

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	桌球初階	課程 設計者	劉允雅	總節數/學期 (上/下)	40/上學期
符合彈性 課程類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/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(可以複選)						
學校 願景	「幸福平林 未來學校」：陪孩子創造美好的學習經驗，培養孩子符應未來生活與發展的素養，營造親師生都洋溢幸福感的校園。 兒童圖像：健康力、品格力、美感力、創新力、國際力		與學校願景呼 應之說明	1. 透過能陶冶與健康行為促進身心健康發展。 2. 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、認識桌球比賽規則，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，處理桌球運動力中各項問題 三、在桌球活動中，樂於參與、公平競爭、團隊合作、促進身心健康發展			
議題融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)						
融入議題 實質內涵							

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1)週－第(2)週	認識桌球	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。	1. 場地使用規範 2. 桌球拍 3. 桌球皮 4. 運動傷害	1. 了解並遵守桌球教室場地使用規範 2. 了解桌球拍的不同形式 3. 了解桌球皮的不同處 4. 了解各類桌球拍的特點 5. 認識運動傷害及處置防護知識、並運用同理心以維護自身與他人安全	1. 能說出桌球教室使用規則 2. 能說出桌球拍的不同 3. 能說出球皮不同的特性 4. 能說出不同形式桌球拍的特點 4. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式	活動一 認識球場、球拍、球〈認識球場〉包含場地使用介紹、場地安全，以及場地維護。(1節) 活動二 了解反膠、生膠、正膠膠皮的不同(1節) 活動三 持拍練習(2節) 認識各類桌球拍的握拍方式及其使用特點	球拍 球桌	4
第(3)週－第(4)週	球感練習	健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 健 Ha--II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念	1. 拋接球動作 2. 球感	1. 認識拋接球動作 2. 藉由拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球等活動培養學生的球感	1. 能做出正確的拋接球動作 2. 能透過練習增加學生的球感	活動一 拋接球練習(1節) 活動二 持拍控球練習(1節) 活動三 持拍控球繞桌練習(1節) 活動三 向上擊球練習(1節)	球拍 球桌	4
第(5)週－第(6)週	認識反手推打	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性	1. 反手推球動作	1. 了解反手推球動作 2. 藉由揮空拍，固定反手擊球動作並能描述自己或他人反手推球動作的正確性	1. 能說出桌球反手推球分解動作步驟 2. 能描述自己或他人反手推球的正確性，並揮出正確的反手拍擊球動作	活動一 透過講解、示範等方式，指導學生反手推球擊球動作(2節) 活動二: 2. 藉由揮空拍，固定反手擊球動作(2節)	球拍 球桌	4
第(7)週	反手推	健 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略	1. 多球練習 2. 運動安全	1. 認識反手推球動作多球練習 2. 認識運動傷害及處置防護知識，並運用同理心以維護自身與他人運動安全	1. 能做出桌球反手推球動作 2. 能藉由多球練習落實團體學習行動，維護自身與他人安全	活動一 1. 透過講解、示範等方式，指導學生利用多球強化反手推球擊球動作(2節) 活動二	球拍 球桌	4

－ 第 (8) 週	打 多 球 訓 練	健 1c-III-2 應用 身體活動的防護 知識， 維護 運動 安全。 綜 2a-III-1 覺察 多元性別的互動 方式與情感表 達，並 運用 同理 心增進人際關 係。				2. 分組進行反手推球多球練習 (2 節)		
第 (9) 週 － 第 (10) 週	反 手 對 推 練 習	健 1d-II-1 認識 動作技能概念與 動作練習的策略 健 2c-III-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神	1.反手推 球連續 練動作 2.單球練 習 3.團隊精 神	1. 認識 反手推球連續動作 2. 認識 反手推球單球練習 3. 表現 互助合作的團隊精神	1.能做出桌球反手連續推球動 作 2.能藉由同儕對練落實學習行 動，表現互助合作的團隊精神	活動一 1. 透過講解、示範等方式，指導學生反手 推球連續擊球動作 (2 節) 2. 分組進行連續反手推球練習 (2 節)	球拍 球 球桌	4
第 (11) 週 － 第 (12) 週	正 手 揮 拍 動 作 講 解	健 1c-III-1 了解 運動技能要素和 基本運動規範。 健 1d-II-2 描述 自己或他人動作 技能的正確性	1.正手揮 拍動作	1. 了解 、描述並探索 正手揮拍動作 2. 藉由揮空拍，固定 正手揮拍動作 並 能 描述 自己或他人動作的正確性	1. 能說出桌球正手揮拍分解 動作步驟 2. 能描述自己或他人正手揮 拍的正確性，並揮出正確的 正手揮拍擊球動作	活動一 透過講解、示範等方式，指導學生正手揮 拍擊球動作 (2 節) 活動二： 2.藉由揮空拍，固定正手揮拍動作 (2 節)	球拍 球 球桌	4

