

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、理解與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-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。	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	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



特教老師姓名：林曉婷

普教老師姓名：涂馨心