

體育課好好玩—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		羽桌球/樂『羽』『桌』遊	教學節數	3 節課(40 分 X 3)
教學對象		六年級為例（一至六年級皆可）	融入議題	人權議題、數學領域 自然與生活科技領域
教學資源		桌球 100 個、桌球拍 25 支、桌球檯 4 張、桌球網 4 組、羽球 40 個、羽球拍 25 支、iPad 平板電腦與行動載具數台		
參考資料		自編教材		
設計理念		桌球和羽球運動都是結合多元技術、感覺統合的運動，亦有持拍之共同特性，在學習歷程足以改善學生身體素質中之敏捷性、反應能力、節奏感、專注力，並透過手眼協調方式逐步提升學習專注力，對於國小學童學習之運動傷害相對較低，並可培養成終身運動。學習中學生能以空間、時間、距離來學習如何動作控制 (motor control)，積極改善身體運動能力不足之處。期盼透過桌球和羽球運動之結合，能夠有類化學習及學習遷移之效果，進而達到有效教學之目標。因此，本教學活動設計主題為樂『羽』『桌』遊，內容顧名思義就是透過桌球及羽球的遊戲，提升學生學習動機喜歡與快樂的愛上這門體育課，故教學活動內容涵蓋基礎運動能力、整合性運動能力及跨領域跨領域之數學、自然與生活科技、人權、資訊與行動載具 iPad 之 APP 使用之課程融入，並將終身運動觀念引導至自我健康管理與規律運動之重要性，以提升未來生活品質為目標。		
教學目標	能力指標	教學目標		
	請選擇與您的價值取向及教學目標相關之九年一貫健康與體育能力指標；學習階段需正確。	一、教學目標： 1. 增進學生本體感覺，提升運動能力、專注力。 2. 學會羽球、桌球正手平擊發球。 二、融入領域與議題： 自然與生活科技領域： 7-3-0-2 把學習到的科學知識和技能應用於生活中 數學領域： S-2-03 能理解垂直與平行的 意義 人權議題： 1-3-3 瞭解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異 三、能力指標： 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術		

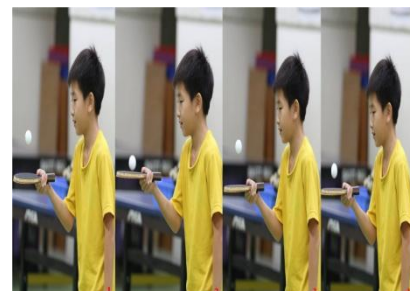
課程大綱	節次	每節重點
課程大綱	第 1 節	壹、追趕跑跳蹦
	第 2 節	貳、『羽』眾『步』同
	第 3 節	參、『桌』東『桌』西
課程架構圖		

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	壹、追趕跑跳蹦			
	一、準備活動： (一) 引起動機： 利用圓錐形狀，敘述圓形與非圓形東西的差異性，並說明器材的功能性。 (二) 暖身活動： 透過音樂節奏，實施簡易伸展操後，兩人一組互相掀開與蓋住、多人一組、全班兩隊等方式，利用圓錐顏色差異分隊，並可以相互 PK 賽。 二、活動內容： (一) 活動一：原地蹦蹦跳、前後左右蹦蹦跳 學生做出原地、前後左右蹦蹦跳動作。  	7'	圓錐	口說發表 觀察
	(二) 活動二：定點折返跑、持球前滾檢回折返跑 學生以折返跑方式將球滾、投擲過至設定距離之白線或定點，自行檢回交給下一位同學，至最後一位完成各組動作。 	25'	圓錐 圓錐 小球 (桌 球、網 球、棒 球、樂 樂棒 球)	實作 原地蹦蹦 跳、前後 左右蹦蹦 跳之節奏 感、跑與 跳過程的 流暢性 實作 定點折返 跑、持球 前滾檢回 折返跑

(三) 活動三：持球交換定點圓錐上的球折返跑 將圓錐固定一個球在一端點，學生以折返跑方式將球至端點交換另一個球，並將球交回下一位同學，至最後一位完成各組動作。  	圓錐 小球 (羽 球、桌 球、網 球、棒 球、樂 樂棒 球)	實作 持球交換 定點圓錐 上的球折 返跑
(四) 活動四：身體側身橫移、抬腿跑跨越圓錐折返跑 學生以直線跑、側併步連續越過圓錐方式至定點進行折返跑。  	圓錐	實作 身體側身 橫移、抬 腿跑跨越 圓錐折返 跑
(五) 活動五：多球交換折返跑 設定多點圓錐，每一圓錐上至一個球，學生以折返跑方式連續將球至端點交換另一個球，並將球交回下一位同學，至最後一位完成各組動作。  	圓錐 小球 (桌 球、網 球、棒 球、樂 樂棒 球)	實作 多球交換 折返跑

