

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。 Fa-Ⅲ-3 人際關係良好的溝通技巧與方法。		
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……。			

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				

