

## 嘉義縣龍港國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	中高年級	課程設計者	黃明昌	教學總節數 /學期(上)	40/下
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. 溫故知新 2. 整理裝備 與場地	1. 正手發不旋球 2. 反手推擋多球 練習 3. 正手攻球多球 練習 4. 正反交錯不移 動多球練習	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	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. 提高正手發不旋球進球率至 70% 2. 提高連續多球反手推擋進球率至 60% 3. 提高連續多球正手攻球進球率至 60% 4. 提高連續多球正反交錯不移動進球率至 60% 5. 專心學習 6. 遵守團體規範，分組完成裝備與場地整理	1. 能提高正手發不旋球進球率至 70% 2. 能提高連續多球反手推擋進球率至 60% 3. 能提高連續多球正手攻球進球率至 60% 4. 能提高連續多球正反交錯不移動進球率至 60% 5. 能遵守團體規範並專心聽講與學習 6. 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 (3) 週	1. 發球練習 (正手上旋球) 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	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 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	1. 了解桌球發球的動作要領 2. 確實做出的桌球發上旋球動作，將球擊至老師指定位置 3. 由活動中觀察自己與	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	球桌 桌球 桌球拍	2

		<p>3. 擊球姿勢動作要領</p> <p>4. 還原結束姿勢動作</p> <p>二、正手發上旋球練習</p> <p>1. 手掌攤開，約與腰同高，球置於掌心，球離手16 cm以上。</p> <p>2. 3-4 人一組，適用一張球。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。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>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</p>	<p>綜合活動</p>	<p>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動</p>	<p>4. 矯正再練習</p> <p>5. 發球練習</p> <p>6. 投籃大賽</p>	<p>同學間的差異</p> <p>4. 運用遊戲的方式增進運動技巧</p> <p>5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神</p> <p>6. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣</p>	<p>3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異</p> <p>4. 運用遊戲的方式增進運動技巧</p> <p>5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神</p> <p>6. 能參與裝備與場地的整理</p>		
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		<p>的進球數最多。</p> <p>2. 優秀同學示範，並討論其優點</p>							
<p>第 (4) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>1. 多球連擊練習(正正反正) 2. 整理裝備與場地</p>	<p>1. 正正反正多拍連擊姿勢及技巧示範與講解 2. 老師餵球單人正正反正多拍連擊練習</p>	<p>健康與體育</p>	<p>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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度</p>	<p>1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 矯正再練習 4. 擊球練習 5. 連續擊球練習</p>	<p>1. 依正正反正多拍連擊，將球擊至老師指定位置 2. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣</p>	<p>1. 能依正正反正多拍連擊將球擊至老師指定位置 2. 能遵守團體規範並專心聽講與學習 3. 能參與裝備與場地的整理</p>	<p>球桌 桌球 桌球拍</p>	<p>6</p>
			<p>綜合活動</p>	<p>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動</p>					
<p>第 (7) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>1. 發球練習(左旋轉球) 2. 整理裝備與場地</p>	<p>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、左旋球發球練習 1. 手掌攤開，約與腰同高，球置於</p>	<p>健康與體育</p>	<p>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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度</p>	<p>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</p>	<p>1. 了解桌球發球的動作要領 2. 確實做出的桌球發左旋球動作，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 5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神 6. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣</p>	<p>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 4. 培養挑戰自我與團隊合作的精神 5. 能參與裝備與場地的整理</p>	<p>球桌 桌球 桌球拍</p>	<p>4</p>
			<p>綜合活動</p>	<p>1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動</p>					

		<p>掌心，球離手16 cm以上。</p> <p>2. 3-4 人一組，適用一張球。</p> <p>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。</p>							
<p>第(9)週 - 第(10)週</p>	<p>1. 接球練習(左旋球)</p> <p>2. 整理裝備與場地</p>	<p>1. 正、反手接左旋轉球技巧及姿勢講解與示範</p> <p>2. 4人一組輪流，由老師餵球(每次兩人輪流接十球)練習正、反手接左旋轉球，另外兩人負責協助撿球，並協助夥伴修正動作。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度</p>	<p>1. 正常速度完整示範</p> <p>2. 慢動作分解動作示範</p> <p>3. 分解揮空拍練習</p> <p>4. 矯正再練習</p> <p>5. 接左旋球練習</p>	<p>1. 演練及表現正、反手接左旋球</p> <p>2. 將球擊至老師指定位置</p> <p>3. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地的運動習慣</p>	<p>1. 正確能演練及表現正、反手接左旋球</p> <p>2. 能將球擊至老師指定位置</p> <p>3. 能遵守團體規範並專心聽講與學習</p> <p>4. 能參與裝備與場地的整理</p>	<p>球桌</p> <p>桌球</p> <p>桌球拍</p>	4
<p>第(11)週 -</p>	<p>1. 左右移動與多拍連擊練習(正正反正)</p> <p>2. 整理裝備與場地</p>	<p>1. 左右移動的示範與講解</p> <p>2. 正正反正多拍連擊姿勢及技巧示範與講解</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度</p>	<p>1. 正常速度完整示範</p> <p>2. 慢動作分解動作示範</p> <p>3. 左右移動步伐練習</p>	<p>1. 順暢左右移動</p> <p>2. 依正正反正多拍連擊，將球擊至老師指定位置</p> <p>3. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備與場地</p>	<p>1. 能順暢左右移動</p> <p>2. 能依正正反正多拍連擊將球擊至老師指定位置</p> <p>3. 能遵守團體規範並專心聽講與學</p>	<p>球桌</p> <p>桌球</p> <p>桌球拍</p>	6

