

三、嘉義縣更寮國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是■（三到四年級）否□

年級	中年級	年級課程 主題名稱	多元試探： <u>桌球</u> 好小子(I)		課程 設計者	呂哲夫	總節數 /學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/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(可以複選)							
學校 願景	地球公民、樂學展能、科技探索		與學校願 景呼應之 說明	透過桌球社團啟發學生的運動細胞，一方面給予學生多元試探的機會，一方面培養學生養成運動好習慣，達到 <u>樂學展能</u> 的學校願景。				
總綱 核心 素養	E-A1 具備良好的生活習慣， <u>促進</u> 身心健全發展，並 <u>認識</u> 個人特質， <u>發展</u> 生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人 <u>互動</u> ，並與團隊成員 <u>合作</u> 之素養。		課程 目標	1. 透過桌球課程，習得桌球運動之基本規則。 2. 藉由體驗活動， <u>認識</u> <u>個人特質</u> ， <u>發展</u> 自己的多元智能。 3. 透過桌球課程，培養良好的運動習慣， <u>促進</u> 學生的身心健康發展。 4. 藉以小組分組競賽，增進同儕 <u>互動</u> 機會，培養良性競爭心態與團員之間 <u>合作</u> 的 <u>素養</u> 。				
議題 融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☒ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)							

融入議題實質內涵		戶 E3/善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。							
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4週	桌球入門	中年級 健康與體育領域 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處 戶 E3/善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	1. 上課規範、競賽規則 2. 遊戲策略與技巧 3. 運動的益處	1. 學生能遵守桌球課規範。 2. 學生能遵守了解桌球競賽規則與遊戲策略與技巧。 3. 學生能培養運動的規律性，體會運動的益處。 4. 學生能善用五感用心感受運動的美妙。	1. 能全程遵守班級規則。 2. 能完全聽懂桌球比賽規則。 能自發產生學習動機，培養運動好習慣。	初學者 (1)細說桌球基本規則。 (2)引導學生學習持拍、直上拍球、牆壁對打。 (3)反思與修正 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。 進階者 (1)與老師對打練球。 (2)隊友相互練球。 (3)反思與修正 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。	點名簿 桌球桌 桌球 桌球拍 教學白板 小組積分板	8	
		第5週 - 第8週	桌球練功坊(I)	中年級 健康與體育領域 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3c-II-1 表現聯合	1. 合作策略 2. 動作技能	1. 學生能在教師的引導之下展現健康技能。 2. 學生能透過模仿教師動作表現出桌球動作技能	1. 能順利展現桌球的簡單技巧。 2. 能做出正確的桌球運動姿勢。 能自發利用學校資源，培養運動好習慣。	初學者 (1)細說桌球基本規則。 (2)引導學生學習持拍、直上拍球、牆壁對打者。 (3)反思與修正	點名簿 桌球桌 桌球

		性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	3. 運動的益處	3. 學生學會利用學校或社區資源進行運動。		※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。 進階者 (1)與老師對打練球。 (2)隊友相互練球。 (3)反思與修正 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。	桌球拍 教學白板 小組積分板	
第9週 - 第12週	桌球練功坊(II)	中年級 健康與體育領域 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 合作策略 2. 動作技能 3. 運動的益處	1. 學生能於桌球技能練習中實際運用合作策略。 2. 學生能透過動作模仿表現出桌球動作技能 3. 學生能培養運動的規律性，體會運動的益處。	1. 能將桌球技巧實際用在桌球運動上 2. 能做出正確的桌球運動姿勢。 能自發產生學習動機，培養運動好習慣。	初學者 (1)引導學生學習直球發球。 (2)引導學生學習長球與短球。 (3)引導學生學習正確接球的腳步移位。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。 進階者 (1)快速直球對練。 (2)左右長球對練。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。	點名簿 桌球 桌球拍 教學白板 小組積分板	8
第13週 - 第16週	桌球練功坊(III)	中年級 健康與體育領域 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律	1. 合作策略 2. 動作技能 3. 運動的	1. 學生能於桌球技能練習中實際運用合作策略。 2. 學生能透過動作模仿表現出桌球動作技能 3. 學生能培養運動的規律性，體會運動的益處。	1. 能將桌球技巧實際用在桌球運動上 2. 能做出正確的桌球運動姿勢。 能自發產生學習動機，培養運動好習慣。	初學者 (1)引導學生學習直球發球。 (2)引導學生學習長球與短球。 (3)引導學生學習正手拍接球。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。	點名簿 桌球 桌球拍 教學白板	8

