

嘉義縣 新埤國小 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	桌球小子	課程 設計者	許暉承	總節數/學期 (上/下)	21/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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	閱讀花園(r) 生態花園(e) 藝術花園(a) 心靈花園(d)		與學校願景呼應 之說明	1.重視基本學力與校園經營，提升學生能力與學習動機。 2.重視身心靈健康促進，鼓勵正向行為.正向發展。 3.培養學生同理心，且師生間互動良好，具備公平競爭、團隊合作等運動態度。			
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。		課程 目標	一、培養學生養成良好運動習慣，促進個人身心健康發展。 二、透過體育活動讓學生學習探索問題及思考的能力，包含在桌球運動上學習自我思考探索個人技術動作，藉此培養學生在日常生活中的思考能力。			

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(3)週	發左側旋球	健體-1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體-3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.發左側旋 2.左側旋練習	1.了解發左側旋的發球動作要領 2.了解拋球.引拍.摩擦.還原之動作要領 3.能適時運用左側旋發球	1.能了解左側旋發球的基本動作要領 2.能確實完成左側旋發球動作 3.做完整做出拋球.引拍.摩擦.還原之四步驟	活動一 1.教師示範及觀看教學影片 活動二 1.側身站位,持拍動做練習 2.空拍揮拍練習 3.對牆練習、兩人一組對打練習	左側下旋发球 <a href="https://youtu.be/yCBbKNprArE">https://youtu.be/yCBbKNprArE</a> 《桌球一本通》書籍	3
第(4)週 - 第(5)週	運動熱身的重要性	健體-1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	1.熱身的重要性 2.熱身及收操	1.了解熱身的重要性與未熱身對身體的傷害。 2.能確實應用熱身及收操的動作要領。	1.能了解熱身的重要性。 2.能確實做到賽前熱身與賽後收操。	活動一 1.透過教師講解,讓學生了解運動傷害 2.透過影片及教師示範,讓學生學會熱身操。	動態暖身、收操 <a href="https://youtu.be/obutu0fK2yg">https://youtu.be/obutu0fK2yg</a>	2
第(6)週 - 第(9)週	找出球感	健體-3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體-2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1.握拍球感控球練習 2.會主動參與課堂練習	1.透過持拍擊球與控球,展現身體手腳協調及平衡能力。 2.展現主動參與練習活動、樂於嘗試的學習態度。	1.能持拍控球,做出停球、放球、向上擊球的動作。 2.能完成連續對牆擊球。 3.能進行雙人互動練習。	活動一 1.透過教師示範指導學生持拍控球停球、放球、向上擊球的動作要領 2.透過教師示範指導學生完成對牆擊球的動作要領 活動二 1.兩人一組進行對地回拍擊球 2.透過學生自身操作,分享課程內容的困難度及操作要領	桌球教學 15 種球感練習 <a href="https://youtu.be/wONzyRA16Ig">https://youtu.be/wONzyRA16Ig</a>	4

