

課程計畫

一、課程理念：

- 1.健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。
- 2.結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。
- 3.安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。
- 4.健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。
- 5.以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。

二、課程目標：

1. 學習桌球的攻防概念

三、教學策略建議：

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

四、學習策略建議：

學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動知識、能力與態度的基本素養。

五、參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署<https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx>
- 2.交通安全入口網<https://168.motc.gov.tw>
- 3.衛生福利部疾病管制署<https://www.cdc.gov.tw>
- 4.體育課程與教學資源網<https://sportsbox.sa.gov.tw>
- 5.康軒版三下健體教師手冊

六、課程計畫：

- 1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
- 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。
- 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
- 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
- 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
- 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
- 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
- 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
- 9.落實國家政策的推展與宣導。

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容):

學習表現:

- 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。
- 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。
- 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
- 3c- II -1 表現聯合性動作技能。
- 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。

學習內容:

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。

核心素養:

健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等):

- 1.學生已認識拍擊球的動作要領。
- 2.學生能描述自己和同學拍發球動作的正確性。
- 3.學生願意遵守活動規則。
- 4.學生能表現發球動作。

三、教師教學預定流程與策略:

《活動一》認識桌球的球拍種類與持拍

(一)教師帶領學生認識桌球拍的種類:桌球拍分成直拍、橫拍兩種，直拍又稱正手板，橫拍又稱刀板，兩種球拍的形狀和持拍方式都不同。

(二)教師介紹直拍和橫拍的持拍方式:

1.直拍持拍方式:正面用拇指和食指扣住拍柄;反面以中指、無名指和小指併攏支撐球拍。

2.橫拍持拍方式:正面虎口貼住拍肩，拇指握住拍柄;反面以食指支撐球拍。

(四)重點歸納:認識桌球拍種類與持拍方式。

《活動二》持拍向上擊球

(一)教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領:

1.正手持拍向前發球:持拍手手心朝上，將球往前發球。

(二)教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球

(三)教師提醒:向上擊球時，拍面和地面平行，才能穩定的連續擊。

(四)重點歸納:練習桌球正手持拍向上擊球和反手持拍向上擊球。

四、學生學習策略或方法：

- 1.本節課活動設計在正式進入桌球持拍活動前，透過帶領學生從遊戲中練習桌球發球的動作技巧，認識桌球擊球的規則和攻防概念。
2. 活動後安排組別分享與討論時間，鼓勵學生分享學習心得，並適時給予回饋。

五、教學評量方式(請呼應學習目標，說明使用的評量方式)：

(例如：實作評量、檔案評量、紙筆測驗、學習單、提問、發表、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告或其他。)

實作評量

- 1 做出正確發球動作。
- 2 做出正手持拍向上擊球與反手持拍向上發球動作。

評量原則

。

- 1.能正確做出正手持拍向上擊球與反手持拍向上擊球，至少各連續成功三次。