

嘉義縣太保國小 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☐（ 年級和 年級）否☐

年級	四年級	年級課程 主題名稱	多元智能-桌球社團	課程 設計者	吳慧虹	總節數/學期 (上)	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						
學校 願景	健康.適性.智慧		與學校願景 呼應之說明	一、透過體能陶冶與健康行為促進身心健康發展。 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，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。			
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。 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、認識桌球的比賽規則及戰術應用，發展學生良好的運動習慣。 二、探索並熟練桌球正確的握拍方式及擊球技巧，處理桌球運動中各項問題。 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，學習良好的運動精神。			
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							

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(3)週	認識桌球	健體/1d-II-1 認識 動作技能概念與動作練習的策略。 健體/1a-II-1 認識 身心健康基本概念與意義。 健體/1c-II-2 認識 身體活動的傷害和 防護 概念。	1. 桌球規則 2. 場地 3. 運動傷害 4. 防護知識 5. 站姿 6. 手勢	1. 認識 並遵守桌球比賽規則、場地規劃。 2. 認識 運動傷害及處置、防護知識、以 維護 自身與他人安全。 3. 認識 握拍站姿與握拍手勢。	1. 能說出桌球比賽規則與場地規劃。 2. 完成「運動傷害 PRICE」任務單。 3. 能分享在日常生活中預防及處理運動傷害的方式。 4. 能說出正確的握拍站姿、握拍手勢。	活動一：桌球比賽規則及場地規畫(3節) 1. 利用白板講解桌球規則。 2. 在桌球場地實際體驗與測量球桌大小距離。 活動二：運動傷害處置及預防知識(1節) 運用影片認識運動傷害及處理、預防方式。 活動三：認識握拍、站姿(8節) 1. 運用教學影片認識握拍手勢、打球站姿等動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生握拍姿勢、打球站姿等動作步驟。	1. 「運動傷害 PRICE」任務單 2. 運動傷害 PRICE https://www.youtube.com/watch?v=y76V9U5Q5N0 【達人教你這樣玩 桌球 EP1】想打桌球先從握拍開始 https://www.youtube.com/watch?v=7kCQdg_V8E0	6
第(4)週-第(8)週	正手擊球	健體/1d-II-1 認識 動作技能概念與動作練習的策略。 健體/1d-II-2 描述 自己或他人動作技術的正確性。 健體/2b-II-1 遵守 健康的生活規範。 綜合/1b-II-1 選擇 合宜的學習方法，落實學習行動。	1. 正手擊球規則 2. 正手擊球基本動作與分解動作 3. 桌球拍 4. 團體規範	1. 認識 、 描述 並探索正手擊球規則。 2. 練習 正手擊球基本動作與分解動作。 3. 選擇 適宜的球拍與保養球拍方法。 4. 遵守 團體規範。	1. 能說出正手擊球規則。 2. 能正確練習正手擊球基本動作與分解動作。 3. 能和同儕討論並說出選擇適宜的球拍與保養球拍方法。 4. 能遵守團體規定。	活動一：認識正手擊球規則、基本動作、分解動作(9節) 1. 運用教學影片認識正手擊球規則、基本動作、分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生正手擊球基本動作、分解動作。 活動二：桌球拍裝備及團體規範(1節) 1. 運用教學影片認識如何選擇球拍與保養球拍。 2. 教師示範：保養球拍的流程與要點。 3. 提問：如何保養桌球拍？團體規範有哪些？	桌球教學【正手平擊球】示範與解說。 https://www.youtube.com/watch?v=8C5Z50UKw 入門乒乓球拍，哪支適合你？ https://www.youtube.com/watch?v=70ieLEQWuAo 保養球拍你做對了嗎？ 保養乒乓球拍三大秘訣 https://www.youtube.com/watch?v=PwHtt5XbuNI	10

