

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

■教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 ■師資生組
作品名稱	乒出健康
適用對象	國/高中
作品用途	透過五類教學模式及實做並配合學習共同體、體驗各種多元的策略，有效地將環境教育之重大議題融入體育教學中，以促進學生學習之目的。
設計理念與構想	環境教育的目的包含：警覺性 (Awareness)，知識 (Knowledge)，態度 (Attitude)，技能 (Skill) 和參與 (Participation) 等五類。基此，筆者依據由聯合國教科文組織(UNESCO)所提供的環境教育這五類，將之融入於體育教學之中，而過去常將知識、態度、行為視為單一線性模式的互動連結，亦即認為只要教導有關環境的知識，學生即能自動產生正向的環境態度且出現負責任的環境行為。但是，針對學生環境行為產生與否的觀念並未支持這樣的行為模式連結，以避免流於單向的觀念灌輸和說教的反彈。因此，如何透過教師巧妙的設計一些教學策略與活動，讓學生透過上課及遊戲中去真正了解環保之概念，以達到這五類的環境教育目的。
內容概述	本單元教案設計為四節課，課程主題取名為「乒出健康」，言下之意即希望學生能藉由學習運動外，也希望能學習充分運用遊戲於活動中，以及能發揮團隊合作學習之方法，瞭解環保意識及做到愛護地球之態度與其正面的社會價值。因此，分別設計為第一節課「單手萬能」：希望學生能瞭解桌球發球之相關知識，並且要求每位學生之發球非慣用手能做到上下，拋接及平衡方向之技術；第二節課「眼明手快」：希望男、女生都能熟練桌球發球之各種技巧運用於活動中，並能藉由充分的討論，思考如何運用戰術及發揮團隊合作之學習目的；第三節課「一轟而散」：除了使學生能持續熟練桌球發球之各種技巧運用於活動中以促進學習保留之目的外，並融入了人權議題的思考，期使能瞭解規則制定的意義以養成遵理守法的態度，更盼可培養運動家「勝不驕，敗不餒」之精神；第四節課「百發百中」：亦是期望學生能持續熟練桌球發球之各種技巧運用於活動中外，加入環保意識並藉由遊戲活動的實施，讓學生認知環境保護之間的關係，生活品質不僅是物質消費，而是永續發展。而本課程名稱取為「乒出健康」有一語雙關的意涵，言下之意即意謂著要藉由學習桌球運動進而培養終身運動的良好習慣；也希望表達出不管是男生也好，女生也罷，都要保有環保之概念，定能讓地球永續發展。

體育課好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

項目/單元名稱	桌球~乒出健康	教學節數	4 節課(45 分×4)
教學對象	國/高中	融入議題	環境教育
教學資源	寫作學習單、桌球與桌球場		
參考資料	<p>一、健康與體育教科書~翰林版八上課本。</p> <p>二、教育部國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育領域分階段能力指標。</p> <p>三、教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題(人權教育) 能力指標。</p> <p>四、教育部頒十二年國民教育國民中學學習成就評量標準(試行版)。</p> <p>五、學校體育教材教法與評量:桌球</p> <p>六、作者自編教材、學習單。</p>		
設計理念	<p>體育教學的重點，一為「發展運動概念與運動技能，提升體適能」，另一則是「培養增進人際關係與互動的能力」，這兩個重點都可以透過球類教學來達成目標。傳統的體育教學多以基本動作、技能教學為主，使學生對體育教學感到孤燥乏味，然而教師使用球類來作為體育課上課的教材與活動，不再是反覆的去練習基本動作，熟練各項技能才能去比一場比賽。就我們所知，球的種類繁多，能發展出許多不同類型的遊戲、學習活動及競賽，教師因此能選擇的教學活動較為廣泛；因此本活動是以理解式球類教學為概念，融入了環境教育等議題應用在課堂中，教學設計則以比賽與遊戲為主，便能讓學生因遊戲去了解團隊合作之精神，是本教案的最基本理念。</p>		
學生/教材分析	<p>學生在國小階段已初淺接觸過桌球運動之相關經驗與認知，但尚未具備有對桌球發球切球之各項技術與比賽規則等之更正確且深入的認知與技能學習方法，因此，本教材之教學內容與欲達成之能力指標、而本教材編排的內容廣度與深度，適合國/高中階段的學生來學習本教材。</p>		
教學方法/策略分析	<p>本課程之教學方式與成效，係由下列幾種教學方法與策略來有效達成教學之內容目標，茲分別條例如下說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 示範法：教師親自正確動作示範，以期學生能藉由動作的模仿來達到技能學習的目標。 2. 講述法：課堂中藉由說明桌球發球技能之要領及桌球發球規則等知識以達成認知學習的目標。 3. 實作法：讓學生在實際的動作操作過程中，能藉由不斷地反覆練習，達到熟練動作技巧之目標。 4. 遊戲法：藉由教師有目的的遊戲設計，讓學生在玩樂中，使之在無形間能學習到課程所欲達成的目標。 5. 體驗式：藉由接近真實情境的狀況下，讓學生感同身受，以更深入體會並學習認知、技能與情意之課程目標。 6. 融入式：透過重大議題的關聯性，讓知識、技能與相關議題教育之概念相連接、融入之目標。 		

