

融入 議題 實質 內涵	
----------------------	--

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	球場安全我最行——桌球運動中的安全守則	健體)： 2b-III-2：實踐有益健康與安全的生活行為。 3b-III-1：能獨立演練並調適行為，避免危險。 2c-II-3：展現友善與正向互動的團隊行為。	1. 認識桌球運動中常見的場地與器材使用安全注意事項。 2. 探討桌球課中可能發生的意外情境及其預防方法。 3. 學習正確處理運動時的小傷與突發狀況的基本觀念。 4. 透過情境模擬與討論，增進自我保護與互助合作能力。	1. 能說出至少 3 項桌球運動進行時需要注意的安全守則。 2. 能辨識桌球場上常見的危險動作或行為。 3. 能透過情境討論，提出正確的預防或處理方式。 4. 能製作一張「桌球安全小海報」，提醒自己與同儕注意安全。	1. 能主動在課堂討論中指出危險情境並說明其風險。 2. 能正確說明桌球運動安全守則與場地使用規範。 3. 能製作出具警示性、實用性與創意的安全提醒小海報。 4. 能在活動中展現安全意識與尊重他人空間的行為表現。	活動一：影片導入 × 危險行為找一找 目的：引起學生對安全的警覺 1. 教師播放桌球運動中不當行為造成意外的小短片或模擬影片（可自錄、網路影片或動畫） 2. 問題導向提問： 你發現了哪些危險的動作或行為？ 如果發生在你身邊，你會怎麼做？ 3. 學生進行「危險行為圈一圈」學習單練習（由教師提供插畫或照片） 活動二：桌球安全守則學起來！ 目的：強化安全規則認知 1. 教師說明桌球場上常見的 5 大安全守則（例如：不可奔跑、不揮拍亂舞、器材不可拋擲、打球時注意周遭、器材使用後須歸位） 2. 學生配對「安全行為與錯誤行為卡片」進行排序任務	1. 近距離扣殺 https://www.youtube.com/watch?v=RIMo8-mvVNk	2
------------------------	----------------------------	--	---	--	---	---	---	----------

					3.小組／同儕互評討論： 你最常忽略的是哪一項？ 活動三：我是安全小設計師——海報製作 目的：將學習內化為視覺提醒 1.學生每人設計一張「桌球安全小海報」 主題口號（例：「慢慢走，安全球！」、「眼觀四面，耳聽八方！」） 2.圖像提醒（危險動作、正確行為） 3.完成後張貼於桌球教室、走廊或球桌旁做為提醒		
--	--	--	--	--	--	--	--

第 (2) 週 - 第 (3) 週	認識桌球、徒手接球	健體 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c-III-1 了解運度技能要素和基本運動規範。 健體 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3c-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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。	1. 網路影片教學。 2. 桌球禮儀及規則。 3. 拋球動作 4. 接球動作 5. 團體合作的意義及重要性。 6. 團體活動的參與態度。	1. 會說出影片中介紹的桌球規則。 2. 說出對桌球比賽禮儀的理解。 3. 了解桌球拋球的基本規則動作。 4. 認識球的重量以及空氣浮力，掌握球的反彈力。 5. 體會合作的重要。	1. 共同觀看影片後樂於分享自己了解的桌球基本規則。 2. 學生能根據自己的經驗，發表對運動比賽禮儀的認知。 3. 能親自練習拋球動作，掌握技巧要領。 4. 透過各項練習，檢討修正自己的動作。 5. 能確實遵守團體規範。	活動一：影片介紹 教師透過影片、實物讓學生認識桌球運動。 活動二：規則導讀 讓學生了解桌球的基本規則及禮儀。 活動三：單人練習 1. 單手、換手、雙手接球練習。 2. 拍接球，站立、蹲姿接球練習。 活動四：雙人合作練習 1. 雙人傳接球，對牆擲球練習。 2. 雙人過網接球練習。	1. 國立教育資料館 桌球教學影片： https://www.youtube.com/watch?v=SGG8TBe07dg 2. Youtube 影片桌球基礎球感： https://www.youtube.com/watch?v=8tE4Cwrhzgl	4
--	------------------	--	---	--	---	--	--	----------

