

二年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		5-2 彈跳之間——桌球 球新球變／步步為贏	設計者		
實施年級		二上	節數		1節課（45分鐘／節）
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作			
領域 學習 重點	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	議題	學習主題	本章無議題融入。
	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。		實質內涵	無。

		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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
	學習內容	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。				
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，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 二、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。 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。				
教學資源		印製學習活動單、記錄表、不同大小的桌球、桌球拍。				
學習活動設計						
學習活動內容及實施方式					時間	備註
●球新球變／步步為贏 一、課前準備 (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。 (二)學生：自行分成四人一組。 二、引起動機					45 分鐘	• 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作

傳遞不同大小之桌球，請學生感受大小之不同。 三、暖身活動 (一)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。 (二)頸部、手臂、腰部、膝關節及踝關節繞環伸展。 (三)「愛體育：手不忙腳不亂」(課本圖 5-2-2-①) 1. 主要是練習步法移位。 2. 球桌兩端放置球籃，一邊放置五顆球，甲、丁以執拍手拿球，沿球桌邊緣移動，將球移放至另一端的球籃。 3. 甲、丁移完五顆球後，換由乙、丙移球，以此接力競賽。 4. 可將球網先卸下，以免競賽快速移動過程中碰撞受傷。 四、主要活動 • 「愛體育：送球練習」(課本圖 5-2-5) 1. 教師說明併步使用時機、動作要領並示範。 2. 四人一桌，兩人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以執拍手接住球。 3. 一籃球結束後，兩人交換。 4. 接球者可快速將接到的球往球網方向輕滾或往地板放，但須注意腳邊的球。 五、綜合活動 • 「愛體育：多球練習」(課本圖 5-2-6) 1. 四個人分別輪替四個位置的練習：甲送球，乙併步移位擊球，丙排隊並視來球方向併步移位、揮空拍模擬擊球，丁撿球。 2. 併步移位擊球者依照難易度做「左左右右」、「一左一右」、「一右一中間」的練習。 3. 移位擊球時，會出現跨步移位且併腳擊球的情況，須提醒學生注意，腳步移位時先併再開，而非先開腳再併腳。 (第一節結束)		
--	--	--