第二節	貳、『羽』眾『步』同 一、引起動機： (一) 利用桌球與羽球敘述比較其差異性，並說明正確握拍、步伐、擊球方式的差異點。 (二) 體驗將桌球與羽球拋向空中，請學生比較飛行的方向、落地的速度，兩者的差異性？ 二、主要活動： (一) 活動一：發正手平擊前準備動作 發球前空拋動作，運用自拋自擊、對拋互接方式、空手接球方式練習發球，主要使學生利用手腕與小肌肉運用，訓練時間差的控制及對球體落下的接球的控制能力，掌握正確拋球高度與擊球時間點的學習。特地以羽球的不規則球體，讓學生體驗羽球飛行與不同方向的變化，要將球擊出，必須確實掌握擊球點。     (二) 活動二：正手垂直向上平擊球練習 同時以桌球、羽球之球體的差異性，用正手垂直向上平擊球練習，讓學生掌握出手時間、球拍角度與力量之大小。	8'	桌球 羽球 桌球 拍	口說 發表 討論
		12'	桌球 羽球	實作 發正手 平擊前 準備動 作的流 暢性
		12'	桌球 羽球 桌球 拍	實作 正手垂 直向上 平擊球 練習穩 定性



(三) 活動三：運用對地面做發正手平擊球練習

兩人一組運用桌球彈地對地面發球、羽球擊球不落地發球練習，其主要練習正確拋球發法並要求其高度、落點、方向與力量。



三、綜合活動：

(一) 與學生討論如何提升拋球之穩定性，並穩定的將動作做確實。

(二) 透過學生回饋，檢討本活動設計內容，並修正下一階段進度內容。

四、整理活動

檢視學生運動後有無身體不適，適時提醒學生運動後補充水分與個人衛生教育。若學生身體四肢不慎扭傷或肌肉因碰撞產生挫傷腫脹，以 PRICE 概念實施處理，並透過機會教育教導學生，對運動傷害的認知與緊急處理之重要性。

5'

桌球
羽球
桌球
拍

實作
運用對
地面做
發正手
平擊球
練習

3'

參、『桌』東『桌』西

運用半邊球台發正手平擊球、近距離目標設定

一、引起動機：

- (一) 詢問學生拋球高度與球拍角度動作要領。
- (二) 讓學生在桌球桌後方模擬，左右橫移、前後進退的感覺。
- (三) 運用追、趕、跑、跳、蹦、橫移、併步等基本動作與步伐融入桌球在桌面上『桌摸不定』的概念，並重視基本動作的重要性。



二、主要活動：

(一) 活動一：運用半邊球檯發正手平擊發球練習

兩人一組運用半邊球桌對牆擊球，其主要練習正確拋球發法並要求其高度、落點、方向與力量。



(二) 活動二：近距離目標設定練習

發球的方式對準目標（小籃子），使學生以正確動作，將球以發正手平擊球打進小籃裡，加強擊球感覺，提高其準確性與力量的控制。

6'

桌球
球拍

口說
發表

10'

桌球
球拍
球檯

小籃
子
球網

實作
運用
半邊
球檯
發正
手平
擊發
球準
確

10'

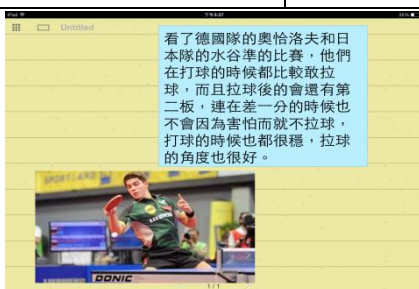
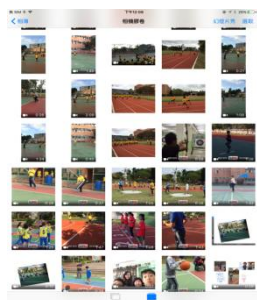
桌球
球拍
球檯

實作
運用
半邊
球檯
發正
手平



(三) 活動三：透過 iPad 行動載具 APP 拍攝軟體應用

將學生動作以慢動作方式連拍、動態攝影及分解動作解析方式，並且由學生自行拍攝相片編輯、影音，製作成果，有效提供老師指導學生，並糾正錯誤動作，提升學習成效。



※學生透過 iPad 平板電腦上網蒐集桌球運動資料，並分組將桌球課學習成果分享報告

擊發
球準
確性

10'

iPad
行動
載具

實作
iPad
行動
載具
應用
與編
輯

	常犯錯誤動作 VS 示範動作 (擊球後) 圖1 第一落點太靠近球網 圖2 第一落點需靠近於己方端線 圖3 擊球後立即停止 圖4 手臂繼續向左前方揮至左肩 三、綜合活動： (一) 與學生討論如何提升發正手平擊球之準確性，並穩定的將動作做確實。 (二) 透過學生回饋，檢討本活動設計內容，並修正下一階段進度內容。 四、整理活動 檢視學生運動後有無身體不適，適時提醒學生運動後補充水分與個人衛生教育。若學生身體四肢不慎扭傷或肌肉因碰撞產生挫傷腫脹，以 PRICE 概念實施處理，並透過機會教育教導學生，對運動傷害的認知與緊急處理之重要性。	4'		
--	---	----	--	--

學習單成果：

