

嘉義縣 朴子國小 111 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	桌球初階	課程 設計者	楊幼棠	總節數/學期 (上/下)	40/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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	知書 健康 護鄉土	與學校願景呼應之 說明	一、透過體能訓練與運動習慣促進身心健康發展。 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，培養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 具備良好的運動習慣，促進身心健全發展，並發掘個人特質，發展潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗處理日常生活問題。 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、探索並熟練桌球運動中各項基礎技術動作與技能策略，處理桌球運動中單打及雙打競賽的各種問題。 三、在桌球活動中能積極參與、公平競爭、團隊合作，以促進身心健康發展。				

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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週	認識桌球	健康與體育/ 1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範	1. 桌球運動的起源與歷史。 2. 桌球運動的設備、場地以及規則介紹。	1. 了解桌球運動的起源與歷史。 2. 了解桌球運動的設備、場地以及規則。	1. 能簡單說出桌球運動的起源與歷史。 2. 能說出桌球運動的規則	1. 透過觀看「熊讚運動教室-桌球篇」的影片，讓學生認識桌球運動的起源與歷史。 2. 學生能簡單說出桌球運動的起源。 3. 透過觀看「全民運動會」影片，讓學生了解桌球運動的所需的設備、場地。 4. 透過「認識桌球」簡報檔教學，帶領學生認識桌球規則。 5. 學生能簡單說出一項桌球運動的規則。	1. 「認識桌球」PPT 2. 熊讚運動教室桌球篇 https://www.youtube.com/watch?v=aM2WelvJdto 3. 全民運動會 https://www.youtube.com/watch?v=mMnpvco27dI	2
第(2)週	護身保健	健康與體育/ 1c-III-3了解身體活動對身體發展的關係 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全	1. 賽前熱身操 2. 賽後收操	1. 了解賽前熱身操與其重要性。 2. 了解賽後緩和操與其重要性，應用賽後緩和操維護身體健康。	1. 能體認賽前熱身操的重要性並確實做到。 2. 能體認賽後緩和操的重要性並確實做到。	活動一：賽前熱身操 1. 學生能認真觀看日常熱身操的影片。 2. 能跟著老師的示範動作，確實做好賽前熱身操，以保護身體避免受傷。 3. 學生能說出賽前熱身操對身體保健的重要性。 活動二：賽後緩和操 4. 觀看訓練後收操的影片，能說出賽後收操對身體保健的重要性。 5. 能跟著老師的示範動作，確實做好賽後收操，以保護身體避免受傷。	1. 日常熱身操 https://www.youtube.com/watch?v=itzZClhgUOY 2. 訓練後收操 https://www.youtube.com/watch?v=0MG4QT2ZhVo 3. 專家說熱身 https://www.youtube.com/watch?v=JHFZ-hbQzIU	2
第(3)週-第(5)週	球感練習	健康與體育/ 3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活	基礎桌球球感練習	1. 在桌球球感練習活動中，表現出穩定的身體控制與協調能力。 2. 養成每日規律運動的好習慣，維持動態生活。	1. 能控制拍面角度，做出停球、放球、向上擊球的動作。 2. 能做出對球擊牆的動作。 3. 能與同學合作，做出對地板傳球的動作。 4. 能養成每日規律運動的好習慣。	1. 透過影片講解、教師示範，指導學生停球、放球、擊球的要領。 2. 透過影片講解、教師示範，指導學生對牆擊球的要領。 3. 教師請對牆擊球表現較好的同學分享對牆擊球的秘訣。 4. 透過影片講解、教師示範，指導學生對地板傳球的要領。 5. 教師鼓勵學生透過上課習得的方法，自主培養每日規律運動的好習慣。	球感練習影片 https://www.youtube.com/watch?v=8tE4Cwrhzgl	6

