

嘉義縣鹿草鄉下潭國小 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	王耿堂	總節數 /學期 (上/下)	40 節/上學期
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	圓滿人生、全方位學習、終身成長茁壯	與學校願景呼 應之說明	一、透過體能陶冶與健康行為促進全方位學習。 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，追求圓滿人生。 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，讓學童達致終身成長茁壯之目的。				
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、認識桌球比賽規則，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	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	認識桌球1	<b>健康與體育</b> 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。  <b>語文</b> 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見	1. 桌球比賽規則 2. 運動傷害、處置及預防知識 3. 球感練習 4. 整理裝備	1. 聆聽並遵守桌球比賽規則。 2. 認識運動傷害及處置、防護知識、以維護自身與他人安全。 3. 學會持拍控球 4. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。	1. 能安靜聆聽並說出桌球比賽規則。 2. 完成「運動傷害及防護」任務單。 3. 能演示在日常生活預防及處理運動傷害的方式。 4. 能正確持拍並直上拍球。 5. 能依要求完成場地復原及裝備整理。	1. 利用白板講解桌球規則。 2. 在桌球場地實際體驗。 3. 運用影片認識運動傷害及處理、預防方式。 4. 球感練習～持拍、直上拍球、牆壁對打 5. 活動結束收拾場地及整理裝備		8
第(5)週   第(8)週	桌球基本技巧—直球發球	<b>健康與體育</b> 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。  <b>綜合活動</b> 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	1. 發球分解動作 2. 發球時擊球動作要領 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 整理裝備	1. 了解發球要領並能做出接球、拋球等分解動作。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。	1. 能說出且實際做出基本的接球、發球分解動作步驟。 2. 能遵守團體規範。 3. 能發出長球與短球 4. 能依要求完成場地復原及裝備整理。	1. 運用教學影片了解發球要領，發球分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生拋球、發球等動作步驟。 3. 練習發長球與短球 4. 活動結束收拾場地及整理裝備		8

<p>第(9)週 — 第(12)週</p>	<p>桌球基本技巧——腳步移位及正手拍</p>	<p><b>健康與體育</b> 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p><b>綜合活動</b> 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。</p>	<p>1. 球員腳步移位方式 2. 球員正手拍接球分解動作 3. 團體規範 4. 健身運動 5. 整理裝備</p>	<p>1. 模仿、運用並表現球員移動後正手接接球練習策略。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</p>	<p>1. 能表現腳步移位動作。 2. 能依要求完成腳步移位後正手接球動作。 3. 能依要求完成場地復原及裝備整理。</p>	<p>1. 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生正手接球動作程序與步驟。 2. 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生如位移位 3. 練習腳步移位並能配合正手擊球。 4. 活動結束收拾場地及整理裝備</p>	<p>8</p>
<p>第(13)週 — 第(16)週</p>	<p>桌球你和我 1</p>	<p><b>綜合活動</b> 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 <b>健康與體育</b> 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。</p>	<p>1. 分組競賽，運動家精神 2. 發球動作評量 3. 腳步移位及正手拍接球動作評量 4. 整理裝備</p>	<p>1. 參與競賽活動，演練並表現發球、接球等動作技能。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 藉由小組競賽，了解個人各種能力表現。 4. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</p>	<p>1. 能表現出發球及接球動作。 2. 能依要求完成場地復原及裝備整理。</p>	<p>1. 透過演練、熟悉、競賽等方式，指導學生進行對打比賽。 2. 透過個人測驗、小組競賽等方式，評量學生發球、腳步移位、正手拍等動作能力與需要再調整修正的部分。 3. 活動結束收拾場地及整理裝備</p>	<p>8</p>

<p style="text-align: center;">第 (17) 週 — 第 (20) 週</p>	<p style="text-align: center;">綜 合 練 習</p>	<p><b>綜合活動</b></p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反手拍練習及評量</li> <li>2. 團隊精神 - 隊呼、專注觀察、球場禮儀</li> <li>3. 整理裝備</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由兩人競賽，表現反手拍接球的動作。</li> <li>2. 運用正確及熟練技巧表現。</li> <li>3. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。</li> <li>4. 重視並展現團隊精神的隊呼。</li> <li>5. 展現進退合宜的球場禮儀。</li> <li>6. 培養每日健身運動的習慣。</li> <li>7. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能表現反手拍接球的動作。</li> <li>2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。</li> <li>3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神</li> <li>4. 能帶動或主動參與團隊隊呼。</li> <li>5. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神。</li> <li>6. 能每日健身運動。</li> <li>7. 能依要求完成場地復原及裝備整理。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過講解、示範、訓練、演練、熟悉等方式，指導學生反手拍動作練習。</li> <li>2. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。</li> <li>3. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。</li> <li>4. 藉由同儕間與團隊互動，展現運動道德、運動精神與運動文化之價值。</li> <li>5. 活動結束收拾場地及整理裝備</li> </ol>		<p style="text-align: center;">8</p>
--	--	---	--	---	--	--	--	--------------------------------------

