

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選 作品說明書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 教材設計組 <input checked="" type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	運動 Fun 輕鬆-桌球篇
適用對象	國小五六年級
作品用途	桌球課教具製作、教學及推廣 sh150 議題推廣
設計理念與構想	<p>近期運動改造大腦、零時體育、sh150 議題正興盛，國內外各地校園成功案例告訴我們：運動不僅可以促進健康、消除壓力與焦慮，更可以刺激腦內啡、多巴胺、腎上腺素、正腎上腺素等激素，以提升專注力與學習效率。故如何透過有趣的桌球活動給孩子一個隨時能動起來的環境，以增加學童在校內運動的時間是本教案最核心價值。</p> <p>桌球運動需要高度靈巧的神經感覺與控制能力，本活動主要是透過自製桌球夾、簡易發球機搭配各種桌球打法，讓學童體會利用器材控制球的感覺。因此，本單元設計著重於透過自製桌球夾，增強孩子自信心及樂趣，並強化桌球肌肉記憶，以期能從中培養球感，奠定日後良好控制能力的基礎，並進而培養合作學習、體察人我互動的經驗以及享受桌球遊戲的樂趣。</p> <p>綜合以上，本教案以自製桌球夾，並由同儕之間操作，不僅可讓孩子學習品德禮貌謝謝同學互助合作（發球及撿球），更可讓孩子透過教學又進一步內化自己的學習。而此方便的桌球自製教具更可讓校內遍布運動學習角，讓孩子可以利用課餘或回家親子共樂，進而達到「隨手可練習、SH150 在全國、SH450 在武林」的教學策略，另外，透過學習角的建構，孩子也可學到器材要愛惜使用並使用完歸位的品德概念。</p> <p>課程設計規劃：</p> <p>本校長久以來缺乏大型場館，遇到雨天，體育課程及活動實施易生阻礙，藉由「桌球運動角」實施，彈性規劃學習場域，不分晴天與雨天皆能享受運動的樂趣，除了能導入課堂上的桌球課程，讓學生建立自信心以及樂趣化。另一方面配合 SH150 概念近來積極推廣「零時體育計畫」及「SH150 計畫」，「桌球運動角」的實施，讓學生輕易達到每週運動 150 分鐘，甚至超越。並且培養學童養成良好的運動習慣，藉此享受運動樂趣及好處。透過實施過程，營造出來的風氣及感染力，以及同學間相互的鼓勵，誘使平時較少接觸或對運動意願較少的學童，樂於參與「桌球運動角」，達到人人都愛運動、樂於運動的目標。</p>

內容概述
(教具組請撰寫操作說明)

操作說明

本教案依據隨手可得器材(桌球、大夾子、橡皮管、熱熔槍、玻璃纖維)為桌球課主要學習教具教材，相關製作方法於教具影片有相關說明。

使用方法：

一、展示自製桌球教具(桌球夾、發球機)引起學生動機，教師說明桌球教具可依身高或特殊情況做伸縮高低之變化。

二、操作桌球夾讓學生熟悉桌球運動路線，強化肌肉記憶，能提高學生對桌球更高的學習意願與興趣。並藉由教師講解桌球動作時，模擬各種球路(正手、反手)之上下旋揮拍方式。

三、藉由自製發球機，讓學生輕鬆發球外，其調整高低的特性可以模擬不同球路變化，讓學生增加練習之變化性及困難度。

四、桌球夾搭配發球機可進行綜合練習，第一球以桌球夾練習、移動腳步打第二球由發球機發出之球，以此交替來練習腳步移動、模擬比賽情境，讓學生體驗各種不同的比賽變化及規則說明。

五、可於課餘時間夾在課桌上來練習，並可帶回家與父母親一起享受運動的樂趣，以達親子共樂效益。