第 (6) 週 - 第 (10) 週	正手 發平 擊球	健康與體育/ 1d-III-1了解運動技能要素和 要領 1d-III-2比較自己和他人運動 技能的正確性 綜合活動/ 2b-III-1參與各項活動，適切 表現自己在團體中的角色，協 同合作達成共同目標	正手發平擊 球	1. 了解正手平擊發球的動作要領 及方法。 2. 比較自己和他人運動技能的正 確性，進而提升運動技能學習效 能。 3. 主動參與各項練習活動，適切 表現自己在團體中的角色，並與同 學合作共同完成學習目標。	1. 能做出正手發平擊球的基本動 作。 2. 能省思自己和他人運動技能的 正確性。 3. 能遵守團體規範，與同學合作 共同完成正手發平擊球50次的目 標。	1. 透過影片講解、教師示範等方式，指導學生 能做出正手發平擊球的預備姿勢、拋球及引 拍、擊球動作、結束姿勢等動作要領。 2. 能省思並修正自己和他人運動技能的正確 性。 3. 與同學分組合作練習發正手發平擊球50次。	桌球教學(一) https://www.youtube.com/watch?v=SGG8TBe07dg&t=474s	10
第 (11) 週 - 第 (14) 週	正手 回平 擊球	健康與體育/ 1d-III-1了解運動技能要素和 要領 1d-III-2比較自己和他人運動 技能的正確性 綜合活動/ 2b-III-1參與各項活動，適切 表現自己在團體中的角色，協 同合作達成共同目標	正手回平擊 球	1. 了解正手回平擊球的動作要領 及方法。 2. 比較自己和他人運動技能的正 確性，進而提升運動技能與學習效 能。 3. 主動參與各項練習活動，適切 表現自己在團體中的角色，並與同 學合作共同完成學習目標。	1. 能做出正手回平擊球基 本動 作。 2. 能省思自己和他人運動技能的 正確性。 3. 能遵守團體規範，與同學合作 共同完成正手回平擊球50次的目 標。	1. 透過影片講解、教師示範等方式，指導學生 能做出正手回平擊球的預備姿勢、引拍、擊球 動作、結束姿勢等動作要領。 2. 能省思並修正自己和他人運動技能的正確 性。 3. 與同學分組合作練習正手回平擊球50次的目 標。	桌球教學(一) https://www.youtube.com/watch?v=SGG8TBe07dg&t=474s	8
第 (15) 週 - 第 (18) 週	反手 推擋 球	健康與體育/ 1d-III-1了解運動技能要素和 要領 1d-III-2比較自己和他人運動 技能的正確性 綜合活動/ 2b-III-1參與各項活動，適切 表現自己在團體中的角色，協 同合作達成共同目標	反手推擋球	1. 了解反手推擋球的動作要領及 方法。 2. 比較自己和他人運動技能的正 確性，進而提升運動技能學習效 能。 3. 主動參與各項練習活動，適切 表現自己在團體中的角色，並與同 學合作共同完成學習目標。	1. 能做出反手推擋球基本動作。 2. 能省思自己和他人運動技能的 正確性。 3. 能遵守團體規範，與同學合作 共同完成反手推擋球50次的目 標。	1. 透過影片講解、教師示範等方式，指導學生 能做出反手推擋球的預備姿勢、引拍、擊球動 作、結束姿勢等動作要領。 2. 能省思並修正自己和他人運動技能的正確 性。 3. 與同學分組合作練習反手推擋球50次的目 標。	反手推擋球 https://www.youtube.com/watch?v=eyyh1Qstwfg&t=3s	8
第 (19) 週 - 第 (20) 週	雙打 友誼 賽	健康與體育/ 2c-III-1表現基本運動精神和 道德規範	雙打友誼賽	表現運動家精神與 球場禮儀	1. 能根據雙打規則進行單打友誼 賽。 2. 不論輸贏，均能展現運動家精 神與球場禮儀。	1. 讓學生抽籤，依抽籤順序進行雙打友誼賽。 2. 由同學輪流擔任裁判之工作。	雙打友誼賽 賽程表	4
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
本主題是 否融入資		<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容						

