

嘉義縣 同仁國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	五年級	課程設計者	葉政萍		教學總節數 /學期(上/下)	20 節/下學期
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	反手撥擰練習	1. 講解並進行個人L型桌上反手撥擰練習。 2. 講解並進行個人桌上做球反手撥擰練習。 3. 講解並指導雙人桌上做球互相反手撥擰球練習。 4. 輪流餵球並進行分組反手撥擰球練習。	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型桌上反手撥擰練習。 2. 個人桌上做球反手撥擰練習。 3. 雙人桌上反手撥擰球練習。 4. 分組反手撥擰球練習。	1. 了解反手撥擰球的技能要素和基本規範。 2. 了解反手撥擰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，達到反手撥擰的練習效果。	1. L型桌上反手撥擰累積100板。 2. 個人桌上做球反手撥擰累積100板。 3. 雙人桌上做球互相反手撥擰球連續20板。 4. 分組反手撥擰球練習累積100板。	桌球拍 桌球 置球架或置球籃 集球網架	5
第(六)週 - 第(十)週	正手拉攻練習	1 講解並進行個人練習器正手拉球練習。 2. 講解並進行個人桌上做球正手拉球練習。 3. 講解並指導學生進行發球機：正手拉球練習。 4. 講解並指導學生進行雙人桌上做球互相正手拉球練習。 5. 進行打魔王遊戲(分組正手拉球，勝者為魔王，接受同學挑戰。)	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 2c-III-2 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 個人練習器正手拉球練習。 2. 個人桌上正手拉球練習。 3. 發球機：正手拉球練習。 4. 雙人桌上正手拉球練習。 5. 分組正手拉球練習。	1. 了解正手拉球的技能要素和基本規範。 2. 了解正手拉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，達到正手拉球的練習效果。 4. 表現積極參與魔王的遊戲、接受挑戰的學習態度。	1. 個人練習器正手拉球累積100板。 2. 個人桌上正手拉球累積100板。 3. 發球機：正手拉球累積300板。 4. 雙人桌上正手拉球連續20板。 5. 熟悉比賽規則，並勇於挑戰。	桌球拍 桌球 置球架或置球籃 集球網架	5

<p>第(十一)週 - 第(十五)週</p>	<p>正反手發側旋球與接發球練習</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解並進行個人 L 型桌上正手發側旋球練習。 2. 講解並進行個人桌上正手發側旋球練習。 3. 講解並指導學生進行雙人桌上互相正手發側旋球發球、接發球練習。 4. 講解並進行個人 L 型桌上反手發側旋球練習。 5. 講解並進行個人桌上反手發側旋球練習。 6. 講解並指導學生進行雙人桌上互相反手發側旋球發球、接發球練習。 	<p>健康與體育</p>	<p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人 L 型桌上正手發側旋球練習。 2. 個人桌上正手發側旋球練習。 3. 雙人桌上正手發側旋球發球、接發球練習。 4. 個人 L 型桌上反手發側旋球練習。 5. 個人桌上反手發側旋球練習。 6. 雙人桌上反手發側旋球發球、接發球練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解正、反手發側旋球的技能要素和基本規範。 2. 了解正、反手發側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、反手發側旋球的練習效果。 4. 演練比賽中正反手發側旋球發球、接發球時進攻和防守策略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人 L 型桌上正手發側旋球累積 100 球。 2. 個人桌上正手發側旋球累積 100 球。 3. 雙人桌上正手發側旋球發球、接發球練習各累積 50 球。 4. 個人 L 型桌上反手發側旋球累積 100 球。 5. 個人桌上反手發側旋球累積 100 球。 6. 雙人桌上反手發側旋球發球、接發球各累積 50 球。 	<p>桌球拍 桌球 置球架或置球籃 集球網架</p>	<p>5</p>
<p>第(十六)週 - 第(二十)週</p>	<p>綜合練習與實戰</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解並指導學生進行正反手發側旋球與接發球綜合練習。 2. 講解並指導學生進行反手撥擰綜合練習。 3. 講解並指導學生進行正手拉球綜合練習。 	<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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正反手發側旋球與接發球綜合練習。 2. 反手撥擰綜合練習。 3. 正手拉球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比較自己或他人在正反手發側旋球、反手撥擰與正手拉球技能的正確性。 2. 在戰術講解中了解比賽的進攻和防守策略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正反手發側旋球與接發球各成功達成 50 球。 2. 反手撥擰連續 20 板。 3. 正手拉球連續 20 板。 4. 能熟悉戰術內容 並完成實戰練習。 	<p>桌球拍 桌球 計分版</p>	<p>5</p>

	4. 戰術講解 與實戰練習。		範 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略	綜合練習。 4. 戰術講解與實戰練習。	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。			
教材來源	<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)							
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)							
特教需求 學生 課程調整	<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)</p> <p>※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)</p> <p>※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。