

嘉義縣 平林國小 113 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	劉尤雅	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						
學校 願景	<p>「幸福平林 未來學校」：陪孩子創造美好的學習經驗，培養孩子符應未來生活與發展的素養，營造親師生都洋溢幸福感的校園。</p> <p>兒童圖像：健康力、品格力、美感力、創新力、國際力</p>	與學校願景呼 應之說明	<p>1. 透過能陶冶與健康行為促進身心健康發展。</p> <p>2. 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，形塑健康生活型態</p>				
總綱 核心素 養	<p>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。</p> <p>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗實踐處理日常生活問題。</p> <p>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。</p>	課程 目標	<p>一、認識桌球比賽規則，發展運動與保健的潛能</p> <p>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</p> <p>三、在桌球活動中，積極參與、公平競爭、團隊合作、促進身心健康發展</p>				

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)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)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 健康與體育/1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念	1. 桌球基本知識介紹 2. 桌球場地安全介紹 3. 運動傷害、處置及預防知識 4. 不同種類桌球拍簡介並說明其使用的特點	1. 認識並遵守桌球教室場地使用規則 2. 認識桌球拍的不同形式 3. 認識桌球皮的不同處 認識運動傷害及處置防護知識、以維護自身與他人安全	1. 能說出桌球教室使用規則 2. 能說出桌球拍的不同，能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式	1. 認識球場、球拍、球〈認識球場〉包含場地使用介紹、場地安全，以及場地維護。 2. 認識不同桌球拍的握拍方式及其使用特點	球拍 球 球桌	4
第(3)週 - 第(4)週	球感練習	健康與體育/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 健康與體育/1a-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	1. 桌球球皮介紹 2. 球感練習	1. 認識桌球皮的不同處 2. 藉由拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球等活動培養學生的球感	1. 能說出球皮不同的特性 2. 能透過練習增加學生的球感	1. 了解反膠、生膠、正膠膠皮的不同 2. 球感(抓、丟交互、停球於拍上繞場)練習	球拍 球 球桌	4
第(5)週 - 第(6)週	反手推打動作講解	健康與體育/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 健康與體育/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性	1. 反手拍推球分解動作 2. 反手拍推球揮空拍練習	1. 認識反手推球分解動作的概念與動作練習策略 2. 藉由揮空拍，固定反手擊球動作並能描述自己或他人動作的正確性	1. 能說出桌球反手推球分解動作步驟 2. 能描述自己或他人反手揮拍的正確性，並揮出正確的反手拍擊球動作	1. 透過講解、示範等方式，指導學生反手推球擊球動作 2. 藉由揮空拍，固定反手擊球動作	球拍 球 球桌	4
第(7)週 - 第(8)週	反手推打多球訓練	健康與體育/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 綜合/1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	1. 反手拍推球分解動作示範，練習反手推球動作 2. 分組練習反手推球	1. 認識反手推球分解動作的概念與動作練習策略 2. 由分組多球練習，讓學生能落實學習行動	1. 能做出桌球反手推球動作 2. 能藉由球練習落實學習行動	1. 透過講解、示範等方式，指導學生反手推球擊球動作 2. 分組進行反手推球多球練習	球拍 球 球桌	4

第(9)週 - 第(10)週	反手 連續 對推 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 健康與體育/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性	1. 反手拍推球連續動作示範，練習反手推球動作 2. 分組練習反手推球	1. 認識反手推球連續動作的概念與動作練習策略 2. 藉由分組多球練習，讓學生能落實學習行動	1. 能做出桌球反手連續推球動作 2. 能藉由球練習落實學習行動	1. 透過講解、示範等方式，指導學生反手推球擊球動作 2. 分組完成裝備整理	球拍 球桌	4
第(11)週 - 第(12)週	正手 揮拍 動作 講解	健康與體育/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 健康與體育/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性	1. 正手揮拍分解動作 2. 正手拍推球揮空拍練習	1. 認識正手揮拍分解動作的概念與動作練習策略 2. 藉由揮空拍，固定正手擊球動作並能描述自己或他人動作的正確性	1. 能說出桌球正手揮拍分解動作步驟 2. 能描述自己或他人正手揮拍的正確性，並揮出正確的正手拍擊球動作	1. 透過講解、示範等方式，指導學生正手揮球擊球動作 2. 藉由揮空拍，固定正手擊球動作	球拍 球桌	4
第(13)週 - 第(14)週	正手 揮拍 多球 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 綜合/1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	1. 正手拍揮拍球分解動作示範，練習正手揮球動作 2. 分組練習正手擊球	1. 認識正手揮拍分解動作的概念與動作練習策略 2. 藉由分組多球練習，讓學生能落實學習行動	1. 能做出桌球正手揮拍動作 2. 能藉由練習落實學習行動	1. 透過講解、示範等方式，指導學生正手擊球動作練習。 2. 分組完成裝備整理	球拍 球桌	4
第(15)週 - 第(16)週	正手 連續 對打 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 綜合/1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動	1. 正手揮拍連續動作示範，練習反手推球動作 2. 分組練習正手擊球	1. 認識正手揮拍連續動作的概念與動作練習策略 2. 藉由分組對打練習，讓學生能落實學習行動	1. 能做出桌球正手揮拍連續動作 2. 能藉由練習落實學習行動	1. 透過演練、熟悉、競賽等方式，指導學生發球、正反手擊球等動作技能 2. 分組完成裝備整理	球拍 球桌	4
第(17)週 - 第(18)週	發球 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 健康與體育/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性	1. 正手擊球分解動作 2. 分組團隊規範	1. 認識發球分解動作 2. 能藉由分組練習後，描述自己或他人動作技能的正確性	1. 能做出發球的動作 2. 能描述自己或他人發球動作的正確性	1. 透過演練、熟悉、競賽等方式，指導學生發球 2. 分組練習發球	球拍 球桌	4
第(19)週 - 第(20)週	單打 比賽	健康與體育/3c-II-1 表現聯合性動作技能	1. 動作結合要點 2. 團隊規範	1. 能結合發球及正反手動作，表現聯合動作技能	1. 能做出結合動作 2. 比賽時能遵守紀律，重視榮譽感	1. 透過演練、熟悉、競賽等方式，指導學生發球、正反手擊球等動作技能	球拍 球桌	4

