

南投縣北山國民中學112學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

| | | | |
|----------------------------------|--|---|------------|
| 課程名稱 | 社團活動/桌球社 | 年級/班級 | 7.8.9年級/1班 |
| 彈性學習課程 類別 | <input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程 | 上課節數 | 21節 * 2 |
| | | 設計教師 | |
| 配合融入之領域及議題 (統整性課程 必須2領域以上) | <input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input checked="" type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) | <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 | |
| 設計理念 | 1. 開發自己的潛能，並主動挑戰自己的身體極限及他人的運動技能。 2. 透過符合規則的攻守對抗關係，培養學生自己運動能力或與他人合作的方式。在活動中運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導與關懷他人的個人與社會責任行為。 3. 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識。 | | |
| 總綱核心素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | |

| | |
|------|--|
| 課程目標 | 1. 培養運動精神，養成良好生活習慣，練習桌球技能。 2. 訓練學生學習互助合作，團隊精神，以及身心獲得充分陶冶。 |
|------|--|

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------|--|--|--|----------------------|-------------------------------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| 一 | 預備週 | 綜合 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1、依照自己興趣選取所喜歡的社團 2、到各場地由老師介紹本學期要上課內容 3、有效與人溝通協調，專注聆聽認識運動社團的性質。 | 1、探索課程—認識活動 | 自我檢測、評估、選擇自己興趣，做為選社參考。--- 完成社團選取 | 自編講義 學習單 |
| 二 | 桌球握拍法與規則講解 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 認識桌球運動、握拍法與基本技巧練習，動作模仿、調適正確 | 桌球握拍法與規則講解 基本技巧練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1. 體育課程與教學資源網 2. Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|-----------|--|---|---------------|-----------|----------------|-------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | |
| 三 | 發球要領與技巧練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 基本發球技巧練習、動作熟練 | 發球要領與技巧練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------|--|---|------|------|------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | | | | 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|--|--|--------------------------|----------------|----------------|---|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| 四 | 基本姿勢、球感訓練、空拍練習 | <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | 基本姿勢練習與應用、 正確接發球、動作熟練 | 基本姿勢、球感訓練、空拍練習 | 口語評量 實際操作評量 | <p>1.體育課程與教學資源網</p> <p>2.Olympic Table Tennis On the internet</p> |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|---|---|----------------|----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 五 | 站姿與移動姿勢練習、球感訓練 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作正確 | 站姿與移動姿勢練習、球感訓練 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|-----------|---|---|---------------------------|-----------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 六 | 正手拍、反手拍打法 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 基本技巧練習與應用、 正手拍、反手拍動作正確 | 正手拍、反手拍打法 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|---|--|---------------------------|----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | |
| 七 | 發球練習、對打練習、發球要點 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 基本技巧練習與應用, 發球、接球、對打練習動作正確 | 發球練習、對打練習、發球要點 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|------|------|------|-------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | <p>作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | | | | |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|--|---|---------------------------|----------------|----------------|---|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 八 | 發球練習、對打練習、發球要點 | <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | 基本技巧練習與應用, 發球、接球、對打練習動作正確 | 發球練習、對打練習、發球要點 | 口語評量 實際操作評量 | <p>1.體育課程與教學資源網</p> <p>2.Olympic Table Tennis On the internet</p> |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------|---|--|--------------------------|------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 九 | 正反拍和步法配合練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、正反拍和步法配合, 動作正確 | 正反拍和步法配合練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------|---|--|--------------------------|------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十 | 正反拍和步法配合練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、正反拍和步法配合, 動作正確 | 正反拍和步法配合練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------------------|---|--|---|--------------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十一 | 推擋球、擊球原理、球感練習。 分組練球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 基本技巧練習與應用、球感進步, 推擋球動作正確 分組合作良好, 技巧練習進步 | 推擋球、擊球原理、球感練習。分組練球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------|--|---|------|------|------|-------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | <p>作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | | | | |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------------------|---|--|---|--------------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十二 | 推擋球、擊球原理、球感練習。 分組練球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、球感進步, 推擋球動作正確 分組合作良好, 技巧練習進步 | 推擋球、擊球原理、球感練習。分組練球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------------------|---|--|---|--------------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十三 | 推擋球、擊球原理、球感練習。 分組練球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、球感進步, 推擋球動作正確 分組合作良好, 技巧練習進步 | 推擋球、擊球原理、球感練習。分組練球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------------------|---|--|---|--------------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十四 | 推擋球、擊球原理、球感練習。 分組練球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、球感進步, 推擋球動作正確 分組合作良好, 技巧練習進步 | 推擋球、擊球原理、球感練習。分組練球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|---|--|--|--------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十五 | 正手反手切球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 基本技巧練習與應用、 正手反手切球動作正確 分組合作良好, 技巧練習進步 | 正手反手切球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|------|------|------|-------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | <p>作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | | | | |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------|--|---|------------------------------------|--------|----------------|---|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十六 | 正手反手切球 | <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | 基本技巧練習與應用、正手反手切球動作正確分組合作良好, 技巧練習進步 | 正手反手切球 | 口語評量 實際操作評量 | <p>1.體育課程與教學資源網</p> <p>2.Olympic Table Tennis On the internet</p> |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|---|--|------------------------------------|----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十七 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作熟練優美 分組合作良好, 技巧練習進步 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|---|--|--|----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十八 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、 動作熟練優美 分組合作良好, 技巧練習進步 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|---|--|------------------------------------|----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十九 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 基本技巧練習與應用、動作熟練優美 分組合作良好, 技巧練習進步 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------|--|---|------|------|------|-------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | <p>作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | | | | |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|---|--|------------------------------------|----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| 二十一 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作熟練優美 分組合作良好, 技巧練習進步 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|----------------|---|--|------------------------------------|----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |
| 二十一 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作熟練優美 分組合作良好, 技巧練習進步 | 揮拍、控點、限制區域比賽練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------|--------------------------------------|---------------------------|------|------|------|-------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域, 請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱, 必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會 審查通過 |
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | | | | | |

