

嘉義縣梅北國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	桌球	課程 設計者	涂馨心	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
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	一、透過體能活動與健康行為促進身心健康發展。 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。 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。			
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	一、了解並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。 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。 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。 四、在桌球運動中培養運動精神與運動道德。			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	基本步伐	健康與體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 跨步接球 2. 三米接球	1. 能認識桌球的基本步伐與動作技能。 2. 能認識桌球的跨步接球步伐並了解練習策略。 3. 能認識桌球的三米接球步伐並了解練習策略。	1. 能認識桌球跨步接球的動作技能。 2. 能做出桌球跨步接球的動作技能。 3. 能認識桌球三米接球的動作技能。 4. 能做出桌球三米接球的步伐的動作技能。	老師親自示範基本步伐。 1. 跨步接球。 兩人面對面，相隔2米。發球者將桌球以中等力量扔向接球者身體兩側，接球者要利用單跨步移動將球接住。注意接球者在接球時不允許靠伸手臂夠球，而是要通過移動，使球進入身體範圍，再有手接球。 2. 三米接球 相隔3米畫兩條平行線，要求練習者並步移動，分別用兩腳接觸兩條線。在移動時需要注意：避免身體重心過於上下起伏，上身要前傾，腳下蹬地要有爆發力。 3. 請學習練習上述二項技能。	廖學勇 (1986)：桌球運動基本技術訓練法之研究，台北體育學術研究會 原文網址： <a href="https://kknews.cc/sports/qemxgb.html">https://kknews.cc/sports/qemxgb.html</a> 原文網址： <a href="https://kknews.cc/sports/qemxgb.html">https://kknews.cc/sports/qemxgb.html</a>	8
第(5)週 - 第(8)週	正手發球	健康與體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	正手發下旋球 正手高拋發球 正手長短球結合	1. 認識正手發下旋球的動作技能概念。 2. 認識正手高拋發球的動作技能概念。 3. 認識正手長短球結合的動作技能概念。 4. 能表現出三種正手發球的正確動作。	1. 能說出正手發下旋球的動作技能概念。 2. 能說出正手高拋發球的動作技能概念。 3. 能說出正手長短球結合的動作技能概念。 4. 能做出三種正手發球的正確動作。	1. 運用教學影片及老師示範正手發下旋球、正手高拋發球、正手長短球結合等三種不同型態的正手發球方式 2. 透過講解、示範等方式，指導學生正手發下旋球、正手高拋發球、正手長短球結合的發球動作步驟。 3. 學生自由練習三種正手發球方式。 4. 老師提醒學生有哪些發球動作練習的策略。	學校現有球具與學生自備球具	8

<p>第(9)週 - 第(12)週</p>	<p>反手發球</p>	<p>健康與體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>反手發下旋球 反手發側旋球 反手發上旋球</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識反手發下旋球的動作技能概念。</li> <li>2. 認識反手發側旋球的動作技能概念。</li> <li>3. 認識反手發上旋球的動作技能概念。</li> <li>4. 能表現出三種反手發球的正確動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出反手發下旋球的動作技能概念。</li> <li>2. 能說出反手發側旋球的動作技能概念。</li> <li>3. 能說出反手發上旋球的動作技能概念。</li> <li>4. 能做出三種反手發球的正確動作，並能發球過網。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用教學影片及老師示範反手發下旋球、反手發側旋球、反手發上旋球等三種不同型態的反手發球方式。</li> <li>2. 透過講解、示範等方式，指導學生反手發下旋球、反手發側旋球、反手發上旋球的發球動作步驟。</li> <li>3. 學生自由練習三種反手發球方式。</li> <li>4. 老師提醒學生有哪些發球動作練習的策略。</li> </ol>	<p>學校現有球具與學生自備球具</p>	<p>8</p>
<p>第(13)週 - 第(16)週</p>	<p>接發球</p>	<p>健康與體育 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>接上旋球 接下旋球 接側旋球</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道運用分解動作練習，增強正確接上旋球的技能策略。</li> <li>2. 能知道運用分解動作練習，增強正確接下旋球的技能策略。</li> <li>3. 能知道運用分解動作練習，增強正確接側旋球的技能策略。</li> <li>4. 能描述自己或他人在接發球的動作上是否正確。</li> <li>5. 能表現出各種發球的正確接發球的動作技能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出運用分解動作練習，增強正確接上旋球的技能策略。</li> <li>2. 能說出運用分解動作練習，增強正確接下旋球的技能策略。能運用兩人一組空中對擊，增強球感及技能。</li> <li>3. 能說出運用分解動作練習，增強正確接側旋球的技能策略。</li> <li>4. 能說自己或他人在接發球的動作上是否正確。</li> <li>5. 能做出各種發球的正確接發球的動作技能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用教學影片及老師示範如何接發上旋球、接發側旋球、接發下旋球等三種不同型態的接發球方式。</li> <li>2. 透過講解、示範等方式，指導學生接發球的動作步驟。</li> <li>3. 學生自由練習接三種發球方式。</li> <li>4. 老師提醒學生有哪些接發球動作練習的策略。</li> </ol>	<p>學校現有球具與學生自備球具</p>	<p>8</p>

<p>第(17)週 - 第(20)週</p>	<p>雙打練習</p>	<p>健康與體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。  綜合 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<p>雙打規則 雙打跑位 雙打步伐 雙打戰術</p>	<p>1. 認識桌球雙打規則。 2. 認識桌球雙打如何跑位。 3. 認識雙打二人步伐搭配。 4. 認識桌球雙打戰術。 5. 能運用分解動作及反覆練習技能，練習如何搭配雙打。 6. 能體會桌球雙打團隊合作的重要，並能關懷隊員的狀況。</p>	<p>1. 能說出桌球雙打規則。 2. 能說出桌球雙打，二人該如何跑位。 3. 能說出桌球雙打，二人步伐該如何搭配。 4. 能做出桌球雙打戰術。 5. 能流暢做出雙打步伐、跑位及戰術。 6. 能說出團隊合作的行為。 7. 能主動關懷團隊成員。</p>	<p>1. 老師先講解桌球雙打規則。 2. 運用教學影片及老師示範練習跑位、步伐及戰術。 3. 透過講解、示範等方式，指導學生練習雙打搭配動作及步驟。 4. 藉由教練與同儕間互動，展現雙打團隊合作及即時關懷伙伴狀況。</p>	<p>學校現有球具與學生自備球具</p>	<p>8</p>
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教材 ( ) <input 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 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 checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有          ※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有          ※課程調整建議(特教老師填寫)：          無           特教老師簽名：林曉婷           普教老師簽名：涂馨心</p>							