

單元名稱：桌球基本動作

一、教學設計理念說明：

- (一) 課堂開始的引導活動，又稱熱身活動，需注意溫暖身體、動態關節活動、肌肉伸展三步驟，勿隨意調換。
- (二) 當熱身活動完成，進入體適能活動，可視為身體適應生活、運動與環境的綜合能力。一般而言肌耐力、柔軟度、瞬發力、時間、空間、速度、敏捷性、平衡感、協調性等等都是屬於體適能的一部份。
- (三) 主要活動是本節課的重點，以競技化、專業化與樂趣化、遊戲化的辯思，讓個人體驗『態度樂趣化、方法遊戲化、內涵競技化、教學專業化』，並且培養運動鑑賞能力。
- (四) 本節課的結束活動，以講評、預告、相關主題樂趣化活動之方式進行，希冀在歸納統整後，學生能將各項素養融入實際生活中。

領域/科目		健康與體育學習領域	設計者	廖松圳
實施年級		五年級	總節數	1
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康 生活的習慣，以促進身心健全發，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1. 在活動中表現身體的協調性，認識體適能對健康的重要性。 2. 在遊戲或簡單的比賽中表現各種運動的基本動作或技術，培養運動家精神。	
生活技能融入		☒人際溝通能力 ☐協商技巧 ☐拒絕技能 ☐同理心 ☒合作與團隊作業倡導能力 ☐倡導能力 ☐做決定 ☐解決問題 ☒批判思考 ☐自我覺察 ☐目標設定 ☐自我監控 ☐情緒調適 ☐抗壓能力		
(領綱)學習重點		學習表現 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。(認知/技能原理) 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。(情意/體育學習態度) 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。(技能/技能表現) 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。(行為/運動計畫) 學習內容 Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。		
學習目標		1. 引導活動使學生能注意溫暖身體、動態關節活動、肌肉伸展三步驟。 2. 體適能活動使學生能身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 3. 主要活動使學生能以競技化、專業化與樂趣化、遊戲化的辯思，培養運動鑑賞能力。 4. 結束活動使學生能在歸納統整後，將各項素養融入實際生活中。		
議題融入	人權與民主法治 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。			
教具設備	(列出本單元所需的教學設備或資源) 桌球拍、乒乓球或替代品、呼拉圈、舊課桌椅……。			
教學活動內容及實施方式			時間	評量

第一節：桌球基本動作		
一、引導活動： 又稱熱身活動 (一)跑步（慢跑、側跑、交叉跑、向後跑、跑跳步）。 (二)伸展操溫暖身體、動態關節活動、肌肉伸展三步、柔軟度加強（檢測動作）。 (三)立定跳遊戲（擺臂、向上、向前、向後、旋轉）。	5 分鐘	實作
二、體適能活動： (一)曲折跑。 (二)呼拉圈單足跳。 (三)呼拉圈雙足跳。 (四)單雙運用。 (五)伏地挺身 10 次。 (六)仰臥起坐 20 次。 (七)穿越呼拉圈。 (八)穿上跳下。	10 分鐘	實作 能跟著老師逐項完成
三、主要活動：（18 分鐘） (一)球感適應：正手對空擊球（著地、不著地）。 1. 反手對空擊球（著地、不著地）。 2. 正反手對空擊球。 3. 對牆擊球（著地、不著地）。 4. 對打（著地、不著地）。 (二)基本練習：正手對牆擊球。 1. 反手對牆擊球。 2. 正反手對牆擊球。 (三)正式上場：舊課桌椅（每組一或兩張）、乒乓球、乒乓球拍或替代品 1. 正手反手練習。 2. 發球介紹。 3. 規則隨機介紹。 (四)比賽欣賞(實際操作桌球賽)* 1. 示範、講評、鑑賞。 2. 再操作。	18 分鐘	實作 能熟悉動作正確要領 能欣賞他人動作 能與同學融洽合作學習
四、結束活動： 1. 總講評歸納。 2. 桌球遊戲（接力比賽）。 3. 鼓勵課後與同學一起練習。 4. 預告下次動作。 5. 整理器材。	7 分鐘	實作 學習單

桌球基本動作學習單

____年____班____號 姓名：_____

一、各位同學，請你們上網查詢，將桌球運動的由來紀錄下來吧！

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



二、請把你本週練習的成果記錄下來。

項目(可使用替代品)	仰臥起坐 20 次	正反手對空擊球 20 次	正反手對牆擊球 20 次	家長簽名
第一天				
第二天				
第三天				
第四天				
第五天				
第六天				
第七天				