教材來源	選用教材 ( ) <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	※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙( )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. 2. <p style="text-align: right;">特教老師簽名：  普教老師簽名：</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。

嘉義縣鹿草鄉下潭國小 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	王耿堂	總節數 /學期 (上/下)	40 節/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	圓滿人生、全方位學習、終身成長茁壯		與學校願景呼 應之說明	一、透過體能陶冶與健康行為促進全方位學習。 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，追求圓滿人生。 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，讓學童達致終身成長茁壯之目的。			
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、認識桌球比賽規則，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	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	認識桌球 1	<p><b>綜合活動</b></p> <p>2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>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。</p> <p>健康與運動</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>1. 正手拍動作</p> <p>2. 反手拍動作</p> <p>3. 正手拍與反手拍混合練習</p> <p>4. 團隊精神 - 隊呼、專注觀察、球場禮儀</p> <p>5. 整理裝備</p>	<p>1. 模仿、運用並表現踢球姿勢、射門分解等練習策略。</p> <p>2. 體會專注觀察、團隊合作等互動行為的意義。</p> <p>3. 重視並展現團隊精神的隊呼。</p> <p>4. 展現進退合宜的球場禮儀。</p> <p>5. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</p>	<p>1. 能表現正手拍與反手拍混合連續接球動作。</p> <p>2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。</p> <p>3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神</p> <p>4. 能依要求完成場地復原及裝備整理。</p>	<p>1. 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生正手拍、反手拍等動作混合練習。</p> <p>2. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。</p> <p>3. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。</p> <p>4. 活動結束收拾場地及整理裝備</p>		8

桌球基本技巧 | 正手拍與反手拍混合的接發球練習

**綜合活動**

2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。

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。

**健康與運動**

4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。

1. 正手拍與反手拍混合接發球動作
2. 團隊精神 - 隊呼、專注觀察、球場禮儀
3. 整理裝備

1. 模仿、運用並表現正手拍與反手拍混合接發球動作等練習策略。
2. 體會專注觀察、團隊合作等互動行為的意義。
3. 重視並展現團隊精神的隊呼。
4. 展現進退合宜的球場禮儀。
5. 運用正確及熟練技巧表現。
6. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。

1. 能表現基本的腳背外側踢球姿勢、射門分解動作。
2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。
3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神
4. 能依要求完成場地復原及裝備整理。

1. 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生正手拍與反手拍混合接發球動作練習。
2. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。
3. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。
4. 活動結束收拾場地及整理裝備

<p>第(9)週   第(12)週</p>	<p>桌球基本技巧   正反手切發球</p>	<p><b>綜合活動</b> 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 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。</p> <p><b>健康與體育</b> 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。</p>	<p>1. 正手發切球 2. 反手發切球 3. 團隊精神 - 隊呼、專注觀察、球場禮儀 4. 整理裝備</p>	<p>1. 學會正手與反手發切球的動作要領。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 體會專注觀察、團隊合作等互動行為的意義。 4. 重視並展現團隊精神的隊呼。 5. 展現進退合宜的球場禮儀。 6. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</p>	<p>1. 能表現出正手與反手發切球的動作。 2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神 4. 能依要求完成場地復原及裝備整理。</p>	<p>1. 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生正手與反手發切球動作練習。 2. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。 3. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。 4. 活動結束收拾場地及整理裝備</p>	<p>8</p>
<p>第(13)週   第(16)週</p>	<p>桌球基本技巧   正反手切球</p>	<p><b>健康與體育</b> 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>1. 正手切球及反手切球評量 2. 整理裝備</p>	<p>1. 藉由二人對打，表現正反手切球的動作。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</p>	<p>1. 能表現出正反手切球的動作。 2. 能依要求完成場地復原及裝備整理。</p>	<p>1. 透過講解、示範、訓練、演練、熟悉等方式，指導學生正手與反手接切球動作要領。 2. 活動結束收拾場地及整理裝備</p>	<p>8</p>

<p>第 (17) 週 — 第 (20) 週</p>	<p>綜 合 練 習</p>	<p><b>綜合活動</b> 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 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。</p>	<p>1. 展現成果，對打競賽 2. 團隊精神 - 隊呼、專注觀察、球場禮儀 3. 整理裝備</p>	<p>1. 藉由分組競賽方式，表現桌球技巧的熟練度與能力。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 4. 展現進退合宜的球場禮儀。 5. 培養每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能表現桌球基本動作。 2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神 4. 能每日健身運動。 5. 能依要求完成場地復原及裝備整理。</p>	<p>1. 透過講解、示範、訓練、演練、熟悉等方式，指導學生進行對打競賽。 2. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。 3. 藉由同儕間與團隊互動，展現運動道德、運動精神與運動文化之價值。 4. 活動結束收拾場地及整理裝備</p>		<p>8</p>
<p>教材來源</p>	<p>選用教材 ( ) <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( 12 )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-智能障礙( )人、學習障礙( )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. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：</p>							