第 (4) 週 - 第 (6) 週	平 衡 高 手	健體 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-2 比較自己和他人運動技能的正確性。 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	1. 執拍正確姿勢示範。 2. 團體合作的意義及重要性。 團體活動的參與態度。	1. 手眼協調，掌握球和握拍的感覺。 2. 能正確的執拍掌控拍面，控制力道。 3. 了解、體驗球的彈跳力。 4. 大膽嘗試，不怕失敗的學習態度。 體會合作的重要。	1. 透過趣味的團體遊戲，慢慢地體會手眼與球和球拍間的熟悉度。 2. 思考失敗的原因，用眼睛觀察他人成功的例子，學會不怕失敗的精神。 經由分組合作練習，逐漸熟練擊球的手感及適切的掌握力道。	藉由遊戲方式訓練球感 1. 球置拍面上方靜止不動，腳不走動，看可以靜止幾分鐘。 2. 球置拍面繞球桌走，球不落地。 3. 球置拍面向上拍球，正面連續向上擊球，球不落地。 4. 球置拍面向上拍球，一正一反向上連續擊球。 5. 分組向上擊球接力賽。 6. 持拍對牆連續擊球、推球、回擊不落地。 7. 球拍向下擊球，控制好球的彈跳。 8. 兩人一組，面對面站立，互相把球打給對方，球在中間落地一次。 9. 兩人一組，面對面站立，互相擊球給對方，球在中間不落地，可連續打出幾球。	Youtube 影片： 桌球基本動作教學 https://www.youtube.com/watch?v=gWF0h6X1h6U 洪雅慧： 《健康與體育領域之桌球教學》 https://drive.google.com/drive/folders/182YDnetFbp5Kz_0S_VuSEMTi65ZFHpvW	6
--	----------------------------	---	--	--	---	--	---	----------

第 (7) 週 ~ 第 (8) 週	桌 球 正 手 拍 的 站 位 及 擊 球	健體 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- III -1 了解運動技能的要素與要領。 1d- III -2 比較自己和他人運動技能的正確性。	1. 正手拍站位的位置。 2. 揮拍擊球的協調性。 3. 團體活動的參與態度。	運用正確的執拍加上站位能準確的觸及球。	1. 透過影片教學加上觀察老師的動作、分析講解，能應用在實際動作上。 2. 經由多球練習，加上自己的反思、檢討站位及揮拍要領，使自己的動作更熟悉。	活動一：影片教學以網路教學示範吸引學生學習。 活動二：親自示範老師示範正手拍站位，擊球方法及要領解說。老師利用多球讓學生進行擊球練習，請學生練習，個別指導、糾正。	Youtub 影片：正手拍基本站位 https://www.youtube.com/watch?v=klCkjQ7UJ3o	4
第 (9) 週 ~ 第 (10) 週	桌 球 反 手 拍 的 站 位 及 擊 球	健體 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- III -1 了解運動技能的要素與要領。 1d- III -2 比較自己和他人運動技能的正確性。	1. 反手拍擊球動作分解 團體活動的參與態度	1. 演練並表現反手拍擊球動作要領 遵守團體規範，學習相互尊重的風度。	1. 透過影片教學以及同儕討論反手擊球要領，順利完成回球練習的任務。 2. 經由遵守團體規範，體會相互尊重，共同學習的樂趣。	活動一：影片教學透過網路教學示範引起學生學習效法的動力。 活動二：親自示範老師示範反手拍站位，擊球方法及要領說明。老師利用多球讓學生進行擊球練習，請學生練習，個別指導、糾正。	Youtube 影片：反手拍 https://www.youtube.com/watch?v=FvyFJUxbtyM	4

