

嘉義縣 中林 國小 112 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(上)			課程 設計者		吳必正		總節數/學期 (上/下)		40/上學期			
符合 彈性課 程類型		☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學																
學校 願景		健康、快樂、積極、創新				與學校願景呼 應之說明		1. 透過桌球社團啟發學生的運動細胞，給予學生多元試探的機會及培養學生養成良好的運動習慣，以期能開創健康與快樂的人生。 2. 藉由對桌球運動的陶冶，提升學生身心專注度及靈敏度，進而厚植個人及團體的榮譽感，積極進取，讓學生達致終生身心成長茁壯之目的。 3. 運用教學策略，導引學生具備擬定桌球練習計畫與實作的能力，並以創新思考練習的方式與方法，發揮潛能。										
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-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. 具備良好的桌球運動習慣，促進身心肌耐力、探索力、思考力、判斷力與行動力的健全發展，並認識個人所屬特質，發掘優勢方向，進而發展個人生命潛能。 2. 具備理解他人動作要領的能力，培養讚美他人的習慣，樂於與同儕發展良好的互動，並與團隊成員合作處理桌球運動中的各項問題，以促進學生的身心健康發展。										
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 (01) 週 － 第 (05) 週	認識桌球	語文/1-Ⅱ-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。	1. 桌球基本常識與規則	1. 聆聽並說出老師所要充分表達桌球基本常識與規則介紹的內容要點與意見。	1. 能安靜聆聽並說出桌球基本常識與規則等。	1. 將學生分組，分組討論自己的經驗，並由一人紀錄組內意見，每組代表分享打桌球的經驗。老師說明桌球的來源和桌球規則。分組討論打桌球的好處、打桌球需要的裝備及基本禮儀。各組發表，老師總結並補充說明。	點名簿 桌球桌 桌球網 桌球拍 桌球 教學白板 網路	8
			2. 桌球拍及桌球皮	2. 認識並說出桌球拍握拍方式及桌球皮的不同形式和其會產生的效果。	2. 能辨別桌球拍及桌球皮的不同形式與其擊球的狀態。	2. 老師講解、示範球拍的握拍方式及其使用特點。學生二人一組，一人操作、一人協助修正。輪流進行握拍及修正。老師講述不同桌球皮擊球後所產生的不同效果，請學生操作，感受不同的效果，請學生分享操作的心得。		
		健康與體育/1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	3. 桌球基本動作	3. 認識桌球基本動作技能概念與動作練習的策略。	3. 能說出桌球基本動作技能及討論其練習的策略。	3. 老師示範打桌球的手腳基本動作。學生二人一組進行空拍練習，一人操作、一人協助修正。請同學分享操作心得，老師補充動作要領並修正同學動作。再次操作。		
		健康與體育/1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	4. 運動身體傷害及處置防護	4. 認識桌球運動身體活動的傷害和處置防護概念。	4. 能演示在桌球練習中預防及處理運動傷害的方式。	4. 教師撥放運動傷害的影片。學生分組討論影片內容，以運動傷害的原因、處理方式、預防方法及場地的因素來分項討論。各組討論後由一人蒐集組內意見，並進行分享。教師總結並補充。		

第 (06) 週 － 第 (09) 週	正手拍發球	健康與體育/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 桌球 正手拍發球 分解動作	1. 認識桌球 正手拍發球 分解動作的動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能認真 完成 桌球 正手拍發球 學習前的暖身活動。	1. 藉由 老師或學生帶領學習前的暖身活動，頭部、頸部、肩部、手部、腰部、腿部的伸展。	點名簿 桌球桌 桌球網 桌球拍 桌球	8
		健康與體育/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	2. 桌球 正手拍發球 動作要領	2. 描述桌球 正手拍發球 的動作要領及其動作技能的正確性。	2. 能 說出 桌球 正手拍發球 分解動作的基本姿勢。	2. 透過 老師講解、示範等方式，指導學生練習桌球 正手拍發球 的基本動作及訣竅。		
第 (10) 週 － 第 (13) 週	正手拍擊球	綜合活動 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	3. 分組練習	3. 選擇分組練習的學習方法，讓學生能落實桌球 正手拍發球 的學習行動。	3. 能 表現出 桌球 正手拍發球 正確的連續動作技能。	3. 透過 不斷演練、熟悉、對打等方式，指導學生能掌握桌球 正手拍發球 動作的準確性。	點名簿 桌球桌 桌球網 桌球拍 桌球	8
		健康與體育/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 桌球 正手拍擊球 分解動作	1. 認識桌球 正手拍擊球 分解動作的動作技能概念與動作練習的策略。	4. 能與同學 分享 桌球 正手拍發球 的動作要領並學習其技巧。	4. 請桌球 正手拍發球 動作較熟練的學生示範說明，並協助其他學生學習， 合作 並 互助 。		
第 (10) 週 － 第 (13) 週	正手拍擊球	健康與體育/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	2. 桌球 正手拍擊球 動作要領	2. 描述桌球 正手拍擊球 的動作要領及其動作技能的正確性。	5. 能 遵守 團體規範秩序，依要求完成場地復原及裝備整理。	5. 藉由 鼓勵個人或小組 分享討論 練習過程之優缺點，並請學生 實際操作 過程中 體驗 到的困難及解決方法，老師再給予最後的 總結 並 補充說明 。	點名簿 桌球桌 桌球網 桌球拍 桌球	8
		綜合活動 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	3. 分組練習	3. 選擇分組練習的學習方法，讓學生能落實桌球 正手拍擊球 的學習行動。	1. 能認真 完成 桌球 正手拍擊球 學習前的暖身活動。	1. 藉由 老師或學生帶領學習前的暖身活動，頭部、頸部、肩部、手部、腰部、腿部的伸展。		
第 (10) 週 － 第 (13) 週	正手拍擊球	健康與體育/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 桌球 正手拍擊球 分解動作	1. 認識桌球 正手拍擊球 分解動作的動作技能概念與動作練習的策略。	2. 能 說出 桌球 正手拍擊球 分解動作的基本姿勢。	2. 透過 老師講解、示範等方式，指導學生練習桌球 正手拍擊球 的基本動作及訣竅。	點名簿 桌球桌 桌球網 桌球拍 桌球	8
		健康與體育/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	2. 桌球 正手拍擊球 動作要領	2. 描述桌球 正手拍擊球 的動作要領及其動作技能的正確性。	3. 能 表現出 桌球 正手拍擊球 正確的連續動作技能。	3. 透過 不斷演練、熟悉、對打等方式，指導學生能掌握桌球 正手拍擊球 動作的準確性。		
第 (10) 週 － 第 (13) 週	正手拍擊球	綜合活動 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	3. 分組練習	3. 選擇分組練習的學習方法，讓學生能落實桌球 正手拍擊球 的學習行動。	4. 能與同學 分享 桌球 正手拍擊球 的動作要領並學習其技巧。	4. 請桌球 正手拍擊球 動作較熟練的學生示範說明，並協助其他學生學習， 合作 並 互助 。	點名簿 桌球桌 桌球網 桌球拍 桌球	8
		健康與體育/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 桌球 正手拍擊球 分解動作	1. 認識桌球 正手拍擊球 分解動作的動作技能概念與動作練習的策略。	5. 能 遵守 團體規範秩序，依要求完成場地復原及裝備整理。	5. 藉由 鼓勵個人或小組 分享討論 練習過程之優缺點，並請學生 實際操作 過程中 體驗 到的困難及解決方法，老師再給予最後的 總結 並 補充說明 。		

	1. 2. 特教老師姓名： 普教老師姓名：吳必正
--	--

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。