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>【三、四年級】</p> <p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有 學習障礙(8)人</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有一般智能資優生(1)人</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 課程內容不須調整。2. 簡化桌球技巧指導語，以利吸收理解。3. 鼓勵學生多練習，增進桌球技巧。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名：黃慧華、王贊喻 普教老師簽名：楊幼棠</p>

嘉義縣 朴子國小 111 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	桌球進階	課程 設計者	楊幼棠	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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校 願景	知書 健康 護鄉土	與學校願景呼 應之說明	一、透過體能訓練與運動習慣促進身心健康發展。 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，培養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 具備良好的運動習慣，促進身心健全發展，並發掘個人特質，發展潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗處理日常生活問題。 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、探索並熟練桌球運動中各項基礎技術動作與技能策略，處理桌球運動中單打及雙打競賽的各種問題。 三、在桌球活動中能積極參與、公平競爭、團隊合作，以促進身心健康發展。				

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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (2) 週	步伐 訓練	健康與體育/ 1d-III-1了解運動技能要素和 要領 3c-III-1表現穩定的身體控制 和協調能力	1. 桌球腳步訓 練。(小碎步、 墊步) 2. 桌球操。	1. 了解桌球腳步(小碎步、墊步) 訓練的基本要領與方法，並表現出 穩定的身體控制與協調能力。 2. 了解桌球操的動作要領，並表 現出穩定的身體控制與協調能力。	1. 能做出桌球腳步(小碎步、墊 步)的動作要領與方法。 2. 能跟著影片、教師示範確實完 成桌球操	活動一：步伐練習-小碎步與墊步 1. 透過觀看「桌球腳步訓練」影片， 讓學生認識小碎步與墊步的要領。 2. 透過教師講解與示範，指導學生確 實做好小碎步與墊步的動作。 活動二：基礎桌球操 3. 透過觀看「龍門國中基礎桌球操」 影片，讓學生認識桌球操要領。 4. 透過教師講解與示範，指導學生確 實做好「桌球操」的動作。	1. 桌球腳步訓練 https://www.youtube.com/watch?v=f1p6dVvGZV0 2. 龍門國中基礎桌球操影 片 https://www.youtube.com/watch?v=4E0x7CKzrXg	4
第 (3) 週 - 第 (6) 週	左推 右攻	健康與體育/ 1d-III-1了解運動技能要素和 要領 3c-III-1表現穩定的身體控制 和協調能力 3d-III-2演練比賽中的進攻和 防守策略	正反手轉換 左推右攻	1. 了解正反手轉換要領與方法， 並表現出穩定的身體控制與協調能 力。 2. 了解左推右攻的要領與方法， 並表現出穩定的身體控制與協調能 力。 3. 分組合作演練比賽中進攻和防 守的策略。	1. 能做出正反手的動作要領與方 法。 2. 能跟著影片、教師示範結合腳 步確實完成左推右攻的練習10次 3. 能與同學合作共同完成進攻和 防守的策略。	1. 透過觀看「正反手轉換」影片，讓 學生認識正反手轉換的要領。 2. 透過教師講解與示範，指導學生熟 練「正反手轉換」的動作。 3. 透過觀看「左推右攻」影片，讓學 生認識左推右攻的動作要領。 4. 透過教師講解與示範，指導學生結 合腳步熟練左推右攻的動作。 5. 與同學分組合作熟練左推右攻10次 的目標。	正反手轉換 https://www.youtube.com/watch?v=8318IPbyR5o 左推右攻影片 https://www.youtube.com/watch?v=RU8yFsLAqjo	8
第 (7) 週 - 第 (10) 週	發旋 轉球	健康與體育/ 1d-III-1了解運動技能要素和 要領 1d-III-2比較自己和他人運動 技能的正確性	旋轉球	1. 了解旋轉球的要領及方法 2. 比較自己和他人運動技能的正 確性，進而提升運動技能學習效 能。	1. 能知道發旋轉球的動作要領與 方法。 2. 能跟著影片、教師示範結合腳 步確實完成旋轉球的練習 3. 能省思自己和他人運動技能的 正確性。	1. 透過觀看「旋轉球教學」影片，讓 學生認識旋轉球的要領。 2. 透過教師講解與示範，指導學生熟 練旋轉球的動作。 3. 能省思並修正自己和他人運動技能 的正確性。 4. 與同學分組合作熟練發旋轉球的動 作。	旋轉球教學 影片 https://www.youtube.com/watch?v=bt1qVGg1NEw	8

