6. 投籃大賽	1. 了解桌球發球的動作技能要 領 2. 確實做出的桌球發球動作，將 球擊至老師指定位置 3. 由活動中觀察自己或同學間 的差異 4. 運用遊戲的合作和競爭策略 與他人合作完成比賽 5. 遵守團體規範，落實有條理整 理裝備與場地的運動習慣	1. 能了解桌球發球的動作要領 2. 能確實做出的桌球發球動作，將球 擊至老師指定位置 3. 能由活動中觀察自己與同學間的 差異 4. 運用遊戲的方式增進運動技巧 5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神 6. 能參與裝備與場地的整理	一、主題講解與示範（以右手持拍為例） 1. 預備姿勢動作 2. 拋球引拍姿勢動作要領 3. 擊球姿勢動作要領 4. 還原結束姿勢動作 二、空手拋球引拍接球練習 三、正手發不旋球練習 1. 手掌攤開，約與腰同高，球置於 掌心，球離手 16 cm 以上。 2. 3—4 人一組，適用一張球桌。每 次兩個人在同邊連續發 5 球，另 外兩人負責協助撿球，並協助夥 伴修正動作。 四、綜合活動 1. 投籃大賽將一籃子放置在接球邊 球桌之角落，以發球的方式將球 彈入籃內。同一球桌的同學為一 組。計時一分鐘，看那一組的進 球數最多。 2. 優秀同學示範，並討論其優點	球桌 桌球 桌球拍	4
第 (15) 週 － 第 (16) 週	1. 正反交錯 (不移動) 2. 整理裝備與 場地	健 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的 要素和領。 健 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人 運動技能的正確性。	1. 正常速度完整 示範 2. 慢動作分解動 作示範 3. 分解揮空拍練 習 4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習	1. 練習順暢變換正反拍的技能 2. 將球擊至老師指定位置 3. 描述自己或同學動作的正確 性 4. 遵守團體規範，落實有條理整 理裝備與場地的運動習慣	1. 能順暢變換正反拍 2. 能將球擊至老師指定位置 3. 能遵守團體規範並專心聽講與學 習 4. 能參與裝備與場地的整理	1. 說明正、反手攻球及推擋姿勢及技巧 2. 老師餵球單人正、反手攻球及推擋練習	球桌 桌球 桌球拍	4

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。