【第二學期】

| | | | |
|------------------------------|--|---|------------|
| 課程名稱 | 社團活動/桌球社 | 年級/班級 | 7.8.9年級/1班 |
| 彈性學習課程類別 | <input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程 | 上課節數 | 20節 |
| | | 設計教師 | |
| 配合融入之領域及議題 (統整性課程必須2領域以上) | <input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input checked="" type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input checked="" type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) | <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 | |
| 設計理念 | 1. 開發自己的潛能，並主動挑戰自己的身體極限及他人的運動技能。 2. 透過符合規則的攻守對抗關係，培養學生自己運動能力或與他人合作的方式。在活動中運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導與關懷他人的個人與社會責任行為。 3. 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識。 | | |
| 總綱核心素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | |

| | |
|------|--|
| 課程目標 | 1. 培養運動精神，養成良好生活習慣，練習桌球技能。 2. 訓練學生學習互助合作，團隊精神，以及身心獲得充分陶冶。 |
|------|--|

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------------|---|--|--|----------------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 一 | 正反手推擋球、擊球原理、分組練球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 正反手推擋球 | 正反手推擋球、擊球原理、 分組練球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|------------------|---|--|--|------------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| 二 | 正反手推擋球、擊球原理、分組練球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 正反手推擋球 | 正反手推擋球、擊球原理、分組練球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |
| 三 | 正反手推擋球、擊球原理、分組練球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 正反手推擋球 | 正反手推擋球、擊球原理、分組練球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|------------------|--|---|--|------------------|----------------|---|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | On the internet |
| 四 | 正反手推擋球、擊球原理、分組練球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 正反手推擋球 | 正反手推擋球、擊球原理、分組練球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 |
|------|---------|---|---|------|------|------|---------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 學習資源 |
| | | <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。與身體活動。</p> | <p>有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|-------------|---|--|---|-------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| 五 | 上旋發球、接球擊球練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 上旋發球、接球擊球 | 上旋發球、接球擊球練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |
| 六 | 上旋發球、接球擊球練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 上旋發球、接球擊球 | 上旋發球、接球擊球練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|---|---|-------------|----------------|---|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | On the internet |
| 七 | 上旋發球、接球擊球練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 上旋發球、接球擊球 | 上旋發球、接球擊球練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-----------|--|--|---|-----------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | |
| 八 | 正拍擊球、直球擊球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效正拍擊球、直球擊球 | 正拍擊球、直球擊球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-----------|---|--|---|-----------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 九 | 正拍擊球、直球擊球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 正拍擊球、直球擊球 | 正拍擊球、直球擊球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-----------|---|--|---|-----------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十 | 反拍擊球、直球擊球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效反拍擊球、直球擊球 | 反拍擊球、直球擊球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|-------------|---|--|---|-------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| 十一 | 反拍擊球、直球擊球 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效反拍擊球、直球擊球 | 反拍擊球、直球擊球 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |
| 十二 | 正手攻下旋球、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效正手攻下旋球 | 正手攻下旋球、分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|---|--|-------------|----------------|---|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | On the internet |
| 十三 | 正手攻下旋球、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 正手攻下旋球 | 正手攻下旋球、分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|-------------|--|--|--|-------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | |
| 十四 | 正手攻下旋球、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，技巧練習進步，正確有效 正手攻下旋球 | 正手攻下旋球、分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------------------|---|--|---------------------------------------|-----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十五 | 各類基本動作 綜合複習、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，各類基本動作綜合應用熟練 | 整合練習各類基本動作、分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------------------|---|--|---------------------------------------|-----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 十六 | 各類基本動作 綜合複習、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，各類基本動作綜合應用熟練 | 整合練習各類基本動作、分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材學習資源 |
|------|---------------------|---|--|---------------------------------------|---------------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| 十七 | 各類基本動作 綜合複習、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，各類基本動作綜合應用熟練 | 整合練習各類基本動作、 分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |
| 十八 | 各類基本動作 綜合複習、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，各類基本動作綜合應用熟練 | 整合練習各類基本動作、 分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------------------|--|---|---------------------------------------|---------------------|----------------|---|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | On the internet |
| 十九 | 各類基本動作 綜合複習、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，各類基本動作綜合應用熟練 | 整合練習各類基本動作、 分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 |
|------|---------------------|--|--|---------------------------------------|-----------------|----------------|--|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | 自選/編教材 須經課發會審查通過 |
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | | | | |
| 二十一 | 各類基本動作 綜合複習、分組練習 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基本技巧練習與應用、動作嫻熟 分組合作良好，各類基本動作綜合應用熟練 | 整合練習各類基本動作、分組練習 | 口語評量 實際操作評量 | 1.體育課程與教學資源網 2.Olympic Table Tennis On the internet |

| 教學進度 | | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過 |
|------|---------|---|--------------------------|------|------|------|---------------------------------------|
| 週次 | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上 | | | | |
| | | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。