

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/下學期
符合彈性課程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 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認知及技術認知，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	基本步伐	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 跨步接球 2. 三米滑步接球	1. 能了解桌球的進階步伐的動作要素。 2. 能了解桌球的進階運動規範。 3. 能在桌球的跨步接球步伐動作練習中，表現出正確動作。 4. 能在桌球的三米滑步接球步伐動作練習，表現出正確動作。	1. 能熟練桌球跨步接球的步伐的要領。 2. 能熟練桌球跨步接球的步伐的動作技能。 3. 能說出桌球三米滑步接球的步伐的要領。 4. 能熟練桌球三米滑步接球的步伐的動作技能。	老師親自示範進階步伐。 1. 跨步接球。 兩人面對面，相隔 2 米。發球者將桌球以中等力量扔向接球者身體兩側，接球者要利用單跨步移動將球接住。注意接球者在接球時不允許靠伸手臂夠球，而是要通過移動，使球進入身體範圍，再有手接球。 2. 三米滑步接球 相隔 3 米畫兩條平行線，要求練習者並步移動，分別用兩腳接觸兩條線。在移動時需要注意：避免身體重心過於上下起伏，上身要前傾，腳下蹬地要有爆發力。 3. 請學習練習上述二項技能。	桌球運動用具	8
第(5)週－第(8)週	正手發球	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	正手發下旋球 正手高拋發球 正手長短球結合	1. 熟練正手發下旋球的動作技能要素。 2. 熟練正手高拋發球的動作技能要素。 3. 熟練正手長短球結合的動作技能要素要領。 4. 能熟練正手發下旋球、正手高拋發球、正手長短球結合等三種發球的正確動作。	1. 能說出正手發下旋球的動作技能要素。 2. 能熟練正手發下旋球的正確動作。 3. 能說出正手高拋發球的動作技能要素。 4. 能熟練正手高拋發球的正確動作。 5. 能說出正手長短球結合的動作技能要素。 6. 能熟練正手長短球結合的正確動作。	1. 運用教學影片及老師示範正手發下旋球、正手高拋發球、正手長短球結合等三種不同型態的正手發球方式 2. 透過講解、示範等方式，指導學生正手發下旋球、正手高拋發球、正手長短球結合的發球動作步驟。 3. 學生自由練習三種正手發球方式。 4. 老師提醒學生有哪些發球動作練習的策略。	學校現有球具與學生自備球具	8
第(9)週－第(12)週	反手發球	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	反手發下旋球 反手發側旋球 反手發上旋球	1. 熟練反手發下旋球的動作技能要素。 2. 熟練反手發側旋球的動作技能要素。 3. 熟練反手發上旋球的動作技能要素。 4. 能熟練三種反手發球的正確動作，展現個人運動能力。	1. 能說出反手發下旋球的動作技能要素。 2. 能說出反手發側旋球的動作技能要素。 3. 能說出反手發上旋球的動作技能要素。 4. 能熟練三種反手發球的正確動作，並能發球過網。	1. 運用教學影片及老師示範反手發下旋球、反手發側旋球、反手發上旋球等三種不同型態的反手發球方式。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生反手發下旋球、反手發側旋球、反手發上旋球的發球動作步驟。 3. 學生自由練習三種反手發球方式。 4. 老師提醒學生有哪些發球動作練習的策略。	學校現有球具與學生自備球具	8

第(13)週 - 第(16)週	接發球	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。	接上旋球 接下旋球 接側旋球	1. 能了解正確接上旋球的技能要領。 2. 能了解正確接上旋球的技能要領。 3. 能了解正確接側旋球的技能要領。 4. 能熟練各種發球的正確接發球的動作技能。 5. 能比較自己或他人在接發球的動作上是否正確。 6. 能應用各種正確接發球的練習策略，提高接發球的能力。	1. 能說出正確接上旋球的技能要領。 2. 能說出正確接上旋球的技能要領。 3. 能說出正確接側旋球的技能要領。 4. 能熟練各種發球的正確接發球的動作技能。 5. 能說出自己或他人在接發球的動作上是否正確。 6. 能熟練各種正確接發球的練習策略，提高接發球的能力。	1.運用教學影片及老師示範如何接發上旋球、接發側旋球、接發下旋球等三種不同型態的接發球方式。 2.透過講解、示範等方式，指導學生接發球的動作步驟。 3.學生自由練習接三種發球方式。 4.老師提醒學生有哪些接發球動作練習的策略。	學校現有球具與學生自備球具	8
第(17)週 - 第(19)週	雙打練習	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 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	雙打規則 雙打跑位 雙打步伐 雙打戰術	1.能熟記桌球雙打規則。 2.能穩定表現出桌球雙打如何跑位、步伐及戰術。 3.能運用分解動作及反覆練習技能，提高搭配雙打的效能。 4.能體會桌球雙打團隊合作的重要，合作達成勝利的目標。	1.能說出桌球雙打規則。 2.能穩定做出桌球雙打如何跑位、步伐及戰術。 3.能運用分解動作及反覆練習技能，提高搭配雙打的效能。 4.能了解桌球雙打團隊合作的重要，合作達成勝利的目標。	1.老師先講解桌球雙打規則。 2.運用教學影片及老師示範練習跑位、步伐及戰術。 3.透過講解、示範等方式，指導學生練習雙打搭配動作及步驟。 4.藉由教練與同儕間互動，展現雙打團隊合作及即時關懷伙伴狀況。	學校現有球具與學生自備球具	6
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 ※資賦優異學生：☒無 ※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
------------	--