

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1)週 － 第(2)週	1. 溫故知新 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 <i>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</i>	1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 分解揮空拍練習 4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習	1. 認識正手發不旋球動作技能與動作練習提高正手發不旋球進球率至 70% 2. 提高連續多球反手推擋進球率至 60% 3. 提高連續多球正手攻球進球率至 60% 4. 提高連續多球正反交錯不移動進球率至 60% 5. 能由活動中觀察與描述同學動作技能的正確性 6. 表現主動參與、樂於嘗試桌球技能的學習態度 7. 遵守團體規範，主動參與場地整理	1. 能提高正手發不旋球進球率至 70% 2. 能提高連續多球反手推擋進球率至 60% 3. 能提高連續多球正手攻球進球率至 60% 4. 能提高連續多球正反交錯不移動進球率至 60% 5. 能遵守團體規範並專心聽講與學習 6. 能表現主動參與、樂於嘗試桌球技能的學習態度 7. 能主動參與裝備與場地的整理	1. 正手發不旋球 2. 反手推擋多球練習 3. 正手攻球多球練習 4. 正反交錯不移動多球練習	球桌 桌球 桌球拍	4
第(3)週	1. 發球練習（正手上旋球） 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 健 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略	1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 分解揮空拍練習 4. 矯正再練習 5. 發球練習 6. 投籃大賽	1. 認識正手發上旋球動作技能與動作練習策略 2. 確實做出的桌球發上旋球動作，將球擊至老師指定位置 3. 由活動中觀察與描述自己或同學間動作技能的正確性 4. 表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 5. 遵守團體規範，運用遊戲的合作和競爭策略完成比賽	1. 能了解桌球發球的動作要領 2. 能做出的桌球發球動作，將球擊至老師指定位置 3. 能由活動中觀察與描述自己或同學的差異 4. 運用遊戲的方式增進運動技巧 5. 能表現主動參與、樂於嘗試桌球技能的學習態度 6. 能參與裝備與場地的整理	一、主題講解與示範（以右手持拍為例） 1. 預備姿勢動作 2. 拋球引拍姿勢動作要領 3. 擊球姿勢動作要領 4. 還原結束姿勢動作 二、正手發上旋球練習 1. 手掌攤開，約與腰同高，球置於掌心，球離手 16 cm 以上。 2. 3－4 人一組，適用一張球。每次兩個人在同邊連續發 5 球，另外兩人負責協助撿球，並協助夥伴修正動作。 三、綜合活動 1. 投籃大賽：將一籃子放置在接球邊球桌之角落，以發球的方式將球彈入籃內。同一球桌的同學為一組。計時一分鐘，看那一組的進球數最多。 2. 優秀同學示範，並討論其優點	球桌 桌球 桌球拍	2

第 (4) 週 － 第(6)週	1. 多球連擊練習(正正反正) 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 矯正再練習 4. 擊球練習 5. 連續擊球練習	1. 認識正正反正多拍連擊技能與動作練習策略，將球擊至老師指定位置 2. 由活動中觀察與描述自己或同學間動作技能的正確性 3. 表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 4. 遵守團體規範，主動參與場地整理	1. 能依正正反正多拍連擊將球擊至老師指定位置 2. 能做出的桌球發球動作，將球擊至老師指定位置 3. 能由活動中觀察與描述自己或同學的差異 4. 能表現主動參與、樂於嘗試桌球技能的學習態度 5. 能參與裝備與場地的整理	1. 正正反正多拍連擊姿勢及技巧示範與講解 2. 老師餵球單人正正反正多拍連擊練習	球桌 桌球 桌球拍	6
第 (7) 週 － 第(8)週	1. 發球練習(左旋轉球) 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 <i>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</i>	1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 分解揮空拍練習 4. 矯正再練習 5. 發球練習	1. 認識發左旋轉球技能與動作練習策略 2. 確實做出的桌球發左旋球動作，將球擊至老師指定位置 3. 由活動中觀察自己或同學間動作技能的正確性 4. 表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 5. 遵守團體規範，主動參與場地整理	1. 能了解桌球發發左旋轉球的動作要領 2. 能做出的桌球發球動作，將球擊至老師指定位置 3. 能由活動中觀察自己與同學間動作技能的正確性 4. 能表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 5. 能遵守團體規範，主動參與場地整理	一、主題講解與示範(以右手持拍為例) 1. 預備姿勢動作 2. 拋球引拍姿勢動作要領 3. 擊球姿勢動作要領 4. 還原結束姿勢動作 二、左旋球發球練習 1. 手掌攤開，約與腰同高，球置於掌心，球離手 16 cm 以上。 2. 3－4 人一組，適用一張球桌。每次兩個人在同邊連續發 5 球，另外兩人負責協助撿球，並協助夥伴修正動作。	球桌 桌球 桌球拍	4
第 (9) 週 － 第(10)週	1. 接球練習(左旋球) 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 <i>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</i>	1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 分解揮空拍練習 4. 矯正再練習 5. 接左旋球練習	1. 認識接發左旋轉球技能與動作練習策略 2. 確實做出的桌球噉發左旋球動作，將球擊至老師指定位置 3. 由活動中觀察自己或同學間動作技能的正確性 4. 表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 5. 遵守團體規範，主動參與場地整理	1. 能了解桌球接發左旋轉球的動作要領 2. 能做出的桌球接發左旋轉球動作，將球擊至老師指定位置 3. 能由活動中觀察自己與同學間動作技能的正確性 4. 能表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 5. 能遵守團體規範，主動參與場地整理	1. 正、反手接發左旋轉球技巧及姿勢講解與示範 2. 4 人一組輪流，由老師餵球(每次兩人輪流接十球)練習正、反手接左旋轉球，另外兩人負責協助撿球，並協助夥伴修正動作。	球桌 桌球 桌球拍	4