	☐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：☐無 ☒有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症(1)人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：☒無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 建議可依其個別差異進行適性調整與支持。教學上可採用動作分解、多感官提示及個別化引導，並提供正向回饋以建立學習自信。 活動內容可依學生能力調整難度，採用任務導向學習、小目標設定與合作式練習方式，以降低挫折並提升參與度。 課程環境宜簡化動線、設立安靜區並備有足夠器材。 評量則以過程性觀察為主，重視參與與努力表現，並可採非紙筆方式呈現，確保特生在支持下能有效學習並樂於參與課程。 特教老師姓名：簡鈺靜 普教老師姓名：呂哲夫

年級	中年級	年級課程 主題名稱	多元試探： <u>桌球</u> 好小子(II)		課程 設計者	呂哲夫	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/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(可以複選)							
學校 願景	地球公民、樂學展能、科技探索		與學校願 景呼應之 說明	透過桌球社團啟發學生的運動細胞，一方面給予學生多元試探的機會，一方面培養學生養成運動好習慣，達到樂學展能的學校願景。				
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	1. 透過桌球課程，習得桌球運動之基本規則。 2. 藉由體驗活動，認識個人特質，發展自己的多元智能。 3. 透過桌球課程，培養良好的運動習慣，促進學生的身心健康發展。 4. 藉以小組分組競賽，增進同儕互動機會，培養良性競爭心態與團員之間合作的素養。				
議題 融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☒ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____(非必選)							
融入 議題	戶 E3/善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。							

實質 內涵								
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 4 週	桌 球 武 功 回 放	中年級 健康與體育領域 2c-II-1 遵守上課 規範和運動比賽規 則。 4d-II-1 培養規律 運動的習慣並分享 身體活動的益處。 1d-II-1 認識身體 活動的傷害和防護 概念。	1. 上課規 範 2. 運動的 益處 3. 運動傷 害與防護 觀念	1. 學生能遵守桌球課規範。 2. 學生能培養運動的規律性，體會運動 的益處。 3. 學生能認識並重視運動傷害與防護 觀念，掌握自己身體狀況，避免運動 傷害	1. 能遵守班級規則 2. 能自發產生學習動機，培 養運動好習慣。 能在運動過程中了解自己身體 狀況並避免運動傷害	初學者 (1) 能知道桌球執球法、握拍法及桌 球網的架設、收納 (2) 細說桌球基本規則。 (3) 引導學生學習持拍、直上拍球、 牆壁對打。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。 進階者 (1) 能知道桌球執球法、握拍法及桌 球網的架設、收納 (2) 與老師對打練球。 (3) 隊友相互練球。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。	點名簿 桌球桌 桌球 桌球拍 教學白 板 小組積 分板	8
第 5 週 - 第 8 週	桌 球 練 功 坊 (I) 桌 球 師 徒 相	中年級 健康與體育領域 1d-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略 3c-II-1 表現聯合 性動作技能 4d-II-1 培養規律 運動的習慣並分享 身體活動的益處。 2d-II-3 參與並欣	1. 動作技 能概念 2. 桌球聯 合性動作 技能 3. 運動的 益處 4. 運動美 感	1. 透過講解，學生能認識動作技能概 念。 2. 學生能透過動作模仿表現出桌球聯 合性動作技能 3. 學生能培養運動的規律性並了解運 動的益處。 4. 學生能建立並欣賞運動美感與比賽 的能力。	1. 能將桌球動作技能概念實 際用在桌球運動上 2. 能表現出正確的桌球運動 姿勢。 3. 能自發產生學習動機培養 運動好習慣 能建立良好的欣賞素養，尊重 比賽	初學者 (1) 細說桌球基本規則。 (2) 選擇一位「進階者球員」作為師 傅，建立師徒練習制。 (3) 各師徒小組進行默契培養 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。 進階者 (1) 招收 1~2 位「初學者球員」作為徒 弟，建立師徒練習制。 (2) 各師徒小組進行默契培養	點名簿 桌球桌 桌球 桌球拍 教學白 板	8

