嘉義縣 朴子國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表

<table>
<tr><td>年級</td><td>中年級</td><td>年級課程主題名稱</td><td colspan="2">桌球</td><td>課程設計者</td><td>吳紋禎</td><td>總節數/學期
(上/下)</td><td>40/上學期</td></tr>
<tr><td>符合彈性課程類型</td><td colspan="8">☐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</td></tr>
<tr><td>學校願景</td><td colspan="2">健康　快樂　鄉土　科技</td><td>與學校願景呼應之說明</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>總綱核心素養</td><td colspan="2">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 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</td><td>課程目標</td><td colspan="5">一、具備運動的生活習慣，認識個人特質，發展生命潛能。
二、具備探索身體活動的能力，透過認識桌球比賽規則，發展運動與保健的潛能。
三、透過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。
四、在桌球活動中能積極參與、公平競爭、團隊合作，具備同理他人感受，以促進身心健康發展。</td></tr>
</table>

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/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 桌球運動的起源與歷史。 2. 桌球運動的設備、場地及規則介紹。	1. 認識桌球運動的起源與歷史。 2. 了解並認識桌球運動的設備、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「全民運動會及桌球運動的設備、場地及規則」影片，讓學生了解桌球運動的所需的設備、場地及規則。 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 4.桌球運動的設備、場地及規則 https://youtu.be/aM2WelvJdto?si=8Fc2Q3cV_1-tNHuo	2
第（2）週	護身保健康	健康與體育/ 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 賽前熱身操 2. 賽後收操	1. 認識賽前熱身操與其重要性。 2. 認識賽後收操與其重要性，並能應用賽後收操維護身體健康。	1. 能體認賽前熱身操的重要性並確實做到。 2. 能體認賽後收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：賽後收操 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&t=98s 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=JHFZhbQz1U	2

第（3）週－第（8）週	球感練習	健康與體育/ 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	基礎桌球球感練習	1.透過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.培養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。	1.球感練習影片 https://www.youtube.com/watch?v=aBN0obk22k4 https://www.learnmode.net/flip/video/58815 2.挑戰 15 種球感練習 https://www.youtube.com/watch?v=wONzyRA16Ig&t=45s 3.桌球小天地-趣味玩桌球 https://www.youtube.com/watch?v=fd-EgQZxub4	12

第（9）週－第（13）週	正手發平擊球	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	正手發平擊球	1. 認識正手平擊發球的動作要領及方法。 2. 比較並描述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.能遵守規範。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（14）週－第（17）週	正手回平擊球	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	正手回平擊球	1.認識正手回平擊球的動作要領及方法。 2.比較並描述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.能遵守規範。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（18）週-第（20）週	分組練習賽	健康與體育/ 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	分組練習賽	遵守上課規範，分組進行單打個人賽，並表現出運動家精神與球場禮儀	1.能根據單打規則進行個人練習賽。 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，依抽籤順序進行分組練習賽。 2.由同學輪流擔任裁判之工作。	單打個人賽　賽程表	6
教材來源	☐選用教材(　　)　　■自編教材							

本主題是否融入資訊科技教學內容	■無 融入資訊科技教學內容 □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	【三、四年級】 ※身心障礙類學生: □無　■有-智能障礙(4)人、學習障礙(3)人、自閉症(1)人、腦性麻痺(1)，共 9 人 ※資賦優異學生: □無　　■有一般智能資優生(1)人 ※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。 4. 自閉症學生先給予視覺提示、結構化、線索講解課程。 5. 下肢體不方便，降低難度，減緩球速練習。 特教老師簽名：黃慧華、王贊喻 普教老師簽名：吳紋禎

嘉義縣 朴子國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表

<table>
<tr><td>年級</td><td>中年級</td><td>年級課程主題名稱</td><td colspan="2">桌球</td><td>課程設計者</td><td>吳紋禎</td><td>總節數/學期(上/下)</td><td>40/下學期</td></tr>
<tr><td>符合彈性課程類型</td><td colspan="8">☐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</td></tr>
<tr><td>學校願景</td><td>健康　快樂　鄉土　科技</td><td>與學校願景呼應之說明</td><td colspan="6">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。</td></tr>
<tr><td>總綱核心素養</td><td>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 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</td><td>課程目標</td><td colspan="6">一、具備運動的生活習慣，認識個人特質，發展生命潛能。
二、具備探索身體活動的能力，透過認識桌球比賽規則，發展運動與保健的潛能。
三、透過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。
四、 在桌球活動中能積極參與、公平競爭、團隊合作，具備同理他人感受，以促進身心健康發展。</td></tr>
</table>

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-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 桌球腳步訓練。（小碎步、墊步） 2. 桌球操。	1. 認識桌球腳步(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. 辨別並做出桌球操的動作要領，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/ 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1.正反手轉換 2.左推右攻	1. 認識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	反手推擋球	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	反手推擋球	1.認識反手推擋球的動作要領及方法。 2.比較並描述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.能遵守規範。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=eyyhlQstwfg&t=3s	8
第(11)週-第(14)週	發旋轉球	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	旋轉球	1. 了解旋轉球的要領及方法 2. 比較並描述出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=btlqVGglNEw	8
第(15)週-第(17)週	單打規則介紹與練習	健康與體育/ 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	單打規則	1.認識單打規則。 2.能遵守上課規範並表現運動家精神與球場禮儀。 3.分運用遊戲的合作和競爭策略，進行分組練習，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(18)週-第(20)週	單打友誼賽	健康與體育/ 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	單打友誼賽	能遵守上課規範進行單打友誼賽，展現運動家精神與運動比賽規則。	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	6
教材來源		☐選用教材(　　)　　■自編教材						

本主題是否融入資訊科技教學內容	■無 融入資訊科技教學內容 □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	【三、四年級】 ※身心障礙類學生: □無　■有-智能障礙(4)人、學習障礙(3)人、自閉症(1)人、腦性麻痺(1)，共 9 人 ※資賦優異學生: □無　　■有一般智能資優生(1)人 ※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。 4. 自閉症學生先給予視覺提示、結構化、線索講解課程。 5. 下肢體不方便，降低難度，減緩球度練習。 特教老師簽名：黃慧華、王贊喻 普教老師簽名：吳紋禎