

「以球會友——體驗網球」

高雄市立高雄高級工業職業學校 許鳳文教師

一、課程設計原則與教學設計理念說明

網球是一項入門相較於桌、羽球較難的運動，在初學學習過程中，難免都會希望可以較多次數的相互抽球、對打，但往往因為來回次數不多，總是在撿球而漸漸的缺乏信心與興趣。本課程設計遵循十二年國民基本教育核心素養導向的概念，以學生為主體，教師為引導透過遊戲、比賽的實施並藉由與他人的合作、互助、及欣賞模式共同學習，增加運動參與的時間及反覆思考解決問題來完成教學目標，並以五節課的授課期程達成運用思考、理解、溝通、技能、策略進行問題解決，並養成尊重、負責、參與、欣賞與關懷他人的個人與社會責任行為等之學習表現。

學生已具備正、反手拍基本抽球動作學習，但動作純熟度不足，對其他網前截擊、發球及比賽規則部分尚未較深入學習。本課程透過理解式教學法及合作學習為策略，設計單元一「正、反手抽球練習」：希望學生了解「力量的控制」才能讓彼此有更多的來回機會。單元二「你是我的眼」：控球 VS 動作；為了完成目標忽略了基本動作，透過隊友的觀察與回饋，再堅持一下下動作完整度。單元三、四「你來我往」：開始比賽、規則了解、隊友相互鼓勵、欣賞、學習並利用時間進行差異化教學及補救教學。單元五「再出發」發現問題，補救一下~再出發，愛上網球。

二、學習目標

- (一) 能控制自己的力量，並控制球的方向。
- (二) 能自我期許，不為了短暫的利益而放棄最重要的原則(基本動作)。
- (三) 能在活動中思考與分析並擬出策略。
- (四) 活動中能具備同理心，在互動中多溝通交流，並欣賞與尊重多元的差異。
- (五) 養成固定運動的習慣，有計畫的提升運動技能。

三、評量方法：採用多元評量方式

- (一) 形成性評量：教師主動觀察，動作完成性、力量、方向控制。
- (二) 同儕互評：個人及小隊間相互評分，依其進步的程度及參與程度。
- (三) 學習單：認知、情意上學習與回饋。

四、核心素養展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
----------	--------	----------	------

A 自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康幸福的人生。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 漸進技能學習。 2. 鼓勵自我探索自己合適的角色並自我認同。 3. 完成學習單。
	A2 系統思考 與 解決問題	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進賽透過溝通、思考已達成目標。 2. 提問或引導思考問題的重點及如何該突破點。
	A3 規劃執行 與 創新應變	健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導小組透過每次比賽反思、修正、執行讓團隊更好。 2. 學習單反思。
B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組活動中能給予同儕及時回饋並協助表現更加完善。 2. 回饋過程能思考如何溝通不傷及自尊心並相互提攜成為好的夥伴。
	B2 科技資訊 與 媒體素養	健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用科技媒體蒐集相關資訊。 2. 透過蒐集資訊過程，能適時反思與批判。
	B3 藝術涵養 與 美感素養	健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞專業球員及裁判動作技巧，並反思自己。 2. 欣賞同儕並給予正向的回饋與提醒。 3. 學習單反思。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過合作學習及理解式球類教學授課。 2. 小組練習與競賽。 3. 學習單反思。