第 (13) 週 - 第 (14) 週	正 手 揮 拍 多 球 練 習	健 1d-II-1 認識 動作技能概念與 動作練習的策略 健 1c-III-2 應用 身體活動的防護 知識，維護運動 安全。 綜 2a-III-1 覺察 多元性別的互動 方式與情感表 達，並運用同理 心增進人際關 係。	1. 多球練習 2. 運動安全	1. 認識、描述並探索正手揮拍多球練習 2. 認識運動傷害及處置防護知識，並運用同理心以維護自身與他人運動安全	1.能做出桌球正手連續揮拍動作 2.能藉由同儕對練落實學習行動，表現互助合作的團隊精神	活動一 1. 透過講解、示範等方式，指導學生利用多球強化正手揮拍擊球動作(2 節) 活動二 2. 分組進行正手揮拍多球練習(2 節)	球拍 球 球桌	4
第 (15) 週 - 第 (16) 週	正 手 連 續 對 打 練 習	健 1d-II-1 認識 動作技能概念與 動作練習的策略 健 2c-III-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神	1.正手揮拍連續動作 2.單球練習 3.團隊精神	1.認識正手揮拍連續動作 2.認識正手揮拍單球練習 3.表現互助合作的團隊精神	1. 能說出桌球正手揮拍分解動作步驟 2. 能描述自己或他人正手揮拍的正确性，並揮出正確的反手拍擊球動作	活動一 1. 透過講解、示範等方式，指導學生正手揮拍連續擊球動作(2 節) 2. 分組進行連續正手揮拍練習(2 節)	球拍 球 球桌	4
第 (17) 週 - 第 (18) 週	發 球	健 1c-III-1 了解 運動技能要素和 基本運動規範。 健 2c-III-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神	1.正手平擊發球動作 2.團隊精神	1.了解正手平擊發球動作的基本要素 2.表現正向溝通的團隊精神	1.能了解正手平擊發球基本要素 2.能正確完成正手平擊發球動作 3.能和同學一起完成發球接發球練習	1. 正手平擊發球動作講解及拋球練習(1 節) 2. 正手平擊發球動作練習(定點)(1 節) 3.正手平擊發球直線、斜線、中線對推擋練習(1 節) 4.正手平擊發球及接發球(1 節)	球拍 球 球桌	4

第 (19) 週 - 第 (20) 週	桌 球 比 賽	健 1c-III-1 了解 運動技能的要素 和要領。 健 2c-III-1 表現 基本運動精神和 道德規範。 健 3d-III-2 演練 比賽的進攻和防 守策略。	1. 單打 2. 發球規則 3. 團隊合作	1. 了解 桌球 單打 比賽規則及 注意事項 2. 了解 發球規則 3. 了解 單打比賽的技術應用 4. 演練 單打比賽的進攻和防守 5. 表現 團隊合作的運動精神	1. 能說出單打比賽的基本規則 2. 能說出發球的規則 3. 能進行單打的比賽 4. 能帶動或主動參與團隊隊呼 5. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神	活動一 規則講解 (1 節) 1. 透過講解、示範等方式，讓學生了解單打的比賽規則 2. 透過講解、示範等方式，讓學生了解發球規則 活動二 分組比賽 (3 節) 將學生分組進行單打比賽	球拍 球 球桌	4
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、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☒無 ☐有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 特教老師姓名： 普教老師姓名：劉尤雅						

填表說明：

- 第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
- 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
- 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。