第(9)週-第(13)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/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正 確性。 健體/3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 健體/4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能 力的身體活動。 綜合/1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 綜合/2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷 團隊的成員。	1. 反手推球要點 2. 反手推球 基本動作與 分解動作 3. 技能 4. 桌球拍 5. 團體規範	1. 認識、描述並探索反手推球要點。 2. 練習反手推球基本動作與分解動作。 3. 參與競賽活動提高體適能與基本運動能力。 4. 運用正確及熟練技巧表現，演練並表現正手擊球、反手推球等技能。 5. 體會團體規範的重要，落實有條理保養球拍的習慣。	1. 能說出反手推球要點。 2. 能正確練習反手推球基本動作與分解動作。 3. 能和同學合作積極參與競賽活動。 4. 能表現基本的正手擊球、反手推球動作。 5. 能依要求完成球拍整理與保養。 6. 能分享參與競賽的心 得。 7. 能思考並找出自己 可以再修正的部分。	活動一：認識反手推球要點、基本動作、分解動作(5 節) 1. 運用教學影片認識反手推球要點、基本動作、分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生反手推球基本動作、分解動作。 活動二：正手反手我都行-揮拍競賽(4 節) 1. 透過演練、熟悉、競賽等方式，指導學生正手擊球、反手推球等動作能力。 活動三：球拍整理與保養(1 節) 1. 分組合作完成球拍整理。 2. 教師提問：如何讓球拍保養更有效率？	桌球教學【桌球反手推球】詳細解說、示範 https://www.youtube.com/watch?v=cTu_J372blQ	10
第(14)週-第(18)週	接發球	健體/1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體/1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正 確性。 健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健體/4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 社會/2c-II-1 省思個人的生活習慣與在群體 中的角色扮演，尊重人我差異，避免對他人產生偏見。	1. 接發球的策略 2. 接發球的基本動作 3. 接發球測驗 4. 群己表現	1. 認識、描述並探索接發球的策略。 2. 練習接發球基本動作。 3. 藉由正手擊球、反手推球、接發球等測驗評量，了解個人各種能力表現。 4. 運用正確及熟練技巧表現。 5. 省思同學與自己的表現。	1. 能說出接發球的策略。 2. 能正確練習接發球的基本動作。 3. 能表現基本的正手擊球、反手推球、接發球動作。 4. 能依要求完成裝備整理。 5. 能檢討自己需要改進的地方，提出同學接發球的優點(至少一項)	活動一：正手擊球、反手推球、接發球測驗 (9 節) 1. 透過個人測驗、小組競賽等方式，測驗學生正手擊球、反手推球、接發球等動作能力與需要再調整修正的部分。 2. 教師提問：同學值得自己學習的優點是什麼？ 活動二：球拍裝備整理 (1 節) 1. 分組合作完成裝備整理。 2. 教師提問：如何將裝備整理的習慣用於自己的生活中（教室座位、自己的房間）	【達人教你這樣玩 桌球 EP4】桌球「接發球」撇步不藏私 https://www.youtube.com/watch?v=TQV0nru5xm0	10

第 (19) 週-第 (20) 週	腳步訓練	健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健體/4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 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. 正手一邊一個步法 2. 全台正手步法 3. 前後左右步法 4. 推側撲步法 5. 擺速-兩邊不定點步法	1. 運用正確及熟練步法技巧。 2. 藉由桌球5大腳步訓練，了解個人步法能力表現。 3. 透過身體活動探索桌球步法正確動作。	1. 能正確運用5種基本桌球步法。 2. 能藉由基本步法訓練，了解自己的步法能力。 3. 能透過身體活動，探索自己的優點並調整自己需要改進的地方（至少一項）	1. 運用教學影片認識桌球5大腳步訓練要點。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生桌球5大腳步訓練的動作。 3. 觀摩同學的步法並調整自己需要改進的部分。	乒乓球5大腳步訓練 https://www.youtube.com/watch?v=3l-TtaenLW0	4
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		※身心障礙類學生： ☐ 無 ☒ 有-智能障礙(1)人、學習障礙(3)人、情緒障礙(0)人 ※資賦優異學生： ☒ 無 ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 智能障礙學生理解能力低，書寫能力均嚴重落後同儕，建議教師課程進行能多提供圖示或影片，減少學習目標。 2. 小組座位安排時，智能障礙學生需要友善的組員。 3. 評量方式，智能障礙學生書寫評量困難，建議以教師觀察或小組合作進行評量。 4. 學習障礙學生的注意力較困難，座位安排建議在教師容易到達處，鄰座以穩定、不受干擾也不會干涉他人學生為優先考量。 特教老師姓名：林雅慧 呂育錡 普教老師姓名：吳慧虹						

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(5)週	桌球基本練習	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。 綜合/2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 綜合/2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 15 種球感練習策略 2. 團隊精神 3. 球場禮儀	1. 模仿、運用並表現持拍姿勢、直上拍球、牆壁對打、正手擊球等 15 種球感練習策略。 2. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 3. 重視並展現團隊精神的隊呼。 4. 展現進退合宜的球場禮儀。	1. 能表現基本的持拍姿勢、直上拍球、牆壁對打、正手擊球等基本動作。 2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神。 4. 能將「勝不驕、敗不餒」及「榮譽心」的運動家精神用於其他活動。	活動一：15 種球感動作練習(9 節) 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生持拍姿勢、直上拍球、牆壁對打、正手擊球等動作練習。 活動二：隊呼練習(1 節) 1. 藉由隊長或同儕帶領並練習精神隊呼，激勵團隊士氣。 2. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。	桌球教學【球感練習】挑戰 15 種球感練習 ~ https://www.youtube.com/watch?v=wONzyRA16Ig 團康隊呼範例 https://www.youtube.com/watch?v=4as9HL3Jzp0	10
第(6)週 - 第(10)週	接發球練習(單項)	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活動。 綜合/2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 綜合/2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 接球技能 2. 接發球技能 3. 團隊精神 4. 球場禮儀	1. 參與競賽活動，演練並表現接球、接發球等技能。 2. 表現正確接發球動作。 3. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 4. 重視並展現團隊精神的隊呼。 5. 展現進退合宜的球場禮儀。	1. 能接住教練的發球。 2. 能與同學接發球，並通過接發球的測驗。 3. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 4. 能說出鼓舞同儕的方式(至少一項) 5. 能適度展現球場禮儀及運動家精神。	活動一：接發球練習(10 節) 1. 透過個人測驗、小組競賽等方式，評量學生接發球動作能力。 2. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。 3. 教師提問：可以運用哪些方式鼓舞同儕？	隊呼 ok https://www.youtube.com/watch?v=3Wtx36UL0I8	10

