

嘉義縣 朴子國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	桌球初階	課程 設計者	楊幼棠	總節數/學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性課 程類型	第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ■第二類 ■社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	知書 健康 護鄉土		與學校願景呼應之 說明	一、透過體能訓練與運動習慣促進身心健康發展。 二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。 三、藉由運動實踐之態度，培養終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。			
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 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程 目標	一、具備運動的生活習慣，認識個人特質，發展生命潛能。 二、具備探索身體活動的能力，透過認識桌球比賽規則，發展運動與保健的潛能。 二、透過探索並熟練桌球運動中各項基礎技術動作與技能策略，處理桌球運動中單打及雙打競賽的各種問題。 三、在桌球活動中能積極參與、公平競爭、團隊合作，具備同理他人感受，以促進身心健康發展。			

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	認識桌球	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 桌球運動的起源與歷史。 2. 桌球運動的設備、場地以及規則介紹。	1. 認識桌球運動的起源與歷史。 2. 了解並辨別桌球運動的設備、場地以及規則。	1. 能簡單說出桌球運動的起源與歷史。 2. 能說出桌球運動的規則	1. 透過觀看「熊讚運動教室-桌球篇」的影片，讓學生認識桌球運動的起源與歷史。 2. 學生能簡單說出桌球運動的起源。 3. 透過觀看「全民運動會」影片，讓學生了解桌球運動的所需的設備、場地。 4. 透過「認識桌球」簡報檔教學，帶領學生認識桌球規則。 5. 學生能簡單說出一項桌球運動的規則。	1. 「認識桌球」PPT 2. 熊讚運動教室桌球篇 https://www.youtube.com/watch?v=aM2WlvJdto 3. 全民運動會 https://www.youtube.com/watch?v=mMnpvco27dI	2
第(2)週	護身保健	健康與體育/ 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 賽前熱身操 2. 賽後收操	1. 認識賽前熱身操與其重要性。 2. 認識賽後緩和操與其重要性，並能應用賽後緩和操維護身體健康。	1. 能體認賽前熱身操的重要性並確實做到。 2. 能體認賽後緩和操的重要性並確實做到。	活動一：賽前熱身操 1. 學生能認真觀看日常熱身操的影片。 2. 能跟著老師的示範動作，確實做好賽前熱身操，以保護身體避免受傷。 3. 學生能說出賽前熱身操對身體保健的重要性。 活動二：賽後緩和操 4. 觀看訓練後收操的影片，能說出賽後收操對身體保健的重要性。 5. 能跟著老師的示範動作，確實做好賽後收操，以保護身體避免受傷。	1. 日常熱身操 https://www.youtube.com/watch?v=itzZClhgUOY 2. 訓練後收操 https://www.youtube.com/watch?v=0MG4QT2ZhVo 3. 專家說熱身 https://www.youtube.com/watch?v=JHFZ-hbQzIU	2
第(3)週-第(5)週	球感練習	健康與體育/ 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	基礎桌球球感練習	1. 透過桌球球感練習活動中，表現出穩定的身體控制與協調能力。 2. 培養每日規律運動的好習慣，維持動態生活。	1. 能控制拍面角度，做出停球、放球、向上擊球的動作。 2. 能做出對球擊牆的動作。 3. 能與同學合作，做出對地板傳球的動作。 4. 能養成每日規律運動的好習慣。	1. 透過影片講解、教師示範，指導學生停球、放球、擊球的要領。 2. 透過影片講解、教師示範，指導學生對牆擊球的要領。 3. 教師請對牆擊球表現較好的同學分享對牆擊球的秘訣。 4. 透過影片講解、教師示範，指導學生對地板傳球的要領。 5. 教師鼓勵學生透過上課習得的方法，自主培養每日規律運動的好習慣。	球感練習影片 https://www.youtube.com/watch?v=8tE4Cwrhzgl	6