<p>第 (10) 週 - 第 (14) 週</p>	<p>正手 擊球</p>	<p>健體-1c-II-1 認識身體活動的動作 技能。 健體-3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1. 擊球動作技 巧 2. 正手擊球</p>	<p>1. 了解正手接平球的動作 要領與技巧。 2. 結合先前的練習，表現 連續擊球的聯合動作技 能。</p>	<p>1. 能做出正手接球的動 作要領。 2. 能與同學合作連續接 球至少 30 顆以上。 3. 能知道自己動作技能 的正確性。</p>	<p>活動一 1. 透過影片講解、教師示範，指導學 生做出正手擊球的預備姿勢、引拍、 擊球動作、結束姿勢等動作要領。 2. 透過課堂練習了解自己動作的正確 性。 3. 透過雙人合作完成 30 顆的擊球目 標，發揮相互合作精神。</p>	<p>桌球教學【正手 平擊球、對攻】 <a href="https://youtu.be/8C_5Z5_0UKw">https://youtu. be/8C_5Z5_0UKw</a></p>	<p>5</p>
<p>第 (15) 週 - 第 (19) 週</p>	<p>正手 發平 球</p>	<p>健體-3d-II-1 運用動作技能的練習 策略。 健體-1d-II-1 認識動作技能概念與 動作練習的策略。</p>	<p>1. 發平球動做 練習 2. 能展現正確 的平球發球技 術</p>	<p>1. 了解發平球動作技巧。 2. 能展現正確的平球發球 技術。 3. 展現主動參與練習活 動、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1. 能展現發平球的動作 技巧。 2. 能穩定將球發進指定 位置。 3. 能與同學進行發球對 接的運動技能。</p>	<p>活動一 1. 學生透過影片及教師指導了解平球 發球的動作要領與擊球點。 活動二 1. 教師半邊球桌分成 6 個點，學生依 照指示將球依序打到指定位置。 2. 與同學進行一方發球一方接球的動 作，將正手接球與發球一併練習。</p>	<p>桌球正手發平擊 球教學 <a href="https://youtu.be/-aN10G_78dk">https://youtu. be/-aN10G_78dk</a></p>	<p>5</p>
<p>第 (20) 週 - 第 (21) 週</p>	<p>學習 成效 測驗</p>	<p>健體-3c-II-1 表現聯合性動作技能。 健體-3d-II-1 運用動作技能的練習 策略。</p>	<p>1. 透過測驗認 知自我技能運 用情形。 2. 運用先前學 習內容進行練 習。</p>	<p>1. 能說出桌球運動規則。 2. 能自行做賽前熱身與賽 後收操。 3. 能持拍控球、對牆擊球。</p>	<p>1. 能說出運動規則。 2. 能自行做賽前熱身與 賽後收操。 3. 能持拍控球、對牆擊球 連續 30 顆以上。 4. 能與同學配合完成正 手發球與擊球至少 30 顆 以上。</p>	<p>1. 透過整學期課程，檢視學生對於桌 球運動技能與概念之學習成效。 2. 教師對於未能熟悉動作要領之學生 加以指導及輔導。</p>	<p>「桌球一點通」 教學書籍</p>	<p>2</p>



嘉義縣 新埤國小 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	桌球小子	課程 設計者	許暉承	總節數/學期 (上/下)	20/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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	閱讀花園(r) 生態花園(e) 藝術花園(a) 心靈花園(d)		與學校願景呼應 之說明	1.重視基本學力與校園經營，提升學生能力與學習動機。 2.重視身心靈健康促進，鼓勵正向行為.正向發展。 3.培養學生同理心，且師生間互動良好，具備公平競爭、團隊合作等運動態度。			
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	一、培養學生養成良好運動習慣，促進個人身心健康發展。 二、透過體育活動團隊訓練，具備積極參與、公平競爭、團隊合作等運動態度，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(5)週	反手推球	健體-1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體-3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 反手推球的動作技巧。 2. 在練習中或比賽中使用反手推球技術之時機。	1. 了解反手推球的動作技巧與要領。 2. 能在練習中或比賽中適時運用反手推球技術之時機。	1. 能了解反手推擋球基本動作要領。 2. 能作出反手推擋球的基本動作。 3. 完成反手推擋球 30 次以上。	活動一 1. 透過影片觀看加上教師講解，使學生了解反手推擋球之動作要領。 2. 以空拍練習讓學生了解腳步站位與推拍動作。 活動二 1. 兩兩一組互相互合作配合，完成推球 30 下目標。	桌球教學 【桌球反手推球】 <a href="https://youtu.be/cTu_J372blQ">https://youtu.be/cTu_J372blQ</a>	5
第(6)週 - 第(10)週	步伐訓練	健體- 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體-3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 桌球腳步訓練。(小碎步、墊步)。 2. 正手攻球的重心交換。 3. 正反手交換運用的側併步。	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. 了解正手攻球重心交換的動作要領，並表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 了解正反手交換運用的側併步，並展現流暢的正反手技能。	1. 能展現桌球腳步(小碎步、墊步)的動作要領與方法。 2. 正手攻球時能有效運用重心交換步伐。 3. 使用正反手推擋技能時能流暢運用側併步移動防守。	活動一： 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。 3. 透過教師講解與示範，指導學生確實做好重心交換與側併步。	1. 乒乓球 5 大腳步訓練 <a href="https://youtu.be/3l-TtaenLW0">https://youtu.be/3l-TtaenLW0</a> 2. 重新理解重心交換與正反手轉換 <a href="https://youtu.be/i6w4UZZEMYg">https://youtu.be/i6w4UZZEMYg</a>	5

