

領域/科目		健康與體育			
實施年級		中年級	總節數	共 3 節，120 分鐘/第一節	
單元名稱		桌球初體驗			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c - I -1 表現尊重的團體互動行為 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
	學習內容	Ha-I-1 網 / 牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	
議題融入	實質內涵	E4 參與規則的制定並遵守之。			
	所融入之學習重點	法治教育			
學習目標					
1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
活動一、熱身活動 ■教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。				5 分	
活動二、桌球初體驗 ■教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。 ■教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。 ■教師示範彈地接球動作後，各組散開練習。 ■教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。				10 分	
活動三、帶球旅行 ■教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。 學生持拍帶球分散於球場中，教師喊「前進」、「後退」、「向右轉」等口令，場中學生依指令動作。				5 分	

活動四、支援前線遊戲 ■教師講解遊戲規則後進行遊戲： 1. 全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。 2. 各組依序持拍帶球前進，並將球倒進終點的桶子內，再跑回起點，將拍子交由下一位組員。依序進行，先輪完的組別獲勝。 ■引導學生討論帶球過程中，可能會發生哪些情形？1. 撿起繼續前進；2. 旁人協助撿起後繼續前進；3. 重回起點再出發 ■規則不明確、不一致會造成遊戲或比賽不公平也不好玩，引導學生發表自己覺得哪種方法較佳？ ■教師歸納：無論哪種方法都行，只要統一規則、共同遵守即可。	15 分	
活動五、綜合活動 ■1. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 2. 勝不驕敗不餒的精神. 繼續加油.	5 分	
第二節課程		
活動、熱身活動		
■教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。	5 分	
活動二、向上拍擊		
■教師示範「拍擊→球落地彈起後，再接著拍擊」動作，學生各自散開練習。	15 分	
■教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。		
■引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？		
活動三、兩人互拍		
■教師示範兩人互拍動作，並提醒學生不可太用力上拍，必須顧慮接球者的位置。	15 分	
■學生兩人一組散開練習。		
■加上適當高度阻隔（三角錐和交通桿），教師提醒須將球拍擊過桿，同時也須考慮落地後的位置，方便同學接球。		
■學生兩人一組散開練習。	5 分	
活動四、綜合活動		
■1. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 2. 勝不驕敗不餒的精神. 繼續加油.		1. 實作：能做出桌球向上拍擊動作。 2. 問答：能提出增進遊戲公平性的看法。
試教成果：學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。		
參考資料：翰林出版社		
附錄：		