第 (6) 週 - 第 (10) 週	正手 發平 擊球	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作 技能的正確性。 2b-II-1 遵守健康的生活規 範。	正手發平擊 球	1. 認識正手平擊發球的動作要領 及方法。 2. 比較並描述自己和他人運動技 能的正確性，進而提升運動技能學 習效能。 3. 能遵守規範。主動參與各項練習 活動，適切表現自己在團體中的角 色，並與同學合作共同完成學習目 標。	1. 能做出正手發平擊球的基本動 作。 2. 能省思自己和他人運動技能的 正確性。 3. 能遵守團體規範，與同學合作 共同完成正手發平擊球50次的目 標。	1. 透過影片講解、教師示範等方式，指導學生 能做出正手發平擊球的預備姿勢、拋球及引 拍、擊球動作、結束姿勢等動作要領。 2. 能省思並修正自己和他人運動技能的正確 性。 3. 與同學分組合作練習發正手發平擊球50次。	桌球教學(一) https://www.youtube.com/watch?v=SGG8TBe07dg&t=474s	10
第 (11) 週 - 第 (14) 週	正手 回平 擊球	健康與體育/ 1d-II-1認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作 技能的正確性。 2b-II-1 遵守健康的生活規 範。	正手回平擊 球	1. 認識正手回平擊球的動作要領及 方法。 2. 比較並描述自己和他人運動技能 的正確性，進而提升運動技能與學 習效能。 3. 能遵守規範。主動參與各項練習 活動，適切表現自己在團體中的角 色，並與同學合作共同完成學習目 標。	1. 能做出正手回平擊球基 本動 作。 2. 能省思自己和他人運動技能的 正確性。 3. 能遵守團體規範，與同學合作 共同完成正手回平擊球50次的目 標。	1. 透過影片講解、教師示範等方式，指導學生 能做出正手回平擊球的預備姿勢、引拍、擊球 動作、結束姿勢等動作要領。 2. 能省思並修正自己和他人運動技能的正確 性。 3. 與同學分組合作練習正手回平擊球50次的目 標。	桌球教學(一) https://www.youtube.com/watch?v=SGG8TBe07dg&t=474s	8
第 (15) 週 - 第 (18) 週	反手 推擋 球	健康與體育/ 1d-II-1認識動作技能概念與 動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作 技能的正確性。 2b-II-1 遵守健康的生活規 範。	反手推擋球	1. 認識反手推擋球的動作要領及方 法。 2. 比較並描述自己和他人運動技能 的正確性，進而提升運動技能與學 習效能。 3. 能遵守規範。主動參與各項練習 活動，適切表現自己在團體中的角 色，並與同學合作共同完成學習目 標。	1. 能做出反手推擋球基本動作。 2. 能省思自己和他人運動技能的 正確性。 3. 能遵守團體規範，與同學合作 共同完成反手推擋球50次的目 標。	1. 透過影片講解、教師示範等方式，指導學生 能做出反手推擋球的預備姿勢、引拍、擊球動 作、結束姿勢等動作要領。 2. 能省思並修正自己和他人運動技能的正確 性。 3. 與同學分組合作練習反手推擋球50次的目 標。。	反手推擋球 https://www.youtube.com/watch?v=eyyh1Qstwfg&t=3s	8
第 (19) 週 - 第 (20) 週	雙打 友誼 賽	健康與體育/ 2c-II-1 遵守上課規範和運動 比賽規則。	雙打友誼賽	遵守上課規範，分組進行雙打友誼 賽，並表現出運動家精神與球場禮 儀	1. 能根據雙打規則進行單打友誼 賽。 2. 不論輸贏，均能展現運動家精 神與球場禮儀。	1. 讓學生抽籤，依抽籤順序進行雙打友誼賽。 2. 由同學輪流擔任裁判之工作。	雙打友誼賽 賽程表	4
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
本主題是否融入資訊科技教學內容		<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)						