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>體能 訓練</p>	<p>健體- 3c- II-2 透過身體活動，<b>探索</b>運動潛能與<b>表現</b>正確的身體活動。 健體-4d- II-2 <b>參與</b>提高體適能與基本運動能力的身體活動。 健體-4c- II-2 <b>了解</b>個人體適能與基本運動能力<b>表現</b>。</p>	<p>1. 了解桌球運動所需的體能訓練與肌群。 2. 透過體能訓練提升運動表現。 3. 了解身體組成與各肌群位置和功能。</p>	<p>1. <b>了解</b>桌球運動所需的體能訓練與肌群。 2. 透過體能訓練提升運動<b>表現</b>。 3. 能有效<b>完成</b>教師所制定的體能課表。</p>	<p>1. 能做出桌球運動所需之體能訓練(敏捷、折返、腿部肌力、核心)等動作要領與方法。 2. 能跟著教師示範確實完成體能課表。 3. 能在規定時間內完成每一組指定動作。</p>	<p>活動一 1. 透過教師講解讓學生了解桌球運動所需的肌群。 2. 透過教師示範，讓學生了解各肌群之訓練方式。 3. 透過訓練影片觀看正確動作要領。 活動二 1. 敏捷繩梯. 折返跑. 爆發力. 登階. 跨步深蹲. 核心肌力. 伏地挺身</p>	<p>1. <b>乒乓球專項體能「敏捷」</b> <a href="https://youtu.be/r8GBLbcdFkI">https://youtu.be/r8GBLbcdFkI</a> 2. <b>乒乓球專項體能「爆發力訓練」</b> <a href="https://youtu.be/4Z332mUNh00">https://youtu.be/4Z332mUNh00</a></p>	<p>5</p>
<p>第 (16) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>單打 規則 介紹 與 比賽 講 解</p>	<p>健體- 2c- II-1 <b>遵守</b>上課規範和運動比賽規則。 健體- 3c- II-1 <b>表現</b>聯合性動作技能。 健體-1d- II-2 <b>描述</b>自己或他人動作技能的正確性。</p>	<p>1. 了解桌球單打規則與比賽模式。 2. 在單打比賽中能運用學期所學的各项技能。</p>	<p>1. 了解桌球單打規則與比賽模式。 2. 在單打比賽中能確實運用學期所學的各项技能。</p>	<p>1. 能說出單打比賽規則。 2. 能知道比賽流程與球場禮儀。 3. 能展現學期所學的各项技能。</p>	<p>活動一 1. 透過協會網站讓學生知道並熟記桌球單打規則。 2. 透果比賽影片一邊講解讓學生了解桌球單打位移與比賽程序。 活動二 1. 制定簡單小測驗，檢視學生在本學期的學習成果與技能是否能適時運用。</p>	<p>1. 中華民國桌球規則 <a href="https://www.ntin.edu.tw/upload_data/">https://www.ntin.edu.tw/upload_data/</a> 2. 110 年全國運動會桌球單打賽 <a href="https://www.youtube.com/live/xheY0aZZCgA?feature=share">https://www.youtube.com/live/xheY0aZZCgA?feature=share</a></p>	<p>3</p>

<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>單打 分組 對抗 賽</p>	<p>健體-2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健體-2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1. 桌球單打 模擬對抗賽 2. 單打計分</p>	<p>1. 能清楚了解桌球單打比賽並實際模擬比賽。 2. 能展現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 能與隊友互相比較切磋球技交流。 4. 能了解單打計分方式</p>	<p>1. 能清楚了解比賽規程及計分 2. 能完成分組模擬對抗賽</p>	<p>1. 實際分組比賽讓學生了解整場完整比賽順序。 2. 讓學生擔任裁判，學習計分方式與犯規判定。</p>	<p>「乒乓球教學與訓練」教學書籍</p>	<p>2</p>
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>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)</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( )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 type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(2)人、學習障礙(1)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.影片欣賞需注意學生專注力是否維持，學生座位應調整到老師可注意位置，並盡量遠離窗戶或走道，避免干擾。 2.二人合作完成30顆推球，請減量為10顆或5顆。 3.分組時建議有愛心或較活潑的同學能同一組，並能適時給予協助。 4.小測驗時請以協助的方式執行測驗，並請簡化內容完成度五成即可過關。 5.請老師個別指導動作要領，也可指導較有耐心的同學協助指導</p>						
<p>特教需求學生 課程調整</p>		<p>特教老師姓名：蔡承璋 普教老師姓名：許暉承</p>						