

彰化縣 113 學年度埔鹽國民中學校長及教師公開授課活動

表格使用說明

備註：

一、請各位老師兩兩一組，互相備課、觀課、議課，並拍照存檔。

二、**教學者繳交**

【附錄-2】教學活動設計單

【附錄-3】公開授課自評表

觀課者繳交

【附錄-4】公開授課觀課紀錄表（觀課者每人一份）

【附錄-5】議課紀錄表（一份）

【附錄-6】教師同儕學習活動照片（一份）

三、授課完成後，請於一週內，繳交至教學組。

彰化縣 113 學年度埔鹽國民中學校長及教師公開授課活動
【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

領域/科目	體育科 / 桌球		教學者	張肇倫
實施年級	八年級（第四學習階段）		教學時間	4 節課 45 分鐘
單元名稱	桌球-蓄勢待發			
學校願景	埔鹽國中課程以 健康、學習、品格、創新、科技與國際 等六個元素為課程主軸，以培養學生的未來競爭力。			
設計理念	桌球運動除了要具備良好的手上功夫外，還必須具備靈敏的腳步才行，良好的步法 可以穩定的維持擊球位置，使擊球時便於將自身的力量和速度最大限度的發揮。 桌球運動中較常使用的步法有三，分別是單步、側併步、交叉步。待熟練正拍平擊球和步法的運用後，我們就來打一場正式的比赛吧！			
學習重點	學習表現	【認知】 c. 運動知識 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 d. 技能原理 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 【情意】 c. 體育學習態度 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 【技能】 c. 技能表現 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。 d. 策略運用 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 【行為】 d. 運動實踐 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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 □ A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ■ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 □ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解
	學習內容	【H 競爭類型運動】 a. 網/牆性球類運動。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		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-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。
議題融入		品J1 溝通合作與和諧人際關係。		
教材來源		113 國中健體 2 下教案_桌球-蓄勢待發(南一)		
教學設備/資源		大會議場地、桌球、桌球拍、籃子。		
學習目標		一、認識桌球比賽單打規則。 二、能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 三、能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 四、能做出正拍攻球結合步法的動作。 五、培養控球落點瞄準目標物的能力。 六、相互合作的班級氣氛。		
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
課程活動：桌球-蓄勢待發				
一、課前準備 教師事先熟練課程內容及動作技巧。			5’	● 課堂觀察 ● 技能實作
二、暖身活動 1. 集合、點名(確實掌握人數)、詢問學生身體狀況(不舒服者在旁見習或至健康中心休息)。 2. 靜態伸展操:由上而下全身性伸(頸、肩、腰、腿、膝、肘及腕)等關節活動，預防運動傷害。				
三、主要活動_正拍攻球及正拍攻球的控球技巧 教師示範並指導學生練習正拍攻球及正拍攻球的控球技巧。			35’	
正拍攻球 (1) 講解正拍攻球4步驟：預備、引拍、擊球、還原。 (2) 進行正拍攻球的揮拍練習，揮拍練習可以增強學生對整體動作的感覺。 (3) 請學生兩兩一組，互相檢核下列事項： a. 引拍時，是否由腰部帶動右手向右方引拍，並且將手肘彎曲呈 L 型。 b. 擊球時，是否由腰部帶動右手向左方擊球。 c. 擊球時的拍面是否與球桌約呈垂直狀。 (4) 進行實際正拍攻球練習，依序執行以下兩種方式。				
兩兩一組，互相檢核揮拍時是否有做出正確的4步驟。				
a. 自放自打：非執拍手約在身體前50公分處放手，執拍手正拍攻球擊至對向球桌。				

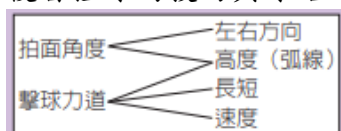
- b. 你發我攻：對方發正拍平擊球至正拍位置後，以正拍攻球的動作將球擊回。
- (5)進階的揮拍練習：側併步兩點移位，練習正拍攻球，加上腳步移位可以令學生習慣重心轉移。



圖1 正拍攻球4步驟

正拍攻球的控球技巧

- 擊球拍面角度（以右手為例）
 - 拍面外展/內收：落點在己方的右側/左側。
 - 拍面前傾/後仰：球的弧線會較低/較高。
- 擊球力道及瞬間加速（以右手為例）
 - 擊球力道較大/較小會使球的落點離端線/球網較近、球速較快/較慢、彈跳弧線較低/較高。
 - 復習控球的技巧與球路的對應關係。



- 正拍攻球控制方向練習
 - 依序練習攻左側/右側/中間。教師在旁指示
 - 勿一次調整過頭提高失誤率。建議先小幅微調，再緩緩調整即可。
 - 請學生思考正拍發平擊球與正拍攻球不同處。
 - 發球時通常會以側身站位來發球，以便增加轉腰的力量，使球速更強、更快。須先在己方球桌彈跳一次，再彈跳至對方球桌。
 - 攻球時通常會正對球桌，以便清楚來球的方向及旋轉。須直接回擊至對方球檯。

