

|                                                                                                                                                                           |          |                                                                          |      |                                                           |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                                                     | 健康與體育    |                                                                          | 設計者  | 陳仁福                                                       |                                            |
| 實施年級                                                                                                                                                                      | 三        |                                                                          | 總節數  | 共 3 節，120 分鐘                                              |                                            |
| 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。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>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<br>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<br>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     | 法 E4 參與規則的制定並遵守之。                                                        |      |                                                           |                                            |
|                                                                                                                                                                           | 所融入之學習重點 | 法治教育                                                                     |      |                                                           |                                            |
| 與其他領域/科目的連結                                                                                                                                                               |          |                                                                          |      |                                                           |                                            |
| 教材來源                                                                                                                                                                      |          | 翰林二上健康與體育課本                                                              |      |                                                           |                                            |
| 教學設備/資源                                                                                                                                                                   |          | 教用版電子教科書                                                                 |      |                                                           |                                            |
| 學習目標                                                                                                                                                                      |          |                                                                          |      |                                                           |                                            |
| 1.體驗桌球特性，培養球感。<br>2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。<br>3.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。                                                                                                                |          |                                                                          |      |                                                           |                                            |
| 教學活動設計                                                                                                                                                                    |          |                                                                          |      |                                                           |                                            |
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                               |          |                                                                          |      | 時間                                                        | 備註                                         |
| 第 198～205 頁<br>活動一、熱身活動<br>■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。<br>活動二、桌球初體驗<br>■教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。<br>■教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。<br>■教師示範彈地接球動作後，各組散開練習。 |          |                                                                          |      | 5 分<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>10 分           | 1. 實作：能做出桌球向上拍擊動作。<br>2. 問答：能提出增進遊戲公平性的看法。 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>■教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。</p> <p><b>活動三、帶球旅行</b></p> <p>■教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。</p> <p>■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。</p> <p><b>活動四、支援前線遊戲</b></p> <p>■教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。</li> <li>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。</li> </ol> <p>■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</p> <p>■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？</p> <p>■教師歸納：無論哪種方法都行，只要統一規則、共同遵守即可。</p> <p><b>活動五、綜合活動</b></p> <p>■教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p><b>活動六、熱身活動</b></p> <p>■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。</p> <p><b>活動七、向上拍擊</b></p> <p>■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。</p> <p>■教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。</p> <p>■引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？</p> <p><b>活動八、兩人互拍</b></p> <p>■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。</p> <p>■學生兩人一組散開練習。</p> <p>■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。</p> <p>■學生兩人一組散開練習。</p> <p><b>活動九、綜合活動</b></p> <p>■教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p><b>活動十、熱身活動</b></p> <p>■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。</p> <p><b>活動十一、複習向上拍擊動作</b></p> <p>■教師說明拍擊動作須多加練習才能熟悉，學生各自散開練習。</p> <p><b>活動十二、四人隔網互拍</b></p> <p>■四人一組，兩兩隔網站立，進行互拍練習。</p> | <p>5 分</p> <p>15 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>15 分</p> <p>15 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>5 分</p> | <p>1. 實作：能做出桌球向上拍擊動作。<br/>2. 問答：能提出增進遊戲公平性的看法。</p> <p>1. 實作：能做出桌球向上拍擊動作。<br/>2. 問答：能提出增進遊戲公平性的看法。</p> <p>1. 實作：能做出桌球向上拍擊動作。<br/>2. 問答：能提出增進遊戲公平性的看法。</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                               |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><b>■教師提醒須依次輪流，不能一位同學連續拍擊。</b></p> <p><b>活動十三、地上桌球賽</b></p> <p><b>■教師講解遊戲規則後進行遊戲：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分成數個比賽場地，每個場地約 5 人。</li> <li>2. 先由兩人一對一比賽，互相將球擊向對方陣地，球須落地一次才能回擊。</li> <li>3. 擊球沒有過桿、擊球出界或落地兩次才回擊，都算出局。</li> <li>4. 贏方繼續比賽，出局者換下一位出賽。</li> <li>5. 各場地選出一位優勝同學，再進行一場決賽。</li> </ol> <p><b>■教師鼓勵學生利用課餘多加練習，挑戰自己。</b></p> <p><b>活動十四、綜合活動</b></p> <p><b>■教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</b></p> | <p>20 分</p><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><p>5 分</p> | <p>法。</p> |
| <p><b>試教成果：(非必要項目)</b></p> <p><u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                               |           |
| <p><b>參考資料：(若有請列出)</b></p> <p><u>若有參考資料請列出。</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |           |
| <p><b>附錄：</b></p> <p><u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                               |           |