第 ( 13 ) 週		3. 老師餵球單人正 正反多拍連擊 練習	綜合活動	1b- II -1 選擇合宜的學習 方法，落實學習行動	4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習	的運動習慣	習 4. 能參與裝備與場 地的整理		
第 ( 14 ) 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 生正手發上旋 球、正(反)拍發 左旋球、左右移 動與正正反正 多拍連擊、正 (反)拍接左旋球 的學習狀況，並 了解學生個別 需再加強及調整 修正的部分 2. 分組完成裝備與 場地整理	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. 正手發上旋球 的動作、質量 及進球率評量 2. 正(反)拍發左 旋球的動作、 質量及進球率 評量 3. 左右移動與正 正反多拍連 擊的動作、質 量及進球率評 量 4. 正(反)拍接左 旋球的動作、 質量及進球率 評量 5. 整理裝備與場 地	1. 藉由學生正手發上旋 球、反手推擋、正(反) 拍發左旋球、左右移動 與正正反正多拍連擊、 正(反)拍接左旋球，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. 能完成正手發上 旋球且進球率達 70%、反手推擋、正 (反)拍發左 旋球、左右移動與 正正反正多拍連 擊、正(反)拍接左 旋球，且進球率達 60% 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
第 ( 15 ) 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 與基本運動能力表現。 2b- II -1 遵守健康的生活	1. 正手發上旋球 的動作調整及 多球練習 2. 正(反)拍發左 旋球的動作調	1. 修正及加強正手發上 旋球的動作、質量及進 球率	1. 能修正及加強正 手發上旋球的動 作、質量及提高 進球率達 70%	球桌 桌球 桌球拍	4

第 ( 16 ) 週		2. 分組完成裝備與場地整理		規範。  綜合活動 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	整及多球練習 3. 左右移動與正正反正多拍連擊的動作調整及多球練習 4. 正(反)拍接左旋球的動作調整及多球練習 5. 整理裝備與場地	2. 修正及加強正(反)拍發左旋球的動作、質量及進球率 3. 修正及加強左右移動與正正反正多拍連擊的動作、質量及進球率 4. 修正及加強正(反)拍接左旋球的動作、質量及進球率 5. 遵守團體規範，分組完成練習 6. 裝備與場地整理	2. 能修正及加強正(反)拍發左旋球的動作、質量及提高進球率達 60% 3. 能修正及加強左右移動與正正反正多拍連擊的動作、質量及提高進球率達 60% 4. 修正及加強正(反)拍接左旋球的動作、質量及提高進球率達 60% 5. 能遵守團體規範，分組完成練習 6. 能依要求完成裝備與場地整理		
第 ( 17 ) 週 - 第 ( 18 ) 週	單打練習賽	1. 桌球單打規則說明 2. 擔任裁判演練 3. 抽籤分組單人競賽(11 球, 3 戰 2 勝制)與輪流擔任裁判	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略	1. 個人單打競賽 2. 擔任裁判 3. 整理裝備與場地	1. 綜合運用所學技能進行個人單打競賽 2. 運用所學知識與技能擔任裁判 3. 遵守團體規範，完成比賽 4. 裝備與場地整理	1. 能綜合運用所學技能進行個人單打競賽 2. 能運用所學知識與技能公平擔任裁判 3. 能遵守團體規範，完成比賽	球桌 桌球 桌球拍 記分板	4

		4. 分組完成裝備與場地整理	綜合活動	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			4. 能依要求完成裝備與場地整理		
第 (19) 週 - 第 (20) 週	雙打練習賽	1. 桌球雙打規則說明 2. 擔任裁判演練 3. 抽籤分組單人競賽(11球, 3戰2勝制)與輪流擔任裁判 4. 分組完成裝備與場地整理	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略	1. 雙打競賽 2. 擔任裁判 3. 整理裝備與場地	1. 綜合運用所學技能進行雙打競賽 2. 運用所學知識與技能擔任裁判 3. 遵守團體規範，完成比賽 4. 裝備與場地整理	1. 能綜合運用所學技能進行雙打競賽 2. 能運用所學知識與技能公平擔任裁判 3. 能遵守團體規範，完成比賽 4. 能依要求完成裝備與場地整理	球桌 桌球 桌球拍 記分板	4
			綜合活動	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					
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材							
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(1)人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/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. 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。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p>							



		普教老師簽名：
--	--	---------

\*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、活力英語 1 節三種課程，  
每種課程寫一份，共須填寫 3 份。