

彰化縣新生國民小學 114 學年度健體領域教學活動課程設計

領域/科目		健康與體育		設計者	張揚政	
實施年級		五		總節數	共 3 節，120 分鐘	
單元名稱		單元七 球類大挑戰 活動五 悠遊桌球				
設計依據						
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		核心素養	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。	
	學習內容	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。				
議題融入	實質內涵	性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。				
	所融入之學習重點	在體育課程的推動上，應教導學生積極參與各類團體、協助學生在團體中認識性別平等，破除性別偏見、歧視與刻板化印象；除運用課程中的合作學習，讓學生了解兩性要如何平等，以建立解決問題的能力之外，並且引導學生探究性別的差異，以尋求適應及達成共識。				
與其他領域/科目的連結		無				
教材來源		翰林五上健康與體育課本				
教學設備/資源		教用版電子教科書				
學習目標						
1. 能做出桌球正手擊球動作。 2. 在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。						
教學活動設計						
教學活動內容及實施方式					時間	備註
 第一節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。 桌球賽事賞析 ● 教師說明：桌球是臺灣運動強項之一，近年選手在世界賽事都有不錯成績，一起來欣賞一場正式桌球雙打比賽。（可先給每位學生球拍，提升觀看興趣及模擬功效） ● 教師於觀看過程隨時提示桌球重點，觀看後由學生發表心得。					5 分 15 分	實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。 觀察：能自我檢視動作，並和同學討論

認識握繩與施力練習 ● 教師說明握拍方式，學生操作： 1. 手指自然握拍，虎口貼近拍柄根部，拇指輕貼拍柄正面。 2. 食指自然伸直，斜放於球拍的背面。 ● 拋放——停球練習： 1. 手掌自然張開，球放掌心。 2. 手腕不動，利用手臂力量，將球垂直上拋。 3. 接球時拍面不動，直到球停在拍面上。 正、反向上連續拍擊 ● 先複習正拍向上拍擊動作。教師於觀看過程隨時提示桌球重點，觀看後由學生發表心得。 ● 接著，教師示範正、反拍交替向上拍擊動作。 ● 學生散開練習。 綜合活動 ● 教師帶領學生做緩和運動，並總結學習心得。	5 分 10 分 5 分	遊戲策略。
 第二節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。 進行「一二三木頭人」遊戲 ● 遊戲方式： 1. 選派一人擔任關主，其餘分A、B 兩組，球拍持球，一起站在起始線上。 2. 關主背對組員，組員可趁機持球前進，當關主喊「一、二、三木頭人」後迅速回頭，此時組員需停止不動，身體動的組員闖關失敗。 3. 途中如果球掉落，也算闖關失敗。 4. 當任一組最後一位組員過關後，比賽停止，並計算哪組闖關成功人數較多。引導學生發表哪一種動作施力方式較適用在拔河比賽。 ● 教師帶領學生討論後，再進行一次比賽。 進行進行「關鍵密碼」遊戲 ● 遊戲規則： 1. A、B 組各五人互相競賽，先猜出密碼的組別獲勝。 2. 兩組各從1 ~ 50 中設一數字密碼，並派一人至對方關卡擔任關主。	5 分 15 分 15 分	實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。 觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策略。

3. 各組依序以正、反向上拍擊方式，前進至關卡後，停球並猜密碼，可直接猜也可用提問方式，例如：密碼大於10 或小於10，關主需如實提示。 4. 組員輪完後，繼續從頭開始，過程球如果掉落，需折返交由下一位。 ● 教師引導學生討論策略後，再進行一次比賽：怎樣設數字密碼，可能比較不容易猜中？你會直接猜密碼，或先提問？怎樣提問可以縮小數字範圍？ 綜合活動 ● 教師帶領學生進行緩和運動，並發表學習心得。	5 分	
 第三節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。	5 分	實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。
正手擊球動作練習 ● 教師說明動作要領，學生練習揮拍。 ● 兩人練習1：一人手舉高放球，另一人在球彈起後，揮拍擊球。 ● 兩人練習2：自己放球並引拍揮擊過網，另一人接住球後，再以同樣動作擊回。 ● 引導學生檢視錯誤動作：	15 分	觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策略。
1. 拍面上傾：球容易飛出桌外。 2. 拍面下壓：球容易掛網。 3. 擊球點太低：球容易掛網。 4. 擊球瞬間，沒有稍微將球往前推進：球容易掛網。	5 分	
擊球落點分析教學 ● 雖然學生尚無法隨心所欲擊球至各個區域，但學習目的在教導學生有桌球基本戰術意識，因此引導學生思考、討論。	10 分	
進行「桌球飆分賽」遊戲 ● 遊戲規則： 1. 每桌四人比賽，看誰總得分高。 2. 動作：自己放球、揮拍擊球，依球落點計算得分。 3. 每人依序輪流，輪完五次擊球後，加總得分。例如：球落在「×2」區，則前面累加分數×2。		
● 引導學生策略思考：怎樣運用揮拍力量、角度，讓球落在理想區域？（身體方向等）、五次擊球機會，你怎麼分配每次的得分目標？（是否先挑戰高分區，或先穩易得分區）	5 分	

綜合活動 ● 教師帶領學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
--	--	--