

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	中 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 ☒ 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、具備良好的生活習慣，認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 二、能探索在學習過程中遇到的桌球相關議題或問題，從中了解並學會桌球必備的一般及技術認知。 三、理解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。 四、具備運動精神與運動道德，理解他人感受，並能積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。				
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-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	1. 桌球規則 2. 場地規劃 3. 運動傷害、處 置及預防知識	1. 能了解桌球比賽的球拍及桌球用具。 2. 能了解並遵守桌球比賽規則、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。	1. 利用黑板講解桌球規則。 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。	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-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 綜合 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。	1. 分解動作解說 2. 原地向上擊球 3. 整理裝備 4. 團體規範	1. 認識、描述並探索球感練習分解動作。 2. 能說自己及他人桌球擊球動作的正確性。 3. 選擇適宜的整理裝備的方法。 4. 培養桌球規律運動習慣並分享打桌球有益身體健康。 5. 落實團體規範的學習行動。	1. 能說出基本的球感練習分解動作步驟。 2. 能說出他人的擊球動作是否正確。 3. 能說出裝備整理的流程與要點。 3. 能培養桌球規律運動習慣。 4. 能分享打桌球有益身體健康。 5. 能落實團體規範的學習行動。	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 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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. 運用分解動作練習，增強個人桌球技能。 2. 運用原地向上擊球練習，增強正確及熟練技巧表現。 3. 運用走動向上擊球練習，增強正確及熟練技巧表現。 4. 利用相關球感練習，表現聯合性桌球動作技能。	1. 能說出分解式基本動作步驟。 2. 能做出分解式基本動作。 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 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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，增強個人桌球技能。 2. 運用兩人一組空中對擊練習，增強正確及熟練技巧表現。 3. 運用對牆擊球練習，增強正確及熟練技巧表現。 4. 能說自己及他人桌球擊球動作的正確性。 5. 利用相關球感練習，表現聯合性桌球動作技能。	1. 能說出持拍對擊分解式基本動作步驟。 2. 能做出持拍對擊分解式基本動作。 3. 能運用兩人一組空中對擊，增強球感及技能。 4. 能運用對牆擊球，增強球感及技能。 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，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
第(17)週－第(19)週	正反拍擊球	健康與體育 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。	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。 2. 運用正手拍擊球技能，練習如何正手擋球。 3. 運用正手拍擊球技，練習如何殺球。 4. 運用反手拍擊球技能，練習如何推擋球。 5. 運用反手拍擊球技能，練習如何抽球。 6. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。	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. 能主動關懷團隊成員。	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(20)週	分組比賽練習	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	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-學習障礙(3)人 ※資賦優異學生: ☒ 無 ☐ 有- ※課程調整建議(特教老師填寫): (1)多給予嘗試機會，提升自信心。 (2)給予明確具體的指導：一次給一個指令，多給他一些時間 特教老師姓名：林曉婷 普教老師姓名：涂馨心						

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	中 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 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 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-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 跨步接球 2. 三米接球	1. 能認識桌球的基本步伐與動作技能。 2. 能認識桌球的跨步接球步伐並了解練習策略。 3. 能認識桌球的三米接球步伐並了解練習策略。	1. 能認識桌球跨步接球的動作技能。 2. 能做出桌球跨步接球的動作技能。 3. 能認識桌球三米接球的動作技能。 4. 能做出桌球三米接球的步伐的動作技能。	老師親自示範基本步伐。 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鉤球，而是要通過移動，使球進入身體範圍，再有手接球。	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 原文網址： https://kknews.cc/sports/qemxgb.html 原文網址： https://kknews.cc/sports/qemxgb.html	

						2. 三米接球 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。		8
第(5)週－第(8)週	正手發球	健康與體育 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。	正手發下旋球 正手高拋發球 正手長短球結合	1. 認識正手發下旋球的動作技能概念。 2. 認識正手高拋發球的動作技能概念。 3. 認識正手長短球結合的動作技能概念。 4. 能表現出三種正手發球的正確動作。	1. 能說出正手發下旋球的動作技能概念。 2. 能說出正手高拋發球的動作技能概念。 3. 能說出正手長短球結合的動作技能概念。 4. 能做出三種正手發球的正確動作。	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-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	反手發下旋球 反手發側旋球 反手發上旋球	1. 認識反手發下旋球的動作技能概念。 2. 認識反手發側旋球的動作技能概念。 3. 認識反手發上旋球的動作技能概念。 4. 能表現出三種反手發球的正確動作。	1. 能說出反手發下旋球的動作技能概念。 2. 能說出反手發側旋球的動作技能概念。 3. 能說出反手發上旋球的動作技能概念。 4. 能做出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 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	接上旋球 接下旋球 接側旋球	1. 能知道運用分解動作練習，增強正確接上旋球的技术策略。 2. 能知道運用分解動作練習，增強正確接下旋球的技术策略。 3. 能知道運用分解動作練習，增強正確接側旋球的技术策略。 4. 能描述自己或他人在接發球的動作上是否正確。 5. 能表現出各種發球的正確接發球的動作技能。	7. 能說出運用分解動作練習，增強正確接上旋球的技术策略。 8. 能說出運用分解動作練習，增強正確接下旋球的技术策略。能運用兩人一組空中對擊，增強球感及技能。 9. 能說出運用分解動作練習，增強正確接側旋球的技术策略。 10. 能說自己或他人在接發球的動作上是否正確。 11. 能做出各種發球的正確接發球的動作技能。	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 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	雙打規則 雙打跑位 雙打步伐 雙打戰術	1. 認識桌球雙打規則。 2. 認識桌球雙打如何跑位。 3. 認識雙打二人步伐搭配。 4. 認識桌球雙打戰術。 5. 能運用分解動作及反覆練習技能，練習如何搭配雙打。 6. 能體會桌球雙打團隊合作的重要，並能關懷隊員的狀況。	1. 能說出桌球雙打規則。 2. 能說出桌球雙打，二人該如何跑位。 3. 能說出桌球雙打，二人步伐該如何搭配。 4. 能做出桌球雙打戰術。 5. 能流暢做出雙打步伐、跑位及戰術。 6. 能說出團隊合作的行為。 7. 能主動關懷團隊成員。	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	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	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-學習障礙(3)人 ※資賦優異學生: ☒ 無 ☐ 有- ※課程調整建議(特教老師填寫): (1)多給予嘗試機會，提升自信心。 (2)給予明確具體的指導：一次給一個指令，多給他一些時間 特教老師姓名：林曉婷 普教老師姓名：涂馨心						