	能力指標	教學目標
教學目標	※健康與體育能力指標 3-3-4、3-3-5 4-3-3、6-3-1	1. 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 2. 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 3. 藉由遊戲競賽來增進體適能表現的活動。 4. 體認自我肯定與自我實現的重要性。
	※環境教育能力指標 1-4-1、3-4-3	5. 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 6. 透過經驗式、互動式、參與式的學習活動，營造關懷未來世代的生存與永續發展。

	節次	每節重點
課程大綱	第一節課 單手萬能	本節課主要是要學生練習手眼協調，讓學生對球的彈跳及自己的反應練習，在透過競賽了解在移動的過程中要接到球其實沒有很簡單。然而發球的拋擊球也是很重要的，讓學生徒手接球，一方面要讓學生練習擊到球位子，一方面是讓學生練習拋球的穩定跟高度。
	第二節課 眼明手快	本節課重點在於能熟練桌球發球之技巧運用於活動中以促進學習。藉由示範、講解桌球之相關知識，誘發學生的求知慾；原來一顆桌球與球拍能因為發球時擊球速度的不同，創造出不同的力量、旋轉，使得這項運動更具挑戰性。對於規則的了解，也幫助學生日後觀看桌球比賽時，能迅速地融入。而透過遊戲中，在競賽時的緊張氣氛，除了培養學生的抗壓性外，也教導學生們彼此相互加油或在失誤時包容隊友並給與鼓勵，凝聚組員之間的感情。
	第三節課 一轟而散	本節課重點在於讓學生學習控球能力以及使桌球發球動作更加流暢，透過前兩節課的課程練習，學生們對於桌球運動上的手眼協調以及切球發球之動作已經有了一點基礎。然而桌球的控球技能也是桌球運動相當重要的一環，此節課利用打擊目標物遊戲引起學生們的學習動機，另一方面藉此訓練學生們對於桌球的控球能力。此節課並以競賽方式讓學生們學習團隊合作、互相幫助以增進學習氣氛。 而本節課另一大重點在於環保意識，在課程的最後教導學生們不論是上課時所使用的紙杯，其餘所回收的瓶罐如：鋁鐵罐、寶特瓶等等。都是能夠好好再利用的訓練器具，提倡環保之概念。
	第四節課 百發百中	本節主要設計透過用發球去發目標物然後結合遊戲、小組競賽，讓學生能瞭解運動精神與團隊合作，以及間接利用遊戲來了解環保概念，並藉由遊戲活動的實施，讓學生認知環境保護之間的關係，生活品質不僅是物質消費，而是永續發展。



參、總結階段

- (一)說明拋球之重要性，球拋的準才打的到球，擊的到球。
- (二)說明拋球規則，並列舉常發生違例之動作與情形。如球沒有高於 16 公分或手掌沒有平伸。
- (三)說明教學目的:學習拋接，並做到手眼協調
- (四)結語:當具備良好的的基本概念後,接下來即進入實際練習階段。
- (五)每組請說出一點今天上課的內容要注意的地方。
- (六)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

5min.

評量：
學生能理解出正確的觀念

【第一節課結束】

壹、準備階段

一、課堂準備：

- 1.學生:男女混合均分四人一組。
- 2.教師：熟悉授課示範動作、活動設計操作及補充說明資料之內容。
- 3.杯子

二、引起動機：

- 1.七人一組，兩手平行張開圍成一圈，施作以下之活動
 - (1)將桌球以非慣用手作拋球在以慣用手用發球的方式去接。
 ※目的：可藉此活動增加手、腰及腿部等關節的靈活度與伸展性，並達到暖身及孰悉手眼協調，並與後續活動內容做連結。

5min.