領域 / 科目	健康與體育領域/體育科	設計者	許鳳文
實施年級	高職二年級	總節數	共5節，250分鐘
單元名稱	以球會友 - 體驗網球		

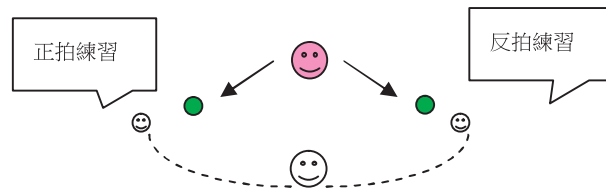
學習重點	學習表現	<p>一、認知：c.運動知識、d.技能原理</p> <p>1c-V-1 應用運動防護原理和施作方法。</p> <p>1d-V-1 分析各項運動技能原理</p> <p>1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。</p> <p>二、情意：c.學習態度、d.運動欣賞</p> <p>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。</p> <p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>三、技能：c.技能表現、d.策略運用</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>四、行為：c.運動計畫、d.運動實踐</p> <p>4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。</p> <p>4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p>	核心素養	<p>健體-U-A1</p> <p>具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>健體-U-A2</p> <p>具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</p> <p>健體-U-A3</p> <p>具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。</p> <p>健體-U-B1</p> <p>具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>健體-U-B2</p> <p>具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>健體-U-B3</p> <p>具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</p> <p>健體-U-C2</p> <p>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
	學習內容	<p>B. 安全生活與運動防護：c.運動傷害與防護</p> <p>Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避</p> <p>C. 群體健康與運動參與：b.運動知識</p> <p>Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。</p> <p>H. 競爭型運動：a.網/牆性球類運動</p> <p>Ha-V-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。</p>		

5 分鐘

引導：控球的重要性、如何控制球的方向及力量、腳步的位移、縮小場地是否比較容易控制？替搭擋想，打給他好打的球。

10 分鐘

- 分組練習：1. 面牆 / 網練習 (較好撿球)
2. 每人 10 球 (正、反 5 球)，交換練習
 3. 移位到“餵球者”右邊打正拍，左邊打反拍 (左撇子相反)。
 4. 餵球者必須蹲著給球，等打擊者移動到位，輕輕將球由下往上拋起給球，但勿太高。
 5. 打擊者，正拍移動中拉拍並用非持拍手幫忙協助瞄準球 (亦可維持平衡)，到位後揮拍輕輕的由下網上畫一個弧圈後收拍。

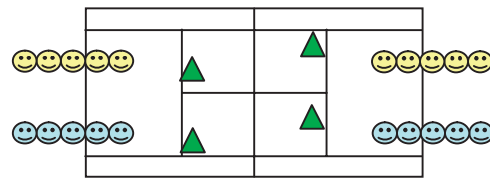


溫馨提醒：力量及方向控制才是最重要的。

7 分鐘

3-3 分組活動說明 (10 人 1 組)

活動三挑戰再來一次：為一不同加上場地限制，請讓球第一次落地盡量在發球區內，並利用剛剛的練習，控制力量及方向，試試看是否可以完成挑戰。



四、評量方式：(2分鐘)

- 4-1 技能動作完成性、力量、方向控制。
- 4-2 上課表現態度成績。
- 4-3 隊友互評 - 請依進步程度及努力程度給予評分 (80 分 -95 分)。

五、綜合討論：(6分鐘)

