

嘉義縣 國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	中年級	課程設計者	涂馨心	教學總節數 /學期(上/下)	40 節/上學期
年級 課程主題名稱	中年級/桌球社團		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	健康有品 科技創新 人文扎根 宏觀國際		與學校願 景呼應之 說明	<p>一、透過體能活動與健康行為促進身心健康發展。</p> <p>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。</p> <p>三、藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。</p>	
總綱 核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		課程 目標	<p>一、了解（學會）桌球必備的一般認知及技術認知，發展運動與保健的潛能。</p> <p>二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理桌球運動中各項問題。</p> <p>三、在桌球運動中，積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。</p> <p>四、在桌球運動中培養運動精神與運動道德。</p>	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	1. 認識桌球 (1. 握拍法 2. 膠皮介紹 3. 4. 球拍特性) 2. 場地及設備 (體驗與測量球桌距離) 3. 棒球比賽規則 4. 運動傷害預防	1. 利用黑板講解桌球規則。 2. 在練習場地實際體驗與測量球桌距離。 3. 運用影片認識運動傷害及處理、預防方式。	健康與體育	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	1. 桌球規則 2. 場地規劃 3. 運動傷害、處置及預防知識	1. 認識並遵守桌球比賽規則、場地規劃。 2. 認識運動傷害及處置、防護知識，以維護自身與他人安全。	1. 能說出桌球比賽規則、場地規劃。 2. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式。	廖學勇 (1986): 桌球運動基本技術訓練法之研究, 台北體專體育學術研究會	8
第(5)週 - 第(9)週	1. 前導技術 (球感練習) 2. 分解動作解說 3. 原地向上擊球 4. 整理裝備 5. 瞭解團體規範	1. 運用教學影片及老師示範練習球感及分解動作。 2. 透過講解、示範等方式, 指導學生原地向上擊球動作步驟。 3. 藉由講解、示範等方式, 瞭解裝備整理的流程與要點。	健康與體育 綜合	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。 2d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 1b-II-1 選擇合宜的學習方法, 落實學習行動。	1. 分解動作解說 2. 原地向上擊球 3. 整理裝備 4. 團體規範	1. 認識、描述並探索球感練習分解動作。 2. 選擇適宜的整理裝備的方法。 3. 遵守團體規範。	1. 能說出基本的球感練習分解動作步驟。 2. 能說出裝備整理的流程與要點。 3. 能遵守團體規範。	廖學勇 (1986): 桌球運動基本技術訓練法之研究, 台北體專體育學術研究會	10
第(10)週	1. 前導技術 (球感練習) 投手投球分解動作	1. 運用教學影片及老師示範練習球感及分解	健康與體育	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技	1. 分解動作解說 2. 原地向上	1. 認識、描述並探索球感練習分解動作。 2. 遵守團體規範。	1. 能說出基本的球感練習分解動作步驟。 2. 能遵守團體規範。	廖學勇 (1986): 桌球運動基本技	6

第(12)週	練習 2. 分解動作解說 3. 走動向上擊球	動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生走動向上擊球動作及步驟。		能的練習策略。	擊球 3. 整理裝備 4. 團體規範			術訓練法之研究，台北體專體育學術研究會	
			綜合	1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。					
第(13)週 - 第(15)週	1. 前導技術(球感練習) 2. 分解動作解說 3. 兩人一組空中對擊	1. 運用教學影片及老師示範練習球感及分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生兩人一組空中對擊動作及步驟。	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。	1. 分解動作解說 2. 兩人一組空中對擊 3. 整理裝備 4. 團體規範	1. 認識、描述並探索球感練習分解動作。 2. 遵守團體規範。	1. 能說出基本的球感練習分解動作步驟。 2. 能遵守團體規範。	廖學勇 (1986): 桌球運動基本技術訓練法之研究，台北體專體育學術研究會	6
第(16)週 - 第(18)週	1. 前導技術(球感練習) 2. 分解動作解說 3. 對牆擊球 4. 團隊精神、球場禮儀	1. 運用教學影片及老師示範練習球感及分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生對牆擊球動作及步驟。 3. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及	健康與體育	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	1. 分解動作解說 2. 對牆擊球 3. 整理裝備 4. 團體規範	1. 認識、描述並探索球感練習分解動作。 2. 遵守團體規範。	1. 能說出基本的球感練習分解動作步驟。 2. 能遵守團體規範。	廖學勇 (1986): 桌球運動基本技術訓練法之研究，台北體專體育學術研究會	6
			綜合	2b-Ⅱ-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 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。					

<p>第(19)週 - 第(20)週</p>	<p>3. 前導技術(球感練習) 4. 分解動作解說 3. 正反拍擊球 4. 團隊精神、球場禮儀</p>	<p>運動家精神。 1. 運用教學影片及老師示範練習球感及分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生正反拍擊球動作及步驟。 3. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。</p>	<p>健康與體育 綜合</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 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。</p>	<p>1. 分解動作解說 2. 正反拍擊球 3. 整理裝備 4. 團體規範</p>	<p>1. 認識、描述並探索球感練習分解動作。 2. 遵守團體規範。</p>	<p>1. 能說出基本的球感練習分解動作步驟。 2. 能遵守團體規範。 3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神。</p>	<p>廖學勇 (1986): 桌球運動基本技術訓練法之研究, 台北體專體育學術研究會 蔡明樞 (1991): 乒乓球基本技術與訓練, 台灣·珠海出版社</p>	<p>4</p>
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>								
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><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)</p>								
<p>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生: <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-學習障礙(2)人 ※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無 ※課程調整建議(特教老師填寫): (1)多給予嘗試機會, 提升自信心。 (2)一次下達一個指令或要求, 並同時給予口頭的加強提示</p>								

	<p>特教老師簽名：林曉婷</p>
--	-------------------

普教老師簽名：涂馨心