

## 嘉義縣龍港國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	中高年級	課程設計者	黃明昌	教學總節數 /學期(上)	40/上
年級 課程主題 名稱	中高年級/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	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 <b>創意</b> 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 <b>挑戰未來的信心與希望</b> 。	
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. <b>認識桌球規則</b> 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 <b>身心健全發展</b> 。 2. 在桌球比賽中，探索並熟悉桌球各項技術與比賽策略，處理桌球比賽中的各項問題， <b>發展運動能力</b> 。 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 <b>培養</b> 勝不驕、敗不餒的 <b>運動精神</b> 。	

教學進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結領域 /議題	學習表現	自編學習內容	教學目標 (學習目標)	評量內容 (表現任務)	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	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。	健康與體育	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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. 認識並能遵守桌球比賽的規則 2. 認真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. 能演示在日常生活預防及處理運動傷害的方式 3. 能專心學習	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	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	健康與體育  綜合活動	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。  1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	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. 正確握拍 2. 持拍定點上下打桌球二十下 3. 持拍定點翻面上下打桌球二十下 4. 持拍移動上下打桌球二十下 5. 持拍移動翻面上下打桌球二十下 6. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 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. 能正確握拍 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. 能說出一位同學的優缺點 7. 能參與裝備與場地的整理	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	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	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。 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. 定點對牆擊球十五下 2. 半桌對牆擊球十五下 3. 雙人半桌對牆擊球每人十下 4. 培養挑戰自我與團隊合作的精神 5. 與他人合作完成比賽 6. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣	1. 能定點對牆擊球十五下 2. 能半桌對牆擊球十五下 3. 能雙人半桌對牆擊球每人十下 4. 能與他人合作完成比賽 5. 能參與裝備與場地的整理	球桌 桌球 桌球拍	4
		綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動						
第 (7) 週 - 第 (9) 週	1. 你推我擋 2. 整理裝備與場地	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	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。 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. 擊球練習 6. 連續擊球練習	1. 正確揮空拍 2. 將球擊至老師指定位置 3. 與他人合作完成比賽 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. 能正確揮拍 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. 能與他人合作完成比賽 5. 能參與裝備與場地的整理	球桌 桌球 桌球拍	6
		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	綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動					

第 (10) 週 - 第 (12) 週	1. 正手攻球 (不旋轉) 2. 整理裝備與 場地	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	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。 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. 擊球練習 6. 連續擊球練習	1. 正確揮空拍 2. 將球擊至老師指定 位置 3. 運用遊戲的方式增 進運動技巧 4. 培養挑戰自我與團 隊合作的精神 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. 能正確揮拍 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. 能與他人合作完 成比賽 5. 能參與裝備與場 地的整理	球桌 桌球 桌球拍	6
		綜合活動	1b-II-1 選擇合宜 的學習方法,落實 學習行動						
第 (13) 週 - 第 (14) 週	1. 發球練習 2. 整理裝備與 場地	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	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。 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 與同學間的差異 4. 運用遊戲的方式增 進運動技巧	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	球桌 桌球 桌球拍	4

		<p>三、正手發不旋球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手掌攤開，約與腰同高，球置於掌心，球離手 16 cm 以上。</li> <li>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。</li> </ol> <p>四、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 優秀同學示範，並討論其優點</li> </ol>	綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神</li> <li>6. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 運用遊戲的方式增進運動技巧</li> <li>5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神</li> <li>6. 能參與裝備與場地的整理</li> </ol>		
第 ( 15 ) 週 -	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正反交錯 (不移動)</li> <li>2. 整理裝備與場地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明正、反手攻球及推擋姿勢及技巧</li> <li>2. 老師餵球單人正、反手攻球及推擋練習</li> </ol>	健康與體育	<ol style="list-style-type: none"> <li>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</li> <li>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正常速度完整示範</li> <li>2. 慢動作分解動作示範</li> <li>3. 分解揮空拍練習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 順暢變換正反拍</li> <li>2. 將球擊至老師指定位置</li> <li>3. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能順暢變換正反拍</li> <li>2. 能將球擊至老師指定位置</li> <li>3. 能遵守團體規範並專心聽講與學</li> </ol>	球桌 桌球 桌球拍	4

第 ( 16 ) 週				3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略	4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習		習 4. 能參與裝備與場地的整理		
			綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動					
第 ( 17 ) 週	1. 單元評量 2. 整理裝備與場地	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	健康與體育	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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. 了解學生個別需再加強及調整修正的部分 3. 遵守團體規範，分組完成裝備與場地整理	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 3. 能依要求完成裝備與場地整理	球桌 桌球 桌球拍	2
		2. 分組完成裝備與場地整理	綜合活動	1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動					
第 ( 18 ) 週	1. 補救教學 2. 整理裝備與場地	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	健康與體育	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動	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	1. 修正及加強正手發不旋球的動作及質量	1. 能修正及加強正手發不旋球的動作及質量	球桌 桌球 桌球拍	6

<p>- 第 ( 20 ) 週</p>		<p>2. 分組完成裝備與場地整理</p>		<p>能力表現。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>調整及多球練習 3. 正手攻球的動作調整及多球練習 4. 整理裝備與場地</p>	<p>2. 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. 遵守團體規範, 分組完成練習 5. 裝備與場地整理</p>	<p>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</p>		
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材</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(1)人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/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. 內容調整:以孩子的生活經驗出發, 並聯結課程的內容, 同時增加孩子的學習動機。          2. 歷程調整:利用操作與體驗讓孩子理解概念, 並大量參與與各項活動, 增加自我效能。           特教老師簽名:           普教老師簽名:</p>							