6 分鐘

- 5-1 詢問、引導：經過剛剛的練習完成率？再提醒~擊球重點、腳步、揮拍、動作完整性、力量及方向控制打得起來才好玩。
- 5-2 回家作業：
 1. 空揮拍 20 下，照鏡子看看自己動作。
 2. 欣賞網球賽及明星球員動作。
 3. 看看別人想想自己。

~~~~~ 第 1 節課結束 ~~~~~

透過教師的引導及詢問、同學的回應，慢慢讓同學知道該如何控制球的方向、力量與其重要性，利用小組合作學習相互指導多球練習。有利於培養A1身心素質與自我精進B1符號運用與溝通表達的核心素養。

經過上面的練習，教師提醒相關技巧與多一點點的場地限制協助同學體驗來回擊球的樂趣，讓小組經過剛剛得練習再一次的挑戰，並透過小組間的溝通協調努力達成小組目標。有利於培養品U1重視群體規範與榮譽及C2人際關係與團隊合作的核心素養。

透過課後作業，讓學生利用科技資訊與媒體資訊，對網球基本動作更加熟悉並學習欣賞與評析的運動美感。培養學生具備B2科技資訊與媒體素養與B3藝術涵養與美感素養的核心素養。

## 第 2 節課『你是我的眼』

## 一、準備活動：

## (一) 教師：

- 1-1 準備教具、佈置場地。
- 1-2 集合、整隊、點名。

## (二) 學生：

- 1-3 身著運動服裝、運動鞋。
- 1-4 運動安全注意事項。

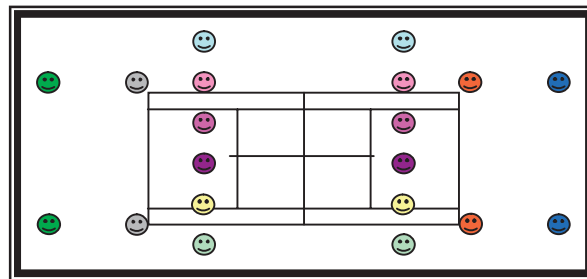
## 二、熱身、引導活動

- 2-1 做操
- 2-2 仰臥起坐 20 下
- 2-3 暖身運動— 2 人 1 組正、反拍練習，各 20 個。

## 三、主要活動：(34分鐘)

## 3-1 抽球練習說明(2 人 1 組)

活動挑戰一：利用正、反拍來回抽球接力，在限制區域內來回對打抽球，連續來回算 8 次不間斷及完成挑戰。



溫馨提醒：1. 力量及方向控制才是最重要的。

2. 動作完整度(收拍)，還是要注意喔！

## 3-2 比賽練習說明(5 人 1 組)

分組對抗：1. 採用雙打半邊球場，得分方式同正式規則。

2. 每次上場 3 位球員(5 人依序輪流)，可以隨便站位。
3. 發球權，由“得分”方獲得。底線低手發球。
4. 先獲得 15 分的隊伍獲勝，賽末點評分時需連贏兩分才獲勝。
5. 連贏 2 分需換組上場。

因多人同時在場上活動，教師提醒安全問題。培養安U4確實執行運動安全行為。

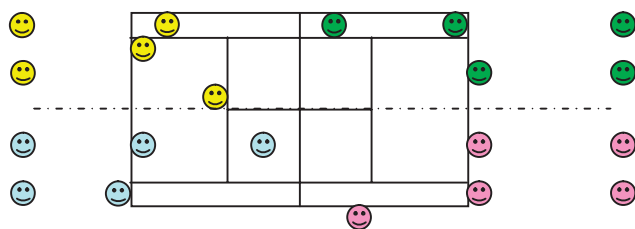
教師介紹抽球練習跟比賽的不同，並說明抽球的持續性及穩定度的重要性並如何運用在比賽之中。鼓勵同學兩人一組挑戰來回抽球不間斷性。培養同學A1身心素質與自我精進的核心素養，並透過個人夥伴的條件不同，請盡量以對方好打得球的落地點為優先考量(同理心)，努力將球控制並送往該方向以培養B1符號運用與溝通表達與品U6同理分享與多元接納的核心素養。

利用修改比賽辦法，讓不同性別或運動較為弱勢同學依然可以在場上活躍並選擇適合自己的位置與發揮自己的長處。教師適時引導，給予不同建議發現同學的專長並引導到合適的位置上，使其可以在團隊中發揮功能，培養同學找尋自我、相互尊重人U9理解法律對社會上原住民、身心障礙者等弱勢所提供各種平權措施，旨在促進其能擁有實質平等的社會地位的素養。並利用團隊互補的方式，使小組發揮最大作用讓團隊獲得勝利。培養A1身心素質與自我精進的核心素養。因多人同時在場上活動，亦需提醒安全問題，並在回擊球時，因考慮同伴所在位置。培養安U4確實執行運動安全行為。

8 分鐘

15 分鐘

11 分鐘



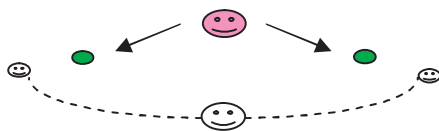
3-3 「你是我的眼」練習說明 (2 人 1 組)

詢問：剛才比賽，獲勝隊伍…如何獲勝？是否有不同的及球方式出現（例：截擊、高壓殺球）、動作完程度如何？

引導：擊球動作的完整度、是否能將球順利送過網、擊球點的位置靠非慣用手瞄準、利用”小碎步”靠近球比較好保持距離。

練習重點提醒：

1. 用先前 2 人 1 組面牆位移練習，相互提醒彼此。
2. 每人 10 球（正、反 5 球），交換練習。
3. 用非慣用手協助瞄球並保持平衡。
4. 小碎步移為靠近球。
5. 動作完整性，引拍 -> 揮拍 -> 收拍。



四、綜合討論：(8分鐘)

6 分鐘

4-1 鼓勵與分享：

1. 誰的動作最漂亮？動作欣賞
2. 誰是最佳夥伴？善盡督導之責…
3. 預告下次正式比賽。

2 分鐘

4-2 回家作業：

1. 空揮拍 20 下，照鏡子看看自己動作。
2. 觀看雙打網球賽，觀察~裁判的口令、動作。