【三、四年級】

※身心障礙類學生：無 有 智能障礙(1)人；學習障礙(6)人，共7人

※資賦優異學生：無 有一般智能資優生(0)人

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 課程內容不須調整。
2. 簡化桌球技巧指導語，以利吸收理解。
3. 鼓勵學生多練習，增進桌球技巧。

特教老師簽名：黃慧華、王贊喻

普教老師簽名：楊幼棠

特教需求
學生課程
調整

嘉義縣 朴子國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程主題名稱	桌球進階	課程設計者	楊幼棠	總節數/學期(上/下)	40/下學期
符合彈性課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校願景	知書 健康 護鄉土		與學校願景呼應之說明	一、透過體能訓練與運動習慣促進身心健康發展。 二、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，發揮潛能。 三、藉由運動實踐之態度，培養終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。			
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 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程目標	一、具備運動的生活習慣，認識個人特質，發展生命潛能。 二、具備探索身體活動的能力，透過認識桌球比賽規則，發展運動與保健的潛能。 二、透過探索並熟練桌球運動中各項基礎技術動作與技能策略，處理桌球運動中單打及雙打競賽的各種問題。 三、在桌球活動中能積極參與、公平競爭、團隊合作，具備同理他人感受，以促進身心健康發展。			

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	步伐 訓練	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。 1b-II-2 辨別生活情境中適 用的健康技能和生活技能。	1. 桌球腳步訓 練。(小碎步、 墊步) 2. 桌球操。	1. 認識桌球腳步(小碎步、墊步) 訓練的基本要領與方法，並表現出 穩定的身體控制與協調能力。 2. 辨別並做出桌球操的動作要 領，並表現出穩定的身體控制與協 調能力。	1. 能做出桌球腳步(小碎步、墊 步)的動作要領與方法。 2. 能跟著影片、教師示範確實完 成桌球操	活動一：步伐練習-小碎步與墊步 1. 透過觀看「桌球腳步訓練」影片， 讓學生認識小碎步與墊步的要領。 2. 透過教師講解與示範，指導學生確 實做好小碎步與墊步的動作。 活動二：基礎桌球操 3. 透過觀看「龍門國中基礎桌球操」 影片，讓學生認識桌球操要領。 4. 透過教師講解與示範，指導學生確 實做好「桌球操」的動作。	1. 桌球腳步訓練 https://www.youtube.com/watch?v=f1p6dVvGZV0 2. 龍門國中基礎桌球操影 片 https://www.youtube.com/watch?v=4E0x7CKzrXg	4
第 (3) 週 - 第 (6) 週	左推 右攻	健康與體育/ 1c-II-1 認識身體活動的動 作技能。 1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。	正反手轉換 左推右攻	1. 認識正反手轉換要領與方法， 並表現出穩定的身體控制與協調能 力。 2. 了解左推右攻的要領與方法， 並表現出穩定的身體控制與協調能 力。 3. 分組合作演練比賽中進攻和防 守的策略。	1. 能做出正反手的動作要領與方 法。 2. 能跟著影片、教師示範結合腳 步確實完成左推右攻的練習10次 3. 能與同學合作共同完成進攻和 防守的策略。	1. 透過觀看「正反手轉換」影片，讓 學生認識正反手轉換的要領。 2. 透過教師講解與示範，指導學生熟 練「正反手轉換」的動作。 3. 透過觀看「左推右攻」影片，讓學 生認識左推右攻的動作要領。 4. 透過教師講解與示範，指導學生結 合腳步熟練左推右攻的動作。 5. 與同學分組合作熟練左推右攻10次 的目標。	正反手轉換 https://www.youtube.com/watch?v=83181PbyR5o 左推右攻影片 https://www.youtube.com/watch?v=RU8yFsLAqjo	8
第 (7) 週 - 第 (10) 週	發旋 轉球	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動 作技能的正確性。	旋轉球	1. 了解旋轉球的要領及方法 2. 比較並描述出自己和他人運動 技能的正確性，進而提升運動技能 學習效能。	1. 能知道發旋轉球的動作要領與 方法。 2. 能跟著影片、教師示範結合腳 步確實完成旋轉球的練習 3. 能省思自己和他人運動技能的 正確性。	1. 透過觀看「旋轉球教學」影片，讓 學生認識旋轉球的要領。 2. 透過教師講解與示範，指導學生熟 練旋轉球的動作。 3. 能省思並修正自己和他人運動技能 的正確性。 4. 與同學分組合作熟練發旋轉球的動 作。	旋轉球教學 影片 https://www.youtube.com/watch?v=bt1qVGg1NEw	8

