

嘉義縣 新埤國小 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	桌球小子	課程 設計者	張祐銘	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 <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. 左側旋。 2. 發球。	1. 認識發左側旋的發球動作要領 2. 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 https://youtu.be/yCBbKNprArE 《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。 健體-3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 熱身的重要性。 2. 熱身及收操。	1. 認識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 https://youtu.be/obutu0fK2yg	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。 2. 課堂練習。	1. 透過持拍擊球與控球, 表現球感。 2. 表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 https://youtu.be/wONzyRA16Ig	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. 認識正手接平球的擊球 動作技巧與要領。 2. 結合先前的練習，表現 連續正手擊球的聯合動作 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】 https://youtu. be/8C_5Z5_0UKw</p>	<p>5</p>
<p>第 (15) 週 - 第 (19) 週</p>	<p>正手 發平 球</p>	<p>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。</p>	<p>1. 平球 2. 平球發球技 術</p>	<p>1. 認識發平球動作技巧。 2. 能表現正確的平球發球 技術。</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 https://youtu. be/-aN10G_78dk</p>	<p>5</p>
<p>第 (20) 週 - 第 (21) 週</p>	<p>學習 成效 測驗</p>	<p>健體-2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動 比賽規則。 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. 桌球運動規 則。 2. 自我技能運 用情形。 3. 控球、對牆 擊球。</p>	<p>1. 遵守桌球運動規則。 2. 表現自我技能的運用情 形。 3. 表現持拍控球、對牆擊 球等技能。</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>

教材來源	<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中)
本主題是否融入資訊科技教學內容	<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)
特教需求學生課程調整	<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、<u>(/人數)</u></p> <p>※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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>特教老師姓名：蔡承璋</p> <p>普教老師姓名：張祐銘</p>

嘉義縣新埤國小 新埤國小 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	桌球小子	課程 設計者	張祐銘	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 <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-3d-II-1 運動作技能的練習策略。	1 反手推球。 2. 反手推球技術之時機。	1. 認識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】 https://youtu.be/cTu_J372blQ	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-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. 認識桌球腳步(小碎步、墊步)訓練的基本要領與方法。 2. 認識正手攻球重心交換的動作要領。 3. 表現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 https://youtu.be/3l-TtaenLW0 2. 重新理解重心交換與正反手轉換 https://youtu.be/i6w4UZZEMYg	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，探 索運動潛能與表現 正確的身體活動。 健體-4d- II-2 參與提高體適能與 基本運動能力的身 體活動。 健體-4c- II-2 了解個人體適能與 基本運動能力表 現。</p>	<p>1. 體能訓練 與肌群。 2. 體能訓練 。 3. 身體組成 與各肌群位 置和功能。</p>	<p>1. 探索桌球運動所需的 體能訓練與肌群。 2. 參與透過體能訓練提 升運動。 3. 了解身體組成與各肌 群位置和功能。</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. 乒乓球專項體能『敏捷梯 https://you tu.be/r8GBL bcdFkI 2. 乒乓球專項 體能『爆發力訓 練』 https://you tu.be/4Z332 mUNh00</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 遵守上課規範和運 動比賽規則。 健體- 3c- II-1 表現聯合性動作技 能。</p>	<p>1. 桌球單打 規則與比 賽模式。 2. 學期所學 的各項技 能。</p>	<p>1. 遵守桌球單打規則與 比賽模式。 2. 在單打比賽中能確實 表現學期所學的各項 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 各項技能。</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 https://www.nt in.edu.tw/uplo ad_data/ 2. 110 年全 國運動會桌 球單打賽 https://www .youtube.co m/live/xheY 0aZZCgA?fea ture=share</p>	<p>3</p>

<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>單打 分組 對抗 賽</p>	<p>健體-4c-II-2 了解個人體適能與 基本運動能力表 現。 健體-2c-II-3 表現主動參與、樂 於嘗試的學習態 度。</p>	<p>1. 單打計分 2. 桌球單打 模擬對抗 賽。</p>	<p>1. 能了解單打計分方式 2. 在桌球單打模擬對抗 賽中,表現積極參與、接 受挑戰的學習態度。</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):</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: 張祐銘</p>						