~~~~~ 第 2 節課結束 ~~~~~

第 3、4 節課『你來我往』

一、準備活動：

(一) 教師：

- 1-1 準備教具、佈置場地。
- 1-2 集合、整隊、點名。

(二) 學生：

- 1-3 身著運動服裝、運動鞋。
- 1-4 運動安全注意事項。

透過比賽，讓同學除了彼此競爭之外，也發現不同的得分方式、欣賞其他的人動作，並發現自己的不足，可以再更精進的地方，培養品 U8 問題解決與創新發展的能力。教師提功練習方法，使 2 人 1 組相互在合作學習並給與彼此回饋，針對自己的不足可以再進行修正。透過同學的相互提醒與即時修正讓練習更加事半功倍。A1 身心素質與自我精進的核心素養。

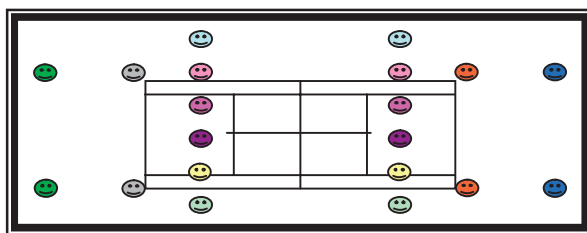
透過鼓勵與分享使學生對網球基本動作更加熟悉並學習欣賞與評析的運動美感。培養學生具備 B3 藝術涵養與美感素養的核心素養。課後作業，讓學生利用科技資訊與媒體資訊，培養 B2 科技資訊與媒體素養的核心素養。

因多人同時在場上活動，教師提醒安全問題。培養安 U4 確實執行運動安全行為。

30 分鐘

二、熱身、引導活動：(8分鐘)

- 2-1 做操
- 2-2 仰臥起坐 20 下
- 2-3 暖身運動— 2 人 1 組抽球練習。



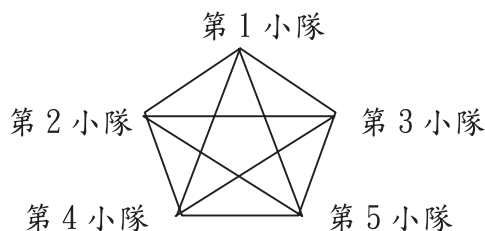
三、主要活動：(34分鐘)

3-1 對抗賽說明 (8 人 1 組 / 2 人 1 組)

分組對抗賽：

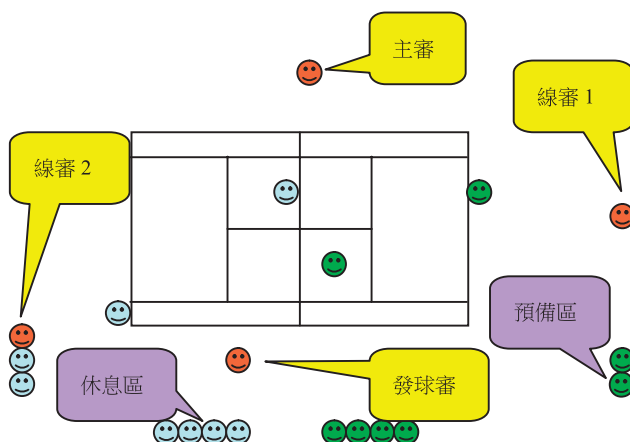
選手部分

1. 每 8 人 1 小隊，每隊中兩兩一組搭擋雙打。
2. 共分成五小隊，打循環賽。未出賽隊伍，分別在兩個場地擔任裁判職責 (主審 *1、線審 *2、發球審 *1)。



