

嘉義縣梅北國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表

| 年級                                  | 高年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 年級課程<br>主題名稱                                                                                          | 桌球             |                                                                                                                                   | 課程<br>設計者                                                                                                        | 張貴霖                                                                                                              | 總節數/學期<br>(上/下)                                                                                                                                                                                                                                                 | 40/下學期     |        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| 符合<br>彈性課<br>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 checked="" 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)<br><input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程<br><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<br><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<br>願景                            | 健康有品 科技創新 人文扎根 宏觀國際                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       | 與學校願景呼<br>應之說明 | 一、透過體能活動與健康行為促進身心健康發展。<br>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。<br>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<br>健康生活型態。                       |                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |        |
| 總綱<br>核心素<br>養                      | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健<br>全發展，並認識個人特質，發展生<br>命潛能。<br>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過<br>體驗與實踐處理日常生活問題。<br>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互<br>動，並與團隊成員合作之素養。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                       | 課程<br>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。<br>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。<br>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。<br>四、在桌球運動中培養運動精神與運動道德。 |                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |        |
| 教學<br>進度                            | 單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 連結領域(議題)/<br>學習表現                                                                                     |                | 自訂<br>學習內容                                                                                                                        | 學習目標                                                                                                             | 表現任務 (評量內容)                                                                                                      | 學習活動<br>(教學活動)                                                                                                                                                                                                                                                  | 教學資源       | 節<br>數 |
| 第<br>(1)<br>週<br>－<br>第<br>(4)<br>週 | 基本步伐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 健康與體育<br>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人<br>運動潛能。 |                | 1. 跨步接球<br>2. 三米滑步接<br>球                                                                                                          | 1. 能了解桌球的進階步伐的動作要素。<br>2. 能了解桌球的進階運動規範。<br>3. 能在桌球的跨步接球步伐動作練習中，表<br>現出正確動作。<br>4. 能在桌球的三米滑步接球步伐動作練習，<br>表現出正確動作。 | 1. 能熟練桌球跨步接球的步<br>伐的要領。<br>2. 能熟練桌球跨步接球的步<br>伐的動作技能。<br>3. 能說出桌球三米滑步接球<br>的步伐的要領。<br>4. 能熟練桌球三米滑步接球<br>的步伐的動作技能。 | 老師親自示範進階步伐。<br>1. 跨步接球。<br>兩人面對面，相隔 2 米。發球者將桌球以中等<br>力量扔向接球者身體兩側，接球者要利用單跨<br>步移動將球接住。注意接球者在接球時不允許<br>靠伸手臂夠球，而是要通過移動，使球進入身<br>體範圍，再有手接球。<br>2. 三米滑步接球<br>相隔 3 米畫兩條平行線，要求練習者並步移動，<br>分別用兩腳接觸兩條線。在移動時需要注意：<br>避免身體重心過於上下起伏，上身要前傾，腳<br>下蹬地要有爆發力。<br>3. 請學習練習上述二項技能。 | 桌球運動用<br>具 | 8      |

|               |      |                                                                                                                     |                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |               |   |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|
| 第(5)週－第(8)週   | 正手發球 | 健康與體育<br>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。                   | 正手發下旋球<br>正手高拋發球<br>正手長短球結合 | 1. 熟練正手發下旋球的動作技能要素。<br>2. 熟練正手高拋發球的動作技能要素。<br>3. 熟練正手長短球結合的動作技能要素要領。<br>4. 能熟練正手發下旋球、正手高拋發球、正手長短球結合等三種發球的正確動作。                                       | 1. 能說出正手發下旋球的動作技能要素。<br>2. 能熟練正手發下旋球的正確動作。<br>3. 能說出正手高拋發球的動作技能要素。<br>4. 能熟練正手高拋發球的正確動作。<br>5. 能說出正手長短球結合的動作技能要素。<br>6. 能熟練正手長短球結合的正確動作。             | 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<br>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。<br>3. 學生自由練習三種正手發球方式。<br>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 |
| 第(9)週－第(12)週  | 反手發球 | 健康與體育<br>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。                   | 反手發下旋球<br>反手發側旋球<br>反手發上旋球  | 1. 熟練反手發下旋球的動作技能要素。<br>2. 熟練反手發側旋球的動作技能要素。<br>3. 熟練反手發上旋球的動作技能要素。<br>4. 能熟練三種反手發球的正確動作，展現個人運動能力。                                                     | 1. 能說出反手發下旋球的動作技能要素。<br>2. 能說出反手發側旋球的動作技能要素。<br>3. 能說出反手發上旋球的動作技能要素。<br>4. 能熟練三種反手發球的正確動作，並能發球過網。                                                    | 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。<br>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。<br>3. 學生自由練習三種反手發球方式。<br>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 |
| 第(13)週－第(16)週 | 接發球  | 健康與體育<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | 接上旋球<br>接下旋球<br>接側旋球        | 1. 能了解正確接上旋球的技能要領。<br>2. 能了解正確接上旋球的技能要領。<br>3. 能了解正確接側旋球的技能要領。<br>4. 能熟練各種發球的正確接發球的動作技能。<br>5. 能比較自己或他人在接發球的動作上是否正確。<br>6. 能應用各種正確接發球的練習策略，提高接發球的能力。 | 1. 能說出正確接上旋球的技能要領。<br>2. 能說出正確接上旋球的技能要領。<br>3. 能說出正確接側旋球的技能要領。<br>4. 能熟練各種發球的正確接發球的動作技能。<br>5. 能說出自己或他人在接發球的動作上是否正確。<br>6. 能熟練各種正確接發球的練習策略，提高接發球的能力。 | 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。<br>2. 透過講解、示範等方式，指導學生接發球的動作步驟。<br>3. 學生自由練習接三種發球方式。<br>4. 老師提醒學生有哪些接發球動作練習的策略。                       | 學校現有球具與學生自備球具 | 8 |

|                       |      |                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                    |               |   |
|-----------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|
| 第(17)週<br>-<br>第(20)週 | 雙打練習 | 健康與體育<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br><br>綜合<br>2b-III-1<br>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。                                                                                                          | 雙打規則<br>雙打跑位<br>雙打步伐<br>雙打戰術 | 1. 能熟記桌球雙打規則。<br>2. 能穩定表現出桌球雙打如何跑位、步伐及戰術。<br>3. 能運用分解動作及反覆練習技能，提高搭配雙打的效能。<br>4. 能體會桌球雙打團隊合作的重要，合作達成勝利的目標。 | 1. 能說出桌球雙打規則。<br>2. 能穩定做出桌球雙打如何跑位、步伐及戰術。<br>3. 能運用分解動作及反覆練習技能，提高搭配雙打的效能。<br>4. 能了解桌球雙打團隊合作的重要，合作達成勝利的目標。 | 1. 老師先講解桌球雙打規則。<br>2. 運用教學影片及老師示範練習跑位、步伐及戰術。<br>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。<br>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。 | 學校現有球具與學生自備球具 | 8 |
| 教材來源                  |      | <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)                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                    |               |   |
| 本主題是否融入資訊科技教學內容       |      | <input type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容<br><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<br>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無<br>※課程調整建議(特教老師填寫):<br><br><div style="text-align: center;">           特教老師姓名: 林曉婷<br/><br/>           普教老師姓名: 涂馨心         </div> |                              |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                    |               |   |