

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩
優質體育教材教具甄選作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教案設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	跟著桌球一起跑
適用對象	國中學生七至九年級
作品用途	國中體育桌球課程，改變與創新，破除舊有的練習方式，提升學生學習興趣及提升學生在課程中的身體活動量。
設計理念與構想	<p>在國民中學體育領域桌球課程帶來之效益，在能提升學生手眼協調的靈活性，瞬間的反應速度，在硬體設備上面各校皆有桌球室以及桌球器材，故因此將桌球的課程活動加入創新的想法，好讓學生對桌球產生興趣，進而達成學生愛運動的習慣。桌球運動男女老少皆適宜，不管是運動的場地或者是運動的器材皆不會令人有太過於煩惱的問題，更何況又是國民中學健康體育領域的重要運動技能之一，所以在桌球運動的課程之中融入了一些新的思維。現今的學生欠缺溝通互動，藉由桌球課程小小的改變，導引出利他團隊合作的概念，在認知上習得桌球基本原理與原則，在技能方面習得基本控球能力、反拍擊球能力，也增加了學生上體育課的樂趣，進而影響學生對桌球運動認識。</p>
內容概述	<p>本次課程教學流程，從握拍教學、控球練習、徒手傳接跟著桌球一起跑活動、反拍擊球介紹與練習、立桌反拍練習、菁英同學餵球練習(跟著桌球一起跑)、跟著桌球一起跑。整體的過程由簡而繁，每個活動都有延續性及引起動機存在，並非單純只教導技能。此方案更融合了，合作學習給予學生體驗不同以往的學習活動，在過程中更強調學生間的溝通互動能力，而要團隊完成任務則每位同學皆須具備一定的桌球基本能力，方可提升學生團隊合作與提升對運動樂愛的興趣，進而促進學生良好的體適能。最終期望學生藉由此活動，達成十二年國民基本教育健康與體育領域核心素中的 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合諧互動的素養。</p>