PS：賽程表及比賽成績登入表如學習單 1

3. 依照正式網球比賽規則進行，但先獲得四局者獲勝。
4. 發球採用低手發球進行開始比賽。
5. 輸兩分或連贏 4 分需換組上場，每隊 4 小組依序上場比賽。

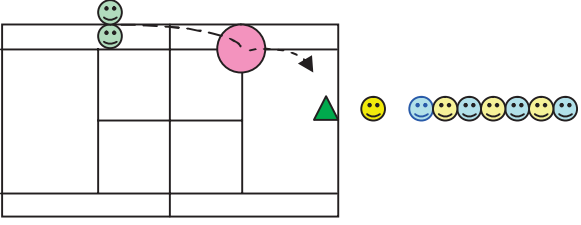
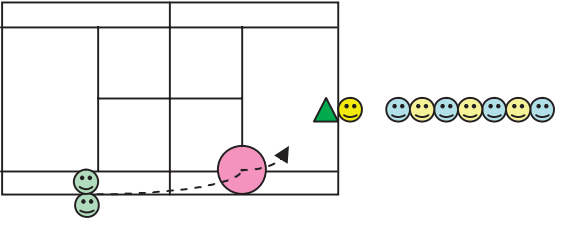
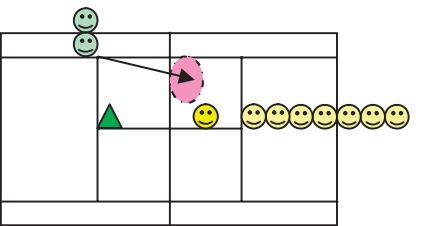
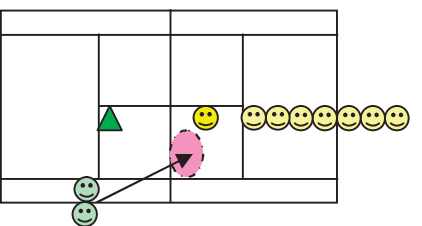


- 溫馨提醒：
1. 在休息區的同学亦可以利用空間加強練習默契培養或觀看比賽。
 2. 選擇適合自己的角色及位置，發揮自己的專長。

配合正式比賽3-5分鐘熱身，帶入練習熱身模式，情境引導。

透過S型選隊友後，2人1組雙打，每場次開打後就不可以跟換搭擋。比賽結束後，各隊經溝通後可以依戰力調整搭擋，使隊伍獲得最後的團隊勝利。培養A2系統思考與解決問題及C2人際關係與團隊合作的核心素養。每人可以盡量選擇適合自己的位置，讓自己可以發揮最大功用，建立自信心後，培養A3規劃執行與創新應變的核心素養，進而未來願意主動參與校外的網球活動。

| | | |
|--------------|--|--|
| <p>10 分鐘</p> | <p>裁判部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主審：英文比數、判決 2. 線審 1、2：離主審最外側的線，需做出動作（例：出界或界內）及必要時發出聲音；其中，另外一位在發球時還需要協助中線的判決。 3. 發球審：判斷發球線的有效球，並做出適當判決的動作及必要時發出聲音。 <p>四、綜合討論：(10分鐘)</p> <p>4-1 鼓勵與分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 哪隊獲勝？為何？每隊中哪組獲得最多分？ 2. 誰的動作最漂亮？完程度最高，得分率最高？是否有相同？ 3. 是否為了贏球，動作…全部遺忘，只要過了就好？ 4. 哪為裁判最正點？最認真？為何？ 5. 等待的時候，你做了甚麼？你可以做甚麼？ 6. 透過比賽中發現自己的哪些問題？可以怎麼改善？ <p>4-2 回家作業：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單 1：賽程表及成績登錄表、心得。 2. 學習單 2：我的隊友及裁判欣賞。 <p>~~~~~ 第 3、4 節課結束 ~~~~~</p> | <p>裁判部分，教師需引導及鼓勵同學們開口說及確實做到裁判手式及動作-努力做到公平公正執法，並成為一個值得被尊重的裁判。培養A1身心素質與自我精進的核心素養。</p> <p>透過鼓勵與分享及學習單的撰寫使學生學習欣賞與評析的運動美感，不論是網球動作或是裁判部分。培養學生具備B2科技資訊與媒體素養與B3藝術涵養與美感素養的核心素養。亦經過討論，讓下一次的比賽，同學可以提前討論與溝通、重新搭擋，讓小隊迎向勝利或更進一步。</p> |
| <p>8 分鐘</p> | <p style="text-align: center;">第 5 節 課『再出發』</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一) 教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1 準備教具、佈置場地。 1-2 集合、整隊、點名。 <p>(二) 學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-3 身著運動服裝、運動鞋。 1-4 運動安全注意事項。 <p>二、熱身、引導活動：(8分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-1 做操 2-2 仰臥起坐 20 下 2-3 暖身運動—繞網球場 3 圈（腳步練習）第 1、3 圈正常跑、第 2 圈長邊側併步、交叉步；短邊倒退跑。 <p>三、主要活動：(36分鐘)</p> <p>延續上次賽後檢討，針對五個部分加強練習總共設計五個活動，每 8 分鐘換活動加強練習，換活動間預留 1 分鐘撿球。聽到「哨音」撿球變換活動。</p> | <p>因多人同時在場上活動，教師提醒安全問題。培養安U4確實執行運動安全行為。</p> <p>因為節奏變換很快，所以如果希望可以多練習一些就必須善用空檔自我加強及小隊必須分工合作撿球才有更多的球可以練習，培養C2人際關係與團隊合作的核心素養</p> |