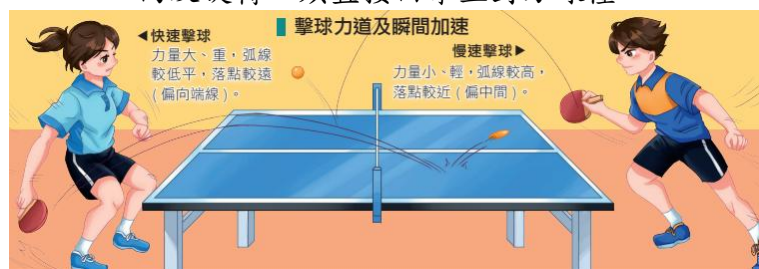


圖2 擊球力道及瞬間加速

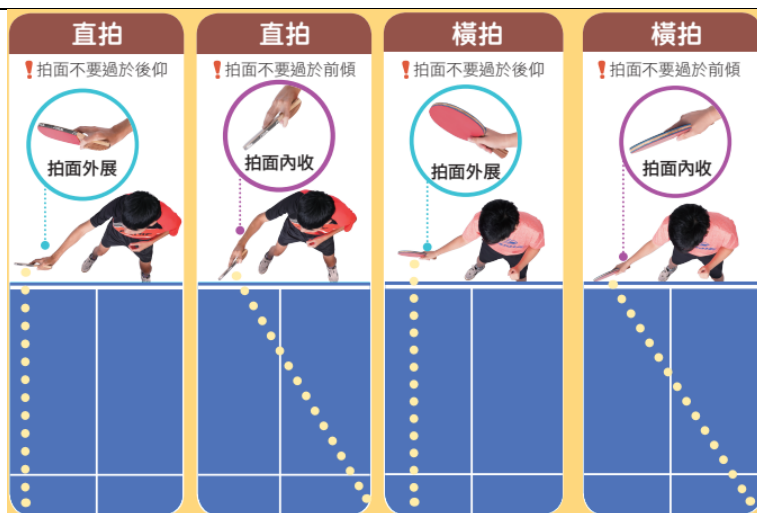


圖3 直拍/橫拍擊球拍面角度

四、綜合活動

(一) 教師：集合，請各位同學以你最快的速度到老師的面前排好隊伍。

(二) 針對課題內容給予回饋。

1. 教師引導學生進行正拍攻球及正拍攻球的控球技巧的綜合練習。
2. 請練習優異的同學示範，強化學習動機。
3. 教師再次提醒正拍攻球及正拍攻球的控球動作要領，鼓勵學生熟練其細節要領。
4. 討論練習中容易遇到的問題。
5. 提醒學生，補充水分、毛巾擦汗。

(三) 提醒下節課進度與上課場地。

參考資料：

1. 2024 桌球規則。
2. 113 國民中學第四冊，健康與體育 2 下（南一書局）
3. 圖片來源_桌球-蓄勢待發 P127~P128（南一書局）

5'

彰化縣 113 學年度埔鹽國民中學校長及教師公開授課活動
授課教師自評表

觀課教師	陳浚騰	觀課日期	114 年 06 月 11 日
授課教師	張肇倫	教學年/班	八年 4 班
教學領域 教學單元	體育科 / 八年級-第四學習階段 / 桌球-蓄勢待發		
實際教學 內容簡述	教學活動		學生表現
	1. 介紹橫拍握拍的方式。 2. 介紹橫拍正拍攻球及正拍攻球的控球技巧。 3. 講解橫拍正拍攻球 4 步驟：預備、引拍、擊球、還原的步驟流程動作。 4. 學生們在練習過程當中，講解橫拍正拍攻直線球/斜線球在比賽時的使用時機。		1. 學生們均能表現出學習效果。 2. 同儕之間會把自己所學會的技能、經驗互相交流，共同學習成長。
學習目標 達成情形	1. 學生們能了解老師介紹橫拍正拍攻球及正拍攻球的控球技巧，擇取較合適自己揮拍技巧，增加學生練習的自信心。 2. 學生們能明瞭橫拍正拍攻球 4 步驟：預備、引拍、擊球、還原的要領，並且呈現在運動表現上。 3. 學生們學會橫拍正拍攻直線球/斜線球技巧的使用。		
自我省思	1. 擊球時，手眼協調熟練度不足。 2. 學生因剛學習的時間不長，導致擊球取位時，球拍與球相對距離明顯判斷經驗不足。		
同儕回饋 後心得	1. 多增加橫拍正拍攻球及正拍攻球的控球技巧練習的時間，使學生得以駕輕就熟的使用要領。 2. 練習過程中，融入歡樂的學習氣氛及幽默的口語引導(例如:引拍、擊球)，學習上事半功倍。		

