

文興高中附設國中部 一 年級勤班健康與體育 領域教學課程設計

主題/單元名稱		桌球-全力反彈(正拍推擋求)	設計者	巫影潭
實施年級		一下	節數	1 節課 (每節 50 分鐘)
總綱核心素養		A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作		
領域 學習 重點	核心素養	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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	性別權力關係與互動
	學習表現	認知 c.運動知識 1c-IV-1 了解桌球運動正拍推擋球技能。 d.技能原理 1d-IV-1 了解桌球正拍推擋球動作要領。 1d-IV-2 反思自己的正拍推擋球揮拍動作。 1d-IV-3 應用推擋球點及比賽的策略。 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。 技能 d.策略運用 3d-IV-1 運用桌球正拍推擋球學習策略。		性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	學習內容	H.競爭類型運動		

		a.網／牆性球類運動			
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、進行練習或競賽時，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	學習活動單、桌球場地。				
學習活動設計					
學習活動內容及實施方式				時間	備註
●認識桌球／比賽規則／正拍推擋球時機。 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：自行區分成 6 人一組。 二、引起動機 詢問同學正拍推擋球跟正拍發球的共通性，並示範個人對牆，蹲姿及立姿練習方式。 三、暖身活動 (一)操場慢跑兩圈。 (二)頸部、手臂、腰部、膝關節、踝關節繞環暖身活動及大肌肉伸展。 (三)介紹正拍推擋球對牆蹲姿及立姿練習方式並操作示範。 四、主要活動 (一)小組輪流，蹲姿及立姿方式演練。 (二)動作要領 1、第一階段，個人蹲姿擊球，借地上及牆壁的反彈方式，練習正拍球推擋球動作及培養球感。 2、第二階段，個人立姿擊球，借地上及牆壁的反彈方式，練習正拍球推擋球動作及培養球感。 3、第三階段，二人一組在球桌上操作正拍推擋球練習。 並了解學生學習情況。 4、第四階段，與老師對打演練正拍推擋球練習，並從中了解學生學習情況。 五、活動結束 (一) 回饋及討論 1. 講解錯誤動作的原因分析並告知改進方法 2. 指定一小組演練，讓學生互相觀賞及交換學習心得，增加同學對桌球運動的興趣。 六、建議事項				50'	

提醒同學練習並非競賽，要先培養正拍推擋球動作能力，並熟練推擋球時間點，才可達到練習目的。
(第一節結束)