| | | |
|-------------|--|--|
| <p>9 分鐘</p> | <p>分組活動說明(8 人 1 組)</p> <p>3-1 活動一送球練習：檢討來自低手發球雙發失誤，利用兩人 1 組，負責一活動的送球練習，將球送到指定區域，達到控球 / 方向練習。</p> | <p>看似簡單的送球其實隊初學者而言挑戰性很高，所以送不好球時，容易以來抱怨或...，亦可以培養同學的品U6同理分享與多元接納。</p> |
| <p>9 分鐘</p> | <p>3-2 活動二正拍抽球練習：利用半面場地進行，由中線出發繞過角錐，每人 3 顆球。後面排隊 1、3、5、7 同學需跟著位移揮拍。</p> | <p>活動3-2跟3-3在相同場地，不同半場，同學可以相互觀摩，並透過跟著『空揮拍』可以自我檢視引拍、位移及擊球時間是否與其他人相同。培養A1身心素質與自我精進的核心素養。另外，送球者不一定可以將球送得很好，需具備同理心並接受的心態，因為好的球是練習，不好的球也是一種磨練，培養B1符號運用與溝通表達的核心素養。</p> |
| <p>9 分鐘</p> |  | |
| <p>9 分鐘</p> | <p>3-3 活動三反拍抽球練習：利用半面場地進行，由中線出發繞過角錐，每人 4 顆球。因為大部分的人，反拍使用率較為不高，強迫練習。後面排隊 1、3、5、7 同學需跟著位移揮拍。</p>  <p>溫馨提醒：3-2、3-3 腳步位移及動作流暢性、完整度最為重要，請同學相互提醒。</p> | <p>活動3-4跟3-5在相同場地，不同半場，重點是得提醒，並不刻意要求動作，希望同學可以體驗出適合自己的方法，並透過重賞之下必有勇夫...希望讓同學從中獲的樂趣，進而想要學習，培養A1身心素質與自我精進的核心素養。</p> |
| <p>9 分鐘</p> | <p>3-4 活動四「正拍截擊」體驗：身體為向右側身，引拍勿超過 90 度，想辦法將球碰到三角錐得地方。直接擊中，老師請喝養樂多一小瓶。</p>  | |
| <p>9 分鐘</p> | <p>3-5 活動五「反拍截擊」體驗：身體為向左側身，引拍勿超過 90 度，想辦法將球碰到三角錐得地方。直接擊中，老師請喝養樂多一小瓶。</p>  <p>溫馨提醒：3-4、3-5 截擊因離對手很近，反應時間很短，所以動作越小越好，拉拍距離請勿超過 90 度，請同學相互提醒。</p> | |
| <p>9 分鐘</p> | | <p>透過分享與鼓勵，讓同學適時說出自己的想法與懂得欣賞他人並給予及時得鼓勵。以利B3藝術涵養與美感素養的核心素養的培養。進而提升對網球的興趣，並鼓勵嘗試將其當作終身運動之一的運動項目，培養A1身心素質與自我精進的核心素養。</p> |