第 (11) 週 - 第 (13) 週	單打 規則 介紹 與 練習	健康與體育/ 1d-III-1了解運動技能要素和 要領 2c-III-1表現基本運動精神和 道德規範 3d-III-2演練比賽中的進攻和 防守策略	單打規則	1. 了解單打規則。 2. 表現運動家精神與 球場禮儀。 3. 分組練習，演練比賽中進攻與防 守策略。	1. 能說出桌球單打規則 2. 能遵守團體規範，展現運動家精 神與球場禮儀。 3. 能藉由分組練習，熟練單打比賽 中進攻與防守策略。	1. 透過「桌球單打規則簡報」與教師 講解示範，讓學生了解桌球單打規 則。 2. 以搶椅子遊戲，鼓勵學生說出一項 桌球單打規則。 3. 學生能遵守團體規範，展現運動家 精神與球場禮儀。 4. 由組內同學輪流擔任裁判之工作並 進行分組單打練習。	桌球單打規則PPT	6
第 (14) 週 - 第 (15) 週	單打 友誼 賽	健康與體育/ 2c-III-1表現基本運動精神和 道德規範	單打友誼賽	展現運動家精神與 球場禮儀	1. 能根據單打規則進行單打友誼 賽。 2. 不論輸贏，均能展現運動家精 神與球場禮儀。	1. 讓學生抽籤，依抽籤順序進行單打 友誼賽。 2. 由同學輪流擔任裁判之工作。	單打友誼賽 賽程表	4
第 (16) 週 - 第 (18) 週	雙打 規則 介紹 與 練習	健康與體育/ 1d-III-1了解運動技能要素和 要領 2c-III-1表現基本運動精神和 道德規範 3d-III-2演練比賽中的進攻和 防守策略	雙打規則	1. 了解雙打規則 2. 表現出運動家精神與 球場禮儀 3. 分組練習，演練比賽中進攻與防 守策略。	1. 能說出桌球雙打規則 2. 能遵守團體規範，展現運動家精 神與球場禮儀 3. 能藉由分組練習，熟練雙打比賽 中進攻與防守策略。	1. 透過影片觀賞與教師講解，讓學生 了解桌球雙打規則。 2. 學生能明確說出桌球雙打規則。 3. 由組內同學輪流擔任裁判之工作並 進行分組雙打練習。	1. 桌球雙打 發球順序 比 賽實況 https://www.youtube.com/watch?v=-BlJpbDtjAA 2. 雙打發球、規則及戰 術教學 https://www.youtube.com/watch?v=3tYLjS5R0iw	6
第 (19) 週 - 第 (20) 週	雙打 友誼 賽	健康與體育/ 2c-III-1表現基本運動精神和 道德規範	雙打友誼賽	表現運動家精神與 球場禮儀	1. 能根據雙打規則進行單打友誼 賽。 2. 不論輸贏，均能展現運動家精 神與球場禮儀。	1. 讓學生抽籤，依抽籤順序進行雙打 友誼賽。 2. 由同學輪流擔任裁判之工作。	雙打友誼賽 賽程表	4
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
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)						

【三、四年級】

※身心障礙類學生：無 有 學習障礙(8)人

※資賦優異學生：無 有一般智能資優生(1)人

特教需求
學生課程
調整

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 課程內容不須調整。
2. 簡化桌球技巧指導語，以利吸收理解。
3. 鼓勵學生多練習，增進桌球技巧。

特教老師簽名：黃慧華、王贊喻

普教老師簽名：楊幼棠