**彰化縣 113 學年度埔鹽國民中學校長及教師公開授課活動
觀課紀錄表**

授課教師：張肇倫 任教年級：八 任教領域/科目：體育科/桌球					
教學單元：體育科/八年級/桌球-蓄勢待發 教學節次：共 4 節，本次教學為第 1 節					
觀察日期：114 年 06 月 11 日 回饋人員：陳浚騰 老師					
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
A 課程設計與教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。		v		
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	1.溫故知新，透過 Q&A 的方式來了解學生們的先備知識，授課老師從對話內容當中，來示範較高技術球技及動作，引起學生的注意力。 2.在歡樂的環境之下學習，學習的教授方式淺顯易懂。 3.授課結束之前的再示範及檢討，表彰練習動作正確者，有鼓勵的效果。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		v		
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	1.授課老師能全場隨機指導，與每個學生都能面面俱到的引導練習。 2.詢問學生們跨步及交叉步使用時機，讓學生們能夠腦力激盪。			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。			v	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	1.運用 Q&A 的對話及學生的示範，讓學生彼此觀摩學習。 2.對於動作較差強人意的學生，即時指導。 3.授課結束前，動作正確與動作錯誤的示範對比，讓學生可以直接清楚動作的差異處，改正錯誤的地方。			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)				

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量（請勾選）		
			優良	滿意	待成長
B 班級經營與輔導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。		v		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	1.授課前，針對今日授課內容、活動範圍及練習時環境安全的注意事項，統一向學生說明。 2.對於學生課堂當中，提問的問題能給予回饋及解惑。			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		v		
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	1.授課老師風趣的用語，有助拉近師生之間的距離。 2.在室內教學空間，授課老師的音量大小控制適中。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

彰化縣 113 學年度埔鹽國民中學校長及教師公開授課活動

議課紀錄表

- 一、 單元名稱：體育科 / 八年級 / 桌球-蓄勢待發
- 二、 上課時間：114 年 06 月 11 日，第 3 節
- 三、 任課班級：804
- 四、 授課老師：張肇倫 老師
- 五、 觀課人員：陳浚騰 老師
- 六、 議課時間：114 年 06 月 12 日，第 4 節

教學者自我回饋
一、 優點方面 1. 靈活運用口令引導融入教學現場。 2. 教授語意及講述學習內容淺顯易懂，學生能聽懂且跟上老師教學的進度。 二、 可改進之處 1. 微調指導的時間，讓學生有更多時間來練習。 2. 學生因剛學習的時間不長，導致擊球取位時，球拍與球相對距離明顯判斷經驗不足，在教學過程當中，可先預告練習過程可能遇到的問題，降低學習的挫折感。 三、 所遭遇之困境 橫拍正拍攻球的控球技巧礙於熟練度尚未成熟，造成學生在練習時，橫拍回擊球的成功率偏低。
觀課人員回饋
一、教學者優點 1. 教學方式簡單易懂，學生模仿動作學習，一學就會。 2. 透過口令引導及簡短用語，讓教學能更生動活潑。 3. 當下能即時指導學生錯誤的環節，讓學習效果更加顯著。
二、學生學習狀況說明及待釐清問題(可包含回應教學者說課時所欲被觀察之重點) 1. 如何運用橫拍正拍攻球的直線球及斜線球控球使用時機呢！ 2. 依回擊球的遠近距離做出不同的取位判斷。 3. 利用課餘時間，與同學一起練習橫拍正拍攻球的控球技巧(直線球及斜線球)。
三、在觀課過程中的收穫 1. 學會如何運用橫拍正拍攻球的直線球及斜線球控球使用時機。 2. 營造歡樂的氣氛導入教學，讓學生能在快樂的心境下勤練，來引起學生學習動機。 3. 生動活潑且互動的教學過程，普遍深受學生的喜愛與歡迎。
四、針對教學者所遭遇困境之回應 1. 微調指導的時間，以「少說多做」的方式，減少學生練習中斷的頻率，讓更多時間來練習橫拍正拍攻球的控球，使的熟能生巧控球技巧。 2. 可運用正增強(加分、小獎)方式或跟學生約法三章，要求努力不懈做到最好。

使用說明：建議可於議課時，提供議課紀錄者使用。

彰化縣 113 學年度埔鹽國民中學校長及教師公開授課活動 教師同儕學習活動照片

日期：114 年 06 月 11 日

	
說明：備課 (114 年 06 月 03 號)	說明：課前熱身 (靜態伸展操)
	
說明：老師以右手為例，示範橫拍之正確握拍方式。	說明：老師以右手為例，示範橫拍之正確握拍方式，如握菜刀般，兩指呈一「7」字型。
	
說明：老師以橫拍為例，示範預備動作。	說明：老師以橫拍為例，示範引拍動作。
	
說明：老師以橫拍為例，示範擊球動作(1)。	說明：老師以橫拍為例，示範擊球動作(2)。



說明：老師以橫拍為例，示範擊直線球動作。



說明：老師以橫拍為例，示範擊斜線球動作。



說明：學生以橫拍為例，練習預備動作。



說明：學生以橫拍為例，練習發球動作。



說明：學生以橫拍為例，實際練習狀況(1)。



說明：學生以橫拍為例，實際練習狀況(2)。



說明：學生以橫拍為例，實際練習狀況(3)。



說明：學生以橫拍為例，實際練習狀況(4)。