| | | |
|------|---|--|
| 6 分鐘 | <p>四、綜合討論：(6分鐘)</p> <p>4-1 鼓勵與分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 誰的動作最漂亮？誰進步最多？ 2. 誰打的最準？誰送球送的最好？分享一下。 3. 希望經過這樣的練習，增加大家對網球的興趣。 <p style="text-align: center;">~~~~~ 第 5 節課結束 ~~~~~</p> | |
|------|---|--|

參考資料：一、教育部(2016.2)。十二年國民基本教育課程綱要技術型高級中等學校「健康與體育」(草案)。

二、教育部(2017.1)。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校「健康與體育」課程手冊(初稿)。

三、教育部(2017.2)。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校「議題融入」說明手冊(初稿)。

附 錄：相關學習單一、學習單1：賽程表及成績登錄表、心得。(附錄一)

相關學習單二、學習單2：我的隊友及裁判欣賞。(附錄二)

附件一：學習單 1 ～網球賽的省思（第 4 節課）

學習單設計概念～

想要知道花了這麼多時間，學生到底了解了多少老師的用意？是否有吸收呢？到底這樣的課程有沒有效果？

學習單概念

1. 上完課後，簡單的心得感想(約50字)。
2. 我的隊友及裁判欣賞：同學間交流，是否有發現不一樣的地方呢？別人眼中的自己？
3. 認知、情意、技能：看看同學進步多少？
4. 對這門課的建議：想知道有沒有更好改進的地方。
5. 對自己的表現打分數、幫隊友打分數：多元評量。

學習單回收

由小隊長收齊繳給康樂股長，請康樂股長於下次上課當天上午1200送至教師位置上。

附件二：學習單 2

網球賽的省思

班級：_____ 姓名：_____ 學號(後兩碼)：__

上課後心得感想(約50字)：

◎經過「我的隊友及裁判欣賞」這個活動(別人眼中的自己)，有何感想～

◎比賽前～你覺得自己可以勝任何種角色…

抽球 上網截擊 裁判(主審) 裁判(線審) 裁判(發球審)

為何？_____

◎經過「比賽後」～你覺得最適合自己的位置是……

抽球 上網截擊 裁判(主審) 裁判(線審) 裁判(發球審)

為何？_____

◎未來～你希望成為何種角色…

抽球 上網截擊 裁判(主審) 裁判(線審) 裁判(發球審)

為何？_____

◎請問經過這樣的課程，你進步了～

認知(規則)：_____

情意(團隊&感想)：_____

技能(術科)：_____

如果～未來有人邀約校外打球是否願意？為何？_____

◎針對此門課程，請問是否有其他的建議：

優點：_____

缺點：_____

建議：_____

◎給自己打分數：_____ 分，其他隊友(請給在80-95之間，特低要說明喔)：

| | | | | | | | | |
|----|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 學號 | | | | | | | | |
| 成績 | 隊長 | | | | | | | |
| 成績 | | | | | | | | |
| 備註 | | | | | | | | |

附件一：我的隊友及裁判欣賞（第 3&4 節課）

學習單設計概念～

希望透過此學習單，讓同學／老師了解：

1. 別人眼中的自己／檢視自己的優缺點
2. 學習去關心旁邊的人，並適時得給予同學鼓勵與認同
3. 發現班上風雲人物或真的很認真、表現很好的同學
4. 發現～隱藏版人物或需要幫助的同學

學習單格式

1. 請使用A4紙，選擇一位自己的搭擋和另一位擔任裁判的同學，幫他拍一張照片，並寫下50字的說明(請正向說明)。
2. 彩色／黑白不拘，重點是相片跟說明！

學習單回收

請於第3、4節課結束後隔一天，送至體育老師位置上。

範例：

| 相片貼圖 | 文字說明 (50 字內) |
|------|------------------|
| 相片 1 | OO 同學…我的搭擋 |
| 相片 2 | XX 同學…最優秀的裁判，因為… |