第(11)週 - 第(13)週	單打規則介紹與練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	單打規則	1. 認識單打規則。 2. 能遵守上課規範並表現運動家精神與球場禮儀。 3. 分運用遊戲的合作和競爭策略，進行分組練習，演練比賽中進攻與防守策略。	1. 能說出桌球單打規則 2. 能遵守團體規範，展現運動家精神與球場禮儀。 3. 能藉由分組練習，熟練單打比賽中進攻與防守策略。	1. 透過「桌球單打規則簡報」與教師講解示範，讓學生了解桌球單打規則。 2. 以搶椅子遊戲，鼓勵學生說出一項桌球單打規則。 3. 學生能遵守團體規範，展現運動家精神與球場禮儀。 4. 由組內同學輪流擔任裁判之工作並進行分組單打練習。	桌球單打規則PPT	6
第(14)週 - 第(15)週	單打友誼賽	健康與體育/ 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	單打友誼賽	能遵守上課規範進行單打友誼賽，展現運動家精神與運動比賽規則。	1. 能根據單打規則進行單打友誼賽。 2. 不論輸贏，均能展現運動家精神與球場禮儀。	1. 讓學生抽籤，依抽籤順序進行單打友誼賽。 2. 由同學輪流擔任裁判之工作。	單打友誼賽 賽程表	4
第(16)週 - 第(18)週	雙打規則介紹與練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	雙打規則	1. 認識雙打規則動作技能，並進行動作練習。 2. 能遵守上課規範，表現出運動家精神與球場禮儀。 3. 能運用遊戲的合作和競爭策略。分組演練比賽中進攻與防守策略。	1. 能說出桌球雙打規則 2. 能遵守團體規範，展現運動家精神與球場禮儀 3. 能藉由分組練習，熟練雙打比賽中進攻與防守策略。	1. 透過影片觀賞與教師講解，讓學生了解桌球雙打規則。 2. 學生能明確說出桌球雙打規則。 3. 由組內同學輪流擔任裁判之工作並進行分組雙打練習。	1. 桌球雙打發球順序比賽實況 https://www.youtube.com/watch?v=-BlJpbDtjAA 2. 雙打發球、規則及戰術教學 https://www.youtube.com/watch?v=3tYLjS5R0iw	6
第(19)週 - 第(20)週	雙打友誼賽	健康與體育/ 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	雙打友誼賽	遵守上課規範，進行雙打友誼賽，表現運動家精神與球場禮儀。	1. 能根據雙打規則進行單打友誼賽。 2. 不論輸贏，均能展現運動家精神與球場禮儀。	1. 讓學生抽籤，依抽籤順序進行雙打友誼賽。 2. 由同學輪流擔任裁判之工作。	雙打友誼賽 賽程表	4
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
本主題是否融入資訊科技教學內容		<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)						

【三、四年級】

※身心障礙類學生：無 有-智能障礙(1)人；學習障礙(6)人，共7人

※資賦優異學生：無 有一般智能資優生(0)人

特教需求
學生課程
調整

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 課程內容不須調整。
2. 簡化桌球技巧指導語，以利吸收理解。
3. 鼓勵學生多練習，增進桌球技巧。

特教老師簽名：黃慧華、王贊喻

普教老師簽名：楊幼棠