	見 桌 球 師 徒 相 見	賞多元性身體活動。 戶 E3/善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。		5. 學生能 善用五官 用心感受運動的美妙。		(3)與老師對打練球。 (4)隊友相互練球 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。	小組積 分板	
第 9 週 - 第 12 週	桌 球 練 功 坊 (II)	中年級 健康與體育領域 3d-II-2 運用 遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養 規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 2c-II-2 表現 增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現 主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 合作策略 2. 運動規律性 3. 團隊合作精神 4. 樂於嘗試、不怕失敗的態度	1. 學生能於桌球技能練習中實際 運用合作策略 。 2. 學生能 培養 與維持 運動的規律性 。 3. 學生能透過競賽 表現運團隊合作精神 。 4. 學生能於團隊競賽時 表現樂於嘗試不怕失敗態度	1. 能將桌球技巧實際用在桌球運動上 2. 能自發產生學習動機培養運動好習慣 3. 能充分表現團隊精神於分組競賽之中。 能主動參與團隊競賽並於失敗中勇於嘗試。	活動一：單打練習 (1)各師徒小組進行單打練習。 (2)各師徒小組若有練習上的困難，教師從中進行協助。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。 活動二：雙打練習 (1)各師徒小組進行雙打練習。 (2)各師徒小組若有練習上的困難，教師從中進行協助。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。 活動三：各項技能及技術運用與練習 (1)各師徒小組進行各項技能及技術運用。 (2)各師徒小組若有練習上的困難，教師從中進行協助。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。	點名簿 桌球 桌球拍 教學白板 小組積 分板	8
第 13 週 -	桌 球 練	中年級 健康與體育領域 3d-II-2 運用 遊戲	1. 合作策略	1. 學生能於桌球技能練習中實際 運用合作策略 。	(5) 能將桌球技巧實際用在桌球運動上	初學者 (1)引導學生學習直球發球。	點名簿 桌球	8

第 16 週	功坊 (IV)	的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	2. 運動規律性 3. 團隊合作精神 4. 樂於嘗試、不怕失敗的態度	2. 學生能培養與維持運動的規律性。 3. 學生能透過競賽表現運團隊合作精神。 4. 學生能於團隊競賽時表現樂於嘗試、不怕失敗的態度。	(6) 能自發產生學習動機，培養運動好習慣。 (7) 能充分表現團隊精神於分組競賽之中 能主動參與團隊競賽並於失敗中勇於嘗試。	(2) 引導學生學習長球與短球。 (3) 引導學生學習正手拍接球。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。 進階者 (1) 快速直球對練。 (2) 左右長球對練。 (3) 長速球、短撥球對練。 ※體能訓練：開合跳、跑步、跳繩等。	桌球拍 教學白板 小組積分板	
第 17 週 - 第 20 週	桌球武林大會	中年級 健康與體育領域 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 合作策略 2. 運動規律性 3. 團隊合作精神 4. 樂於嘗試不怕失敗的態度 5. 運動的益處	1. 學生能於桌球技能練習中實際運用合作策略。 2. 學生能培養與維持運動的規律性。 3. 學生能透過競賽表現運團隊合作精神。 4. 學生能於團隊競賽時表現樂於嘗試不怕失敗態度 5. 學生能培養運動的規律性並了解運動的益處。	(4) 能將桌球技巧實際用在桌球運動上 (5) 能自發產生學習動機培養運動好習慣 (6) 能充分表現團隊精神於分組競賽之中。 (7) 能主動參與團隊競賽並勇於嘗試 能建立運動的規律性	活動一：桌球武林派別大門-擊球比賽 (1) 以各師徒小組為單位進行競賽 (2) 由老師擔任魔王，可與老師擊球來回 10 次可獲得一分 (3) 賽後進行小組積分計算 (4) 小組賽後檢討與分享 活動二：桌球武林派別大門-單打比賽 (1) 以各師徒小組為單位進行競賽 (2) 小組抽籤，進行單打比賽 (3) 賽後進行小組積分計算 (4) 小組賽後檢討與分享 活動三：桌球武林派別大門-單打比賽	點名簿 桌球 桌球拍 教學白板 小組積分板	8

					(1) 以各師徒小組為單位進行競賽 (2) 小組抽籤，進行雙打比賽 (3) 賽後進行小組積分計算 (4) 小組賽後檢討與分享 活動四：武林謝師宴 (1) 進行小組檢討與分享 (2) 進行全體檢討與分享 桌球個人人才藝秀			
教材來源		☐ 選用教材 () ☒ 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		☒ 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		※身心障礙類學生：☐無 ☒有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症(1)人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：☒無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 建議可依其個別差異進行適性調整與支持。教學上可採用動作分解、多感官提示及個別化引導，並提供正向回饋以建立學習自信。 活動內容可依學生能力調整難度，採用任務導向學習、小目標設定與合作式練習方式，以降低挫折並提升參與度。 課程環境宜簡化動線、設立安靜區並備有足夠器材。 評量則以過程性觀察為主，重視參與與努力表現，並可採非紙筆方式呈現，確保特生在支持下能有效學習並樂於參與課程。 特教老師姓名：簡鈺靜 普教老師姓名：呂哲夫						