第(11)週~第(12)週	正手發球一擊罐高手	健體 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素與要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己和他人運動技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅲ-表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 正手發球擊球的示範演示。 2. 專注學習，互相分享心得。	1. 模仿運用並表現正手發球的技巧。 2. 重視並發展團隊精神。	1. 藉由影片教學技巧，自己親身模仿學習，專心練習。 2. 經由發球擊中鋁罐遊戲，分組競賽，培養榮譽心，熟練技能。	1. 透過老師講解、說明，示範演練等方式，指導學生正手球發球動作。 2. 在對桌桌面的底線擺上 9 個鋁罐，輪流上場擊罐 3. 藉由老師與同儕加油，歡呼激勵學習動力。	Youtube 影片： 正手發球 https://www.youtube.com/watch?v=ledb329xmpo	4
第(13)週~第(14)週	反手發球一擊罐高手	健體 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素與要領 1d-Ⅲ-2 比較自己和他人運動技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅲ-表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 反手發擊球的示範演示。 2. 專注學習，互相分享心得。	1. 模仿運用並表現反手發球的技巧。 2. 重視並發展團隊精神。	1. 藉由影片教學技巧，自己親身模仿學習，專心練習。 2. 經由發球擊中鋁罐遊戲，分組競賽，培養榮譽心，熟練技能。	1. 透過老師講解、說明，示範演練等方式，指導學生反手球發球動作。 2. 在對桌桌面的底線擺上 9 個鋁罐，輪流上場擊罐 3. 藉由老師與同儕加油，歡呼激勵學習動力。	Youtube 影片： 反手發球 https://www.youtube.com/watch?v=unxN8cbi3xI	4

第 (15) 週 ~ 第 (17) 週	正 手 拍 連 續 動 作 及 重 心 轉 換	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 2c-II-3 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 正手揮拍技巧 2. 團體活動的參與態度	1. 模仿運用並表現正手揮拍連續動作的協調性。 2. 體會專注觀察主動參與；學習守紀律負責任的好習慣。	1. 回想教學影片中的教學動作，檢視自身的基本缺點，正確的連續揮拍。 2. 熟練正確的揮拍，保持身體協調，準確的回擊五球，與同儕互相加油勉勵，提升自己的技能。	1. 透過影片講解示範帶領學生進行揮拍連續動作練習。 2. 揮拍時配合糾正調整學生重心轉換。 3. 老師以多球餵給學生熟練連續揮拍擊球。 4. 藉由同儕互相觀摩，展現運動精神。	Youtube 影片： 正手連續撥球 https://www.youtube.com/watch?v=7A4DAY4kutg	6
---------------------------------------	--	--	--------------------------------------	---	---	--	---	---

第 (18) 週 ~ 第 (20) 週	反 手 拍 連 續 動 作 及 重 心 轉 換	健體 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 2c-II-3 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 反手揮拍技巧 2. 團體活動的參與態度	1. 模仿運用並表現反手揮拍連續動作的協調性。 2. 體會專注觀察主動參與；學習守紀律負責任的好習慣。	1. 回想教學影片中的教學動作，檢視自身的基本動作，進而修正自身的缺點，正確的連續揮拍。 2. 熟練正確的揮拍，保持身體協調，準確的回擊五球，與同儕互相加油勉勵，提升自己的技能。	1. 透過影片講解示範帶領學生進行揮拍連續動作練習。 2. 揮拍時配合糾正調整學生重心轉換。 3. 老師以多球餵給學生熟練連續揮拍擊球。 4. 藉由同儕互相觀摩，展現運動精神。	Youtube 影片： 反手連續撥球 https://www.youtube.com/watch?v=FvyFJUxbtyM	6
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()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數) ※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：蘇亦楣 普教老師姓名：陳珈好							

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，各 20 週，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。