

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	蕭耀宗
實施年級	八年級		教學節次	共_1_節，45 分鐘
單元名稱	桌球-發球			
設計依據				
學習重點	學習表現	● 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 ● 1c-IV-3了解身體發展與動作發展的關係。 ● 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 ● 1d-IV-2反思自己的運動技能。 ● 2c-IV-1展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 ● 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	核心素養	● 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-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-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。
	學習內容	● Cb-IV-1運動習慣的實踐與運動精神的養成。 ● Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 ● Ha-IV-1網/牆性球類運動基本動作與規則。		
議題融入	實質內涵	1. 安全教育		
	所融入之學習重點	1. 安全教育：安全教育概論、運動安全。		
與其他領域/科目的連結				
教材來源		自編		
教學設備/資源		桌球、哨子、桌球拍		
學習目標				
1. 能理解桌球相關基礎規則。				
2. 能運用桌球相關技能原理。(握拍、擊球、發球)				
3. 能應用所學之桌球技術於競賽中。				

4. 能展現對於桌球之信心並提升自我效能。
5. 能培養勇於挑戰的運動家精神。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、準備活動 1. 集合點名，詢問是否有人有不舒服（身體有異常狀況）並說明上課規則。 2. 熱身活動(靜態熱身、動態熱身)。 (1)頭部左右繞環。 (2)腰部繞環。 (3)膝、踝關節繞環。 (4)肩部伸展。 (5)手腕伸展。 (6)側跨壓腿。	6分鐘 4分鐘 5分鐘	學生集合能迅速確實，且能瞭解並說明動作要領。
二、引起動機(學習目標) 1. 介紹桌球運動的起源 2. 單元內容介紹說明：桌球基本握拍及發球	5分鐘	學生能專心聽教師講解並能做出正確的發球動作。1d-IV-1
三、發展活動(學習內容) (一) 主題講解上課內容與示範 預備姿勢：左手托球於掌心置於胸前，右手握拍於左手旁。 左腳在前略屈膝右腳在後，身體重心略向右仰靠，兩眼注視對方站立的位置及步法。 拋球及引拍動作：左手將球拋高，同時右手將球拍往右後上方引拍。 預備擊球姿勢：右手往右後上方引拍，停在右後上方時略高於肩，此時球已拋至最高度，雙眼注視球體。 擊球動作：當球往下墜時，身體重心靠向左腳，右手往左前上方揮拍擊球，讓球的第一落點落在己方近端線處。 結束姿勢：右手揮拍至左肩前上方，拍面向下，雙眼注視球的去向及對手的動態。 恢復動作：由結束姿勢很快的恢復為接球的預備姿勢，亦即基本姿勢。	5分鐘 15分鐘 5分鐘	藉由分組合作學習，建立和培養學生利他及合群的知能與態度，並在體育活動中相互合作及與人和諧互動的素養。(健體-J-C2)

(二) 分組練習：兩人一組，一人練習揮拍，一人觀察並協助糾正，之後再交換練習。 (三) 實際發球練習：兩人一組，對角線發球，一人連發 10 球，一人撿球。兩人輪流練習。 (四) 教師巡視各組的練習情形並進行指導 四、綜整活動(學習表現) 1. 集合點名，做緩和運動。 2. 老師講評並糾正錯誤動作，讓學生得知錯誤又せ觀念和正確技能。 3. 對學生的表現給予肯定 4. 清點器材 (下課)		反思自己的揮拍動作。1d-IV-2
試教成果：(非必要項目)		
參考資料：(若有請列出)		
附錄：		