貳、發展階段

一. 導師示範正確發球動作，以讓學生了解及模仿:握拍

※動作要領:


1.揮拍擊球

- (1)兩腳平行
- (2)當重心移至右腳、上身右轉時，球拍順勢向後拉。
- (3)當球從高點落下低於網子時，持拍手以手肘為中心，向前橫擺擊球。

3.能正確地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。

第
二
節
眼
明
手
快

<p>(4)擊球時摩擦球的中心底下，使球產生旋轉。</p> <p>二. 七人一組，一組一張球桌。選一位當接球員</p> <p>三. 彈跳球練習:6 人輪流用手丟球的方式，兩次彈跳到對面，接球員要用杯子去接球，輪流進行。</p> <p>四. 眼明手快:將球拍帶入練習。</p> <p>※規則說明：七人一組，分組對抗競賽，用發球的方式，發球作為進攻方，另一邊用手接球為防守方，防守方只要接住進攻方的球，就淘汰換下一位，攻守交換，看哪一組最快淘汰對方。</p> <p>※活動目的：透過競賽時的緊張氣氛，彼此相互加油或在失誤時包容隊友並給與鼓勵，凝聚組員之間的感情。</p>	<p>15min.</p> <p>20min.</p>	<p>桌球</p> <p>球拍</p>	<p>4.能將之運動精神轉換在日常生活的實踐上。</p>
 <p style="text-align: center;">參、總結階段</p> <p>(一)各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表在活動過程中何感想或建議。</p> <p>(二)鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處，以期待次的課程更加順暢。</p> <p>(三)引導學生可利用課餘時間向同學、親朋好友請益或自主練習，並可應用電子媒體的方式去觀察與欣賞桌球比賽之情況，藉由觀察的過程以吸取他人發球動作技巧以為自身改善之參考。</p> <p>(四)說明發球規則注意事項，如發球高度、如何拋球等同時鼓勵學生多多查閱桌球相關書籍，愈瞭解自己所使用的器材愈能充分發揮。</p> <p>(五)先挑選剛才活動中，發球技術最佳者來示範，點出那些動作值得同學模仿。勉勵學生應該好好學習運用團隊合作的精神，相互請教、指導，共同來達成學習成效。</p> <p>(六)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p style="text-align: center;">【第二節課結束】</p>	<p>5min.</p>	<p>教科書八上(翰林版)</p>	<p>評量： 八成以上的學生能認真參與課堂之活動。</p> <p>評量： 學生能理解出正確的概念</p>

第 三 節 一 轟 而 散	<u>壹、準備階段</u>			
	<p>一、課堂準備：</p> <p>(一)學生：全班男、女生先行平均分配七人為一組。</p> <p>(二)教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。</p> <p>二、引起動機：</p> <p>做 123 木頭人拍球平衡練習。</p> <p>學生 7 人一組，做向上拍球。規則與 123 木頭人一樣，暫停時只有拍球手能夠動彈。</p> <p>※目的：可藉此活動來達到暖身和預防運動傷害之發生，並與後續實際活動之動作相連結。</p>	5min.	桌球 杯子 桌球 場	5.透過實做、互動式、參與式的學習活動，營造人權教育環境
	<u>貳、發展階段</u>	<p>1 打籃子：分組發球練習，以籃子做為目標物，輪流進行</p> <p>2 實作與動作矯正：教師以口頭提醒其缺點之處</p> <p>※目的：除驗收自己對桌球發球動作的流暢性及、有效的應用在活動中及促進學習，達到教學之目的。</p> <p>3.一轟而散之動作要領示範與活動說明。</p> <p>※規則說明：全班平均男、女分配七人為組，會有 5 個落點的目標物，每一個組 14 顆球輪流進行，小組競賽:最後看哪組擊中杯數最多為獲勝隊伍。若發球觸網可得重發。</p>	10min.	桌球 場 球拍
	<u>參、總結階段</u>			<p>評量： 八成以上的學生能認真參與課堂之活動。</p> <p>評量： 學生能理解出正確的觀念</p>
	<p>(一)各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。</p> <p>(二)鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處。</p> <p>(三)補充說明在體驗面對真人對打時，面對左持拍者及右持拍者，發球落點應如何因應，才能取得進攻優勢。</p> <p>(四)期勉對基本發球技術已熟練的學生可以嘗試更進階練習較複雜的動作技巧，如：下旋發球等應用技術。</p> <p>(五)鼓勵那些對發球仍不熟練的同學，可利用課餘時間向同學或親朋好友請益學習的技巧與方法，以改善自己的缺失；</p>	5min.		



參、總結階段

- (一)各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。
- (二)鼓勵學生的表現及強調說明環保的重要性與團隊合作才得以完成本活動目標之重要性。
- (三)補充說明個人去進行的話，達成的效果還是有限，但透過團隊合作我們是可以塑造出一個和諧、融洽的環境。期勉學生在日常生活中，應多多學習如何與他人和諧相處與合作的重要性。
- (四)發放本課程學習單(2) 並律定繳交日期請學生按時繳交。

【第四節課結束】

5min.

環保
等議
題之
宣導
資料

評量：
學生能理
解正確的
觀念



學習單

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

簡答題

- ❖ 請試著寫出五點桌球平擊發球的基本動作要領？

請勾選出正確動作。(複選)



- ❖ 你(妳)覺得此一一系列的活動好玩嗎？原因為何？請說明。

- ❖ 你(妳)覺得此一一系列活動中最困難的地方在那裡？請舉例。

