

嘉義縣同仁國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	五年級	課程設計者	葉政萍	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期
年級 課程主題名稱	社團：桌球		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	勤學、關懷、審美、健康		與學校願 景呼應之 說明	一、藉由桌球學習歷程，培養積極學習態度，勇於展現自我。 二、透過桌球團體合作練習的過程，建立互助關懷的美德。 三、認識與投入桌球運動，實地體驗桌球運動之美。 四、藉由桌球運動習慣的培養，提升體適能並促進身心健康發展。	
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. 認識桌球比賽規則，發展運動與保健的潛能。 2. 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。 3. 在桌球活動中，積極參與公平競爭團隊合作促進身心健康發展。	

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(一)週 - 第(五)週	正反手擋攻練習	1. 講解並進行個人桌上做球反推練習。 2. 講解並指導雙人桌上做球互相反推練習。 3. 講解並進行個人桌上做球正手擋攻練習。 4. 講解並指導雙人桌上做球互相正手擋攻練習。 5. 講解並指導學生使用發球機進行正反手擋攻互換練習。	健康與體育	1c-III-1 了解運動技能要素和運動基本規範 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領 3c-III-1 表現穩定的身體控制與協調能力	1. 個人桌上反推練習。 2. 雙人桌上反推練習。 3. 個人桌上正手擋攻練習。 4. 雙人桌上正手擋攻練習。 5. 發球機(正反手擋攻互換)練習。	1. 了解正反手擋攻的技能要素和基本規範。 2. 了解正反手擋攻技能的要素與動作要領 3. 在練習過程中能表現穩定的身體控制與協調能力，達到正反手擋攻的練習效果。	1. 個人桌上反推累積 100 板。 2. 雙人桌上反推連續 20 板。 3. 個人桌上正手擋攻累積 100 板。 4. 雙人桌上正手擋攻連續 20 板。 5. 發球機(正反手擋攻互換)累積 300 板。	桌球拍 桌球 置球架或置球籃 集球網架	5
第(六)週 - 第(十)週	正反手搓球練習	1. 講解並進行個人 L 型桌上反搓練習。 2. 講解並進行個人桌上做球反搓練習。 3. 講解並指導雙人桌上做球互相反搓練習。 4. 講解並進行個人 L 型桌上正搓練習。 5. 講解並進行個人桌上做球正搓練習。 6. 講解並指導雙人桌上做球互相正搓練習。	健康與體育	1c-III-1 了解運動技能要素和運動基本規範 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領 3c-III-1 表現穩定的身體控制與協調能力	1. 個人 L 型桌上反搓練習。 2. 個人桌上做球反搓練習。 3. 雙人桌上做球互相反搓練習。 4. 個人 L 型桌上正搓練習。 5. 個人桌上做球正搓練習。	1. 了解正反手搓球的技能要素和基本規範。 2. 了解正反手搓球技能的要素與動作要領 3. 在練習過程中能表現穩定的身體控制與協調能力，達到正反手搓球的練習效果。	1. 個人 L 型桌上反搓累積 100 板。 2. 個人桌上做球反搓累積 100 板。 3. 雙人桌上做球互相反搓連續 20 板。 4. 個人 L 型桌上正搓累積 100 板。 5. 個人桌上做球正搓累積 100 板。 6. 雙人桌上做球互相正搓連續 20 板。	桌球拍 桌球 置球架或置球籃 集球網架	5

					習。 6. 雙人桌上 做球互相正 搓練習。				
第(十 一)週 - 第(十 五)週	側下 旋發 球、 接發 球練 習	1. 講解並進行個人L型桌上 正手發側下旋球練習。 2. 講解並進行個人桌上正手 發側下旋球練習。 3. 講解並指導雙人桌上互相 正手發側下旋球及接發球練 習。 4. 講解並進行個人L型桌上 反手發側下旋球練習。 5. 講解並進行個人桌上反手 發側下旋球練習。 6. 講解並指導雙人桌上互相 反手發側下旋球及接發球練 習練習。	健康與 體育	1c-III-1 了解運動技 能要素和運動基本 規範 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要領 3c-III-1 表現穩定的 身體控制與協調 能力 3d-III-2 演練比賽中 的進攻和防守策略	1. 個人L型 桌上正手發 側下旋球練 習。 2. 個人桌上 正手發側下 旋球練習。 3. 雙人桌上 正手發側下 旋球及接發 球練習。 4. 個人L型 桌上反手發 側下旋球練 習。 5. 個人桌上 反手發側下 旋球練習。 6. 雙人桌上 反手發側下 旋球及接發 球練習練 習。	1. 了解正、反手發側下旋 球的技能要素和基本規 範。 2. 了解正、反手發側下 旋球技能的要素與動作 要領 3. 在練習過程中能表現 穩定的身體控制與協調 能力，達到正、反手發側 下旋球的練習效果。 4. 演練比賽中正反手發 側下旋球發球、接發球時 進攻和防守策略。	1. 個人L型桌上正手發側 下旋球累積100球。 2. 個人桌上正手發側下旋 球累積100球。 3. 雙人桌上正手發側下旋 球及接發球各成功達成50 球。 4. 個人L型桌上反手發側 下旋球累積100球。 5. 個人桌上反手發側下旋 球累積100球。 6. 雙人桌上反手發側下旋 球及接發球各成功達成50 球。	桌球拍 桌球 置球架或置球籃 集球網架	5

<p>第(十六)週 - 第(二十)週</p>	<p>綜合練習與實戰</p>	<p>1. 講解並指導正反手擋攻互換綜合練習。 2. 講解並指導正反手搓球綜合練習。 3. 講解並指導側下旋發球與接發球綜合練習。 4. 戰術講解與實戰練習。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略</p>	<p>1. 正反手擋攻互換綜合練習。 2. 正反手搓球綜合練習。 3 側下旋發球與接發球綜合練習。 4. 戰術講解與實戰練習。</p>	<p>1. 能比較自己或他人在正反手擋攻、正反手搓球與側下旋發球與接發球技能的正確性。 2. 在戰術講解中了解比賽的進攻和防守策略。 3. 在實戰練習中表現基本運動精神和遵守比賽規範。 4. 在實戰練習中演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>1. 正反手擋攻連續 20 板。 2. 正反手搓球連續 20 板。 3. 正反手發側下旋發球與接發球各成功達成 50 球。 4. 能熟悉戰術內容 並完成實戰練習。</p>	<p>桌球拍 桌球 計分版</p>	<p>5</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-智能障礙()人、學習障礙(2)人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>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. 無 2. 特教老師簽名：林照峯 普教老師簽名：葉政萍</p>								

*各校可視需求自行增減表格

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。