第(11)週 — 第(14)週	接發球練習(綜合)	健體/3d-II-1 運用 動作技能的練習策略。健體/4c-II-2 了解 個人體適能與基本運動能力表現。 綜合/2b-II-1 體會 團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	1. 各種發球 球路 2. 接發球 技 能 3. 評量 4. 團隊合作	1. 藉由接球、發球等測驗評量， 了解 個人各種能力表現。 2. 運用 正確及熟練 技巧表現。 3. 體會 專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。	1. 能判斷教練的發球球路並接住來球。 2. 能判斷同學的發球球路並接住來球 3. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 4. 能說出自己在生活中曾經安慰或鼓勵同學、家人的口語及行為表現。	活動一:接發球評量(8 節) 1. 透過講解、示範、訓練、演練、熟悉等方式，指導學生接球、發球等動作練習。 2. 學生透過觀摩後練習接球、發球等動作。 3. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。 4. 教師提問:舉出自己在生活中曾經安慰或鼓勵他人的例子。	旋風小智『驚天四式接發球』解決你接發球問題 https://www.youtube.com/watch?v=HWQm2e1VGE 接發球評量紀錄單	8
第(15)週 — 第(18)週	綜合練習	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。健體/4d-II-1 培養 規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 綜合 2b-II-1 體會 團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、 重視 榮譽感，並 展現 負責的態度。	1. 技能 2. 敏捷度 3. 反應力 4. 團隊精神 5. 球場禮儀 6. 習慣	1. 模仿、 運用 並表現桌球技能。 2. 表現 桌球動作的 敏捷度與反應力。 3. 體會 專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 4. 重視 並展現團隊 精神的隊呼。 5. 展現 進退合宜的 球場禮儀。 6. 培養 每日健身運動的習慣。	1. 能運用桌球的戰術技能與同學對打。 2. 能快速反應判斷對手的戰術策略並運用正確及敏捷的技能防守回擊。 3. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 4. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神。 5. 自己能每日運動。 6. 能將社團課所學健身知識跟家人分享，並帶家人進行運動以強健身體健康、促進生活與生命品質。	活動一:對打練習(5 節) 透過講解、示範、訓練、演練、熟悉等方式，指導學生對打技巧。 活動二:防守回擊練習(3 節) 1. 透過影片講解、示範、演練等方式，指導學生防守回擊技巧。 2. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。 3. 藉由同儕間與團隊互動，展現運動道德、運動精神與運動文化之價值。 4. 完成每日運動自我檢核表。	初學者超實用比賽技巧正反手防守 https://www.youtube.com/watch?v=lr3oah09YVs	8
第(19)週 — 第(20)週	分組競賽	健體 3d-II-2 運用 遊戲的合作和競爭策略。 健體 4d-II-2 參與 提高體適能與基本運動能力的身體活動。 綜合 2b-II-1 體會 團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、 重視 榮譽感，並 展現 負責的態度。	1. 技能 2. 團隊精神 3. 球場禮儀	1. 參與 競賽活動，演練桌球技能。 2. 運用 正確及熟練 技巧表現。 3. 體會 專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 4. 重視 並 展現 團隊 精神的隊呼。 5. 展現 進退合宜的 球場禮儀。	1. 能與同學參與競賽。 2. 能將所學技巧適度運用於比賽中。 3. 能展現積極的態度。 4. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 5. 能展現球場禮儀及運動家精神。 6. 能說出優勝者的優點至少一項。 7. 能提出自己在這場球賽中可以再改進的部分。	1. 分組對抗賽(4 節) 2. 將比賽中觀察到的要項重點紀錄。 3. 賽後檢討與回饋。	分組對抗賽程表	4

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(1)人、學習障礙(3)人、情緒障礙(0)人 ※資賦優異學生: ☒無 ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 智能障礙學生理解能力低, 書寫能力均嚴重落後同儕, 建議教師課程進行能多提供圖示或影片, 減少學習目標。 2. 小組座位安排時, 智能障礙學生需要友善的組員。 3. 評量方式, 智能障礙學生書寫評量困難, 建議以教師觀察或小組合作進行評量。 4. 學習障礙學生的注意力較困難, 座位安排建議在教師容易到達處, 鄰座以穩定、不受干擾也不會干涉他人學生為優先考量。 特教老師姓名: 林雅慧 呂育錡 普教老師姓名: 吳慧虹