

主題/單元名稱		反拍推擋球	設計者	
實施年級		一下	節數	1 節課 (每節 50 分鐘)
總綱核心素養		A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作		
領域 學習 重點	核心素養	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題 健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切的人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	議題	學習主題 性別權力關係與互動
	學習表現	認知 1d-V-1 分析各項運動技能原理。 技能 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。 情意 2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。 2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 行為 4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技資訊和媒體、產品與服務。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。		實質內涵 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	學習內容	H. 競爭類型運動 Ha-V-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術		
學習目標		一、能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學		

	<p>習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>二、進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>三、透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	
教學資源	桌球、球拍、擋球網、置球架	
學習活動設計		
學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉授課技能示範動作、活動設計操作及說明資料之內容。</p> <p>(二)學生：自行區分成四人一組。</p> <p>二、引起動機</p> <p>詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否知道台灣在桌球男女選手。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)操場慢跑兩圈。</p> <p>(二)頸部、手臂、腰部、膝關節、踝關節繞環暖身活動及大肌肉伸展。</p> <p>四、主要活動</p> <p>一、反拍推擋球，徒手演練。</p> <p>(一)介紹並示範反拍推擋球動作要領。</p> <p>(二)動作要領</p> <p>1、二腳打開與肩寬，二膝微屈右手持拍右腳前、左手持拍左腳前。</p> <p>2、身體微微向前傾，來球高點擊球處。</p> <p>二、分組發球接球練習。</p> <p>(一)擊球動作要領</p> <p>1、各組由一位發球穩定的同學發球再輪流練習、撿球。</p> <p>2、確定站立位置及做好擊球準備姿式。</p> <p>3、確定擊球點頻率配合發球機速度練習反拍推擋球。</p> <p>(二)每人輪流10顆球後交換每組每人操作至。</p> <p>五、活動結束</p> <p>(一)回饋及討論</p> <p>1. 講解錯誤動作的原因分析並告知改進方法</p> <p>2. 指定一小組演練，讓學生互相觀賞及交換學習心得，增加同學對桌球運動的興趣。</p> <p>二、活動結束</p> <p>1、集合點名，整理場地。</p> <p>2、告知學生下次上課內容。</p> <p>3、歡呼解散</p> <p>(第一節結束)</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>25'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	