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	□統整性(□主題□專題□議題)探究課程 ■社團活動與技藝課程 □特殊需求領域課程 □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)	■國語文 ■英語文(不含國小低年級) ■本土語文□臺灣手語 □新住民語文 □數學 □生活課程 ■健康與體育 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □資訊科技(國小) □科技(國中)	□人權教育 □環境教育 □海洋教育 ■品德教育 □生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 ■安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □家庭教育 □戶外教育 □原住民教育□國際教育 ■性別平等教育 ■多元文化教育 ■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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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。	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。				2.Olympic Table Tennis On the internet

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
四	基本姿勢、球感訓練、空拍練習	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。 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	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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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。	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。				

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
八	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，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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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。	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。				

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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。	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。				

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
十六	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、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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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。	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。				

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
二十	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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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	□統整性(□主題□專題□議題)探究課程 ■社團活動與技藝課程 □特殊需求領域課程 □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)	■國語文 ■英語文(不含國小低年級) ■本土語文□臺灣手語 □新住民語文 □數學 □生活課程 ■健康與體育 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □資訊科技(國小) □科技(國中)	□人權教育 □環境教育 □海洋教育 ■品德教育 □生命教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 ■安全教育 □防災教育 □閱讀素養 □家庭教育 □戶外教育 □原住民教育□國際教育 ■性別平等教育 ■多元文化教育 ■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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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。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。				

教學進度		學習表現 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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	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 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」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱，必須至少2領域以上	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						
		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。