第 (11) 週 - 第(13)週	1. 左右移動與多拍連擊練習 (正正反正) 2. 整理裝備與場地	健 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 <i>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</i>	1. 正常速度完整示範 2. 慢動作分解動作示範 3. 左右移動步伐練習 4. 矯正再練習 5. 擊球練習 6. 連續擊球練習	1. 認識桌球左右移動技能與動作練習策略 2. 確實做出的桌球正正反正多拍連擊與左右移動，將球擊至老師指定位置 3. 由活動中觀察自己或同學間動作技能的正確性 4. 表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 5. 遵守團體規範，主動參與場地整理	1. 能了解桌球左右移動與多拍連擊的動作要領 2. 能做出左右移動與多拍連擊的動作技巧，將球擊至老師指定位置 3. 能由活動中觀察自己與同學間動作技能的正確性 4. 能表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 5. 能遵守團體規範，主動參與場地整理	1. 左右移動的示範與講解 2. 正正反正多拍連擊姿勢及技巧示範與講解 3. 老師餵球單人正正反正多拍連擊練習	球桌 桌球 桌球拍	6
第 (14) 週	1. 單元評量 2. 整理裝備與場地	健 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 健 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 正手發上旋球的動作、質量及進球率評量 2. 正(反)拍發左旋球的動作、質量及進球率評量 3. 左右移動與正正反正多拍連擊的動作、質量及進球率評量 4. 正(反)拍接左旋球的動作、質量及進球率評量 5. 整理裝備與場地	1. 藉由學生正手發上旋球、反手推擋、正(反)拍發左旋球、左右移動與正正反正多拍連擊、正(反)拍接左旋球，了解學生個人的學習狀況與能力表現，也讓學生了解個人運動能力表現 2. 了解學生個別需再加強及調整修正的部分 3. 遵守團體規範，分組完成裝備與場地整理	1. 能完成正手發上旋球且進球率達 70%、反手推擋、正(反)拍發左旋球、左右移動與正正反正多拍連擊、正(反)拍接左旋球，且進球率達 60% 2. 學生能了解個人需再加強及調整修正的部分 3. 能依要求完成裝備與場地整理	1. 透過個人測驗的方式，評量學生正手發上旋球、正(反)拍發左旋球、左右移動與正正反正多拍連擊、正(反)拍接左旋球的學習狀況，並了解學生個別需再加強及調整修正的部分 2. 分組完成裝備與場地整理	球桌 桌球 桌球拍	2
第 (15) 週 - 第(16)週	1. 補救教學 2. 整理裝備與場地	健 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 健 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 健 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 正手發上旋球的動作調整及多球練習 2. 正(反)拍發左旋球的動作調整及多球練習 3. 左右移動與正正反正多拍連擊的動作調整及多球練習 4. 正(反)拍接左旋球的動作調整及多球練習 5. 整理裝備與場地	1. 運用動作技能的練習策略來修正及加強正手發上旋球的動作、質量及進球率 2. 運用動作技能的練習策略來修正及加強正(反)拍發左旋球的動作、質量及進球率 3. 運用動作技能的練習策略來修正及加強左右移動與正正反正多拍連擊的動作、質量及進球率 4. 運用動作技能的練習策略來修正及加強正(反)拍接左旋球的動作、質量及進球率 5. 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 6. 裝備與場地整理	1. 能修正及加強正手發上旋球的動作、質量及提高進球率達 70% 2. 能修正及加強正(反)拍發左旋球的動作、質量及提高進球率達 60% 3. 能修正及加強左右移動與正正反正多拍連擊的動作、質量及提高進球率達 60% 4. 修正及加強正(反)拍接左旋球的動作、質量及提高進球率達 60% 5. 能表現主動參與、樂於嘗試桌球技巧的學習態度 6. 能依要求完成裝備與場地整理	1. 針對學生個別需再加強及調整修正的部分，實施多球練習及調整修正 2. 分組完成裝備與場地整理	球桌 桌球 桌球拍	4

