

嘉義縣梅北國小 114 學年度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	高年級	年級課程主題名稱	桌球		課程設計者	張貴霖	總節數/學期(上/下)	40/上學期
符合彈性課程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題*是否融入 ☐ 生命教育 ☒ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/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	健康有品 科技創新 人文扎根 宏觀國際		與學校願景呼應之說明	一、透過體能活動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、了解並學會桌球必備的一般及技術認知，發展運動與保健的潛能。 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。 三、在桌球運動中，積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。 四、在桌球運動中培養運動精神與運動道德。				
議題融入	*是否融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育（交通安全） ☐ 戶外教育 ☐ 其他議題							
融入議題實質內涵	說明：每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中							

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題連結實質內涵	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(4)週	基本規則及安全教育	健康與體育 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1. 桌球動作 2. 場地規劃 3. 運動傷害、處置及預防知識	1. 能了解桌球正式比賽的動作要領。 2. 能認識並遵守正式桌球比賽規則、場地規劃。 3. 認識常見的桌球運動傷害及處置、防護知識，以維護自身與他人安全。	1. 能說出桌球比賽規則。 2. 能說出桌球比賽場地規劃。 3. 能認識常見的桌球運動傷害。 4. 能演示桌球運動傷害預防及處理運動傷害的方式。	1. 運用桌球正式比賽影片講解桌球規則。 2. 在練習場地實際體驗與測量球桌距離。 3. 運用影片認識運動傷害及處理、預防方式。 4. 老師示範後，分組演示桌球運動傷害預防及處理運動傷害的方式。	廖學勇（ 1986）：桌球運動基本技術訓練法之研究，台北體專體育學術研究會	8

第(5)週－第(8)週	基本動作解說	健康與體育 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	1. 基本動作解說 2. 原地向上擊球 3. 整理裝備 4. 團體規範	1. 能了解桌球運動的技能要素與要領。 2. 能比較自己或他人的桌球動作的正確性。 3. 選擇適宜的整理裝備的方法。 4. 能培養桌球運動自律與負責的態度，並遵守團體規範。	1. 能說出桌球進階動作要領的。 2. 能說出自己或他人在桌球動作上是否正確 裝備整理的流程與要點。 3. 能培養桌球運動自律與負責的態度 4. 能遵守團體規範。	1. 運用教學影片及老師示範練習球感及分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生原地向上擊球動作步驟。 3. 藉由講解、示範等方式，瞭解裝備整理的流程與要點。 4. 老師提醒學生要遵守團隊規範。	學校現有球具與學生自備球具	8
第(9)週－第(12)週	球感練習	健康與體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。	1. 分解動作 2. 原地向上擊球 3. 走動向上擊球 4. 球感練習	1. 藉由分解動作練習，增加穩定的身體控制及手眼協調能力。 2. 運用原地向上擊球及走動向上擊球的學習策略，提高桌球動作正確及熟練技巧表現。 3. 能設計及執行相關的球感練習計畫，培養自律與負責的態度。	1. 能說出分解式進階動作步驟。 2. 能做出分解式進階動作。 3. 能運用原地向上擊球，增強球感及技能。 4. 能運用走動向上擊球，增強球感及技能。 5. 能利用球感練習，表現連貫性桌球動作。	1. 運用教學影片及老師示範練習球感及分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生原地及走動向上擊球動作及步驟。 3. 學生實際練習分解式基本動作。 4. 學生實際練習原地向上擊球的動作。 5. 學生實際練習走動向上擊球的動作。 6. 透過向上擊球的遊戲，增強學生這方面技能。 7. 利用球感練習，表現連貫性桌球動作。	學校現有球具與學生自備球具	8
第(13)週－第(16)週	擊球練習	健康與體育 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 分解動作解說 2. 兩人一組空中對擊 3. 對牆擊球	1. 運用分解動作練習，了解對擊的要素與要領，增強個人桌球技能。 2. 運用兩人一組空中對擊練習，表現穩定的身體控制及手眼協調能力。 3. 運用對牆擊球練習，表現穩定的身體控制及手眼協調能力。 4. 能說自己及他人桌球擊球動作是否正確。 5. 應用相關球感練習，提高桌球技能學習效能。	1. 能說出持拍對擊分解式進階動作步驟。 2. 能做出持拍對擊分解式進階動作。 3. 能運用兩人一組空中對擊，表現穩定的身體控制及手眼協調能力。 4. 能運用對牆擊球，表現穩定的身體控制及手眼協調能力。。 5. 能說自己及他人桌球擊球動作的正確性 6. 能利用球感練習，提高桌球技能學習效能。	1. 運用教學影片及老師示範練習球感及分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生兩人一組空中對擊動作及步驟。 3. 透過講解、示範等方式，指導學生兩對牆擊球動作及步驟。 4. 老師請學生觀察並說出自己與他人在擊球上動作是否正確 5. 利用球感練習，表現連貫性桌球動作。	學校現有球具與學生自備球具	8

	正反拍擊球	健康與體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 正拍擊球 2. 反拍擊球 3. 團體合作	1.運用正手拍擊球技能，練習如何抽球，表現穩定的身體控制和協調能力。 2.運用正手拍擊球技能，練習如何正手擋球，表現穩定的身體控制和協調能力。 3.運用正手拍擊球技，練習如何殺球，表現穩定的身體控制和協調能力。 4.運用反手拍擊球技能，練習如何推檔球，提高運動技能學習效能。 5.運用反手拍擊球技能，練習如何抽球，提高運動技能學習效能。 6.參與桌球比賽及練習時，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成訓練目標。	1.能說出正手拍抽球、擋球及殺球時，手眼身體腳的動作。 2.能做出正手拍抽球、擋球及殺球時，手眼身體腳的動作。 3.能說出反手拍推擋球、抽球時，手眼身體腳的動作。 4.能做出又手拍推擋球、抽球時，手眼身體腳的動作。 5.能說出團隊合作的行為。 6.能參與桌球比賽及練習時，協同合作達成訓練目標。	1.運用教學影片及老師示範練習球感及分解動作。 2.透過講解、示範等方式，指導學生正反拍擊球動作及步驟。 3.藉由教練與同儕間互動，展現團隊合作及運動家精神。	學校現有球具與學生自備球具	6
第(17)週 - 第(19)週								
第(20)週	分組比賽練習	健體 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 語 2-Ⅲ-2 從聽聞內容進行判斷和提問，並做合理的應對。	1. 桌球比賽的進 攻和防守策 略。 2.同理心、正向溝通的團隊精 神，透過比 賽，培養團隊精神。	1.能了解並運用比賽的進攻和防守策略。 2.能表現同理心、正向溝通的團隊精神，透 過比賽，培養團隊精神。	1.能說明比賽的進攻和防守策略。 2.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3.透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4.能完整參加比賽。	1.比賽規則解說、練習。 2.分組競賽。 3.賽後教師評析比賽情形與總結。	學校現有球具與學生自備球具	2
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- ※資賦優異學生： ☒ 無 ☐ 有- ※課程調整建議(特教老師填寫)：						
		特教老師姓名：林曉婷 普教老師姓名：涂馨心						