

Core Tasks – Table Tennis

核心任務 – 桌球

Equipment 器材: One bat each and two balls per table. 每人一支球拍，每桌兩顆球

Activity 1 (活動 1): Take it in turns to lead a Core Task on your four tables. Spend no more than 15 minutes before moving on to the next Core Task. When you have done this move on to Activity 2 帶領你的小組 (四桌)來進行以下的「核心任務」，每個等級的任務最多不超過 15 分鐘。完成後進行活動 2

1. Beginner level (入門級)

Create a game using the bats, balls and tables - singles or doubles. Demonstrate a service to start the game and varied shots in the game. Suggest what you think your individual strengths are and what aspects that need developing.

自創一種會用到球拍、球和球桌的遊戲比賽(單打或雙打)，展示幾種開球以及回擊的方式。說出你覺得其他人的優點和需要加強的地方。

Safety 安全事項

Please do not run around the table and be aware of other people at other tables.
請勿繞著球桌奔跑，在移動時請小心其他桌的人

2. Development level (初級)

Start playing a table tennis game. Demonstrate a variety of serves plus forehand and backhand strokes with spin. Demonstrate the use of a variety of strokes in a singles and doubles game. Consider what your individual strengths are and aspects that need developing.

使用桌球比賽規則，展示幾種發球方式以及加旋的正、反手回擊球動作。在單打和雙打比賽中展示/應用幾種回擊球動作。仔細思考其他人的優點和需要加強的地方。

Safety 安全事項

Please do not run around the table and be aware of other people at other tables.
請勿繞著球桌奔跑，在移動時請小心其他桌的人

3. Intermediate level (中級)

Leading a group, set up a singles or doubles game on your table. Demonstrate a variety of serves and strokes using different spin. Demonstrate your individual skill in both singles and doubles games. Demonstrate your tactical appreciation in both singles and doubles games. Analyse your own and others strengths and areas that need developing.

帶領小組進行單打或雙打比賽。展現幾種加旋的發球和回擊球技巧。在單打和雙打比賽中展現自己的個人技術，以及你對桌球戰術的理解。分析自身與他人的長處以及需要加強之處。

Safety 安全事項

Please do not run around the table and be aware of other people at other tables.
請勿繞著球桌奔跑，在移動時請小心其他桌的人

4. Advanced level (高級)

Organise a game and then skill practice session for a group. Demonstrate a variety of serves and strokes using variations in spin and speed. Demonstrate your individual skills in the game situation. Demonstrate your tactical awareness in a game. Evaluate your own and your opponents performance.

安排一個賽程，並且為小組安排技能練習。展現幾種發球與回擊技巧，並且加上旋轉與速度的變化。在比賽情境中展現個人技術以及對戰術的覺察。比賽後對自己及對手的表現進行評價。

Safety 安全事項

Please do not run around the table and be aware of other people at other tables.
請勿繞著球桌奔跑，在移動時請小心其他桌的人

Activity 2: Table Tennis Teaching

使用核心任務的架構(scheme)，決定你所負責之小組的等級，並依序帶領你的小組進行合適的學習活動。請由「第二節」開始，並參考每個等級(入門、初級、中級、高級)的活動描述來安排教學。

在每個段落結束時，根據小組成員所參與的任務來分享觀察到的學習成果(身體、情意、認知)。每一節課的操作不超過 15 分鐘，示範者預計要教完六節課。

Charting Progress (Assessment/Recording) 描繪學習進展 (評量/紀錄)

1. Use your Scheme to record the level where each of the participants in your group is working e.g. 使用你的「架構」來標記組內成員目前的狀態

Beginner level 入門級	Development level 初級	Intermediate level 中級	Advanced level 高級
<p>自創一種會用到球拍、球和球桌的遊戲比賽(單打或雙打)，展示幾種開球以及回擊的方式。說出你覺得其他人的優點和需要加強的地方。</p> <p style="text-align: center;">Henry</p>	<p>使用桌球比賽規則，展示幾種發球方式以及加旋的正、反手回擊球動作。在單打和雙打比賽中展示/應用幾種回擊球動作。仔細思考其他人的優點和需要加強的地方。</p> <p style="text-align: center;">Class</p>	<p>帶領小組進行單打或雙打比賽。展現幾種加旋的發球和回擊球技巧。在單打和雙打比賽中展現自己的個人技術，以及你對桌球戰術的理解。分析自身與他人的長處以及需要加強之處。</p> <p style="text-align: center;">Min</p>	<p>安排一個賽程，並且為小組安排技能練習。展現幾種發球與回擊技巧，並且加上旋轉與速度的變化。在比賽情境中展現個人技術以及對戰術的覺察。比賽後對自己及對手的表現進行評價。</p>

2. Use the table below to indicate the general 'disposition' of your class

Physical Literacy 身體素養

My disposition towards
我從事桌球的狀態:



3. 使用下表評估自己在「桌球」的表現:

Physical Competence, Health and Fitness (Physical) --身體能力、健康與體適能 (技能)
Personal, Social (Affective) -----個人、社會(情意)
Cognitive, Creative (Cognitive) -----認知、創意 (認知)



Assessment in PE 體育評量

	身體		情意		認知	
	身體能力	健康與適能	個人	社會	認知	創造
10	我能在大多數的身體活動(過程)中有自信、有效率且有效的移動。	我在身體活動中展現出知識、技能和承諾,以達到且維持一種增進健康水準的適能。	我具有動機且承諾有自信地參與到一定範圍環境內合作性、競爭性和/或個別身體活動,作為我日常生活的一部分。	我對自己和他人參與到多數身體活動環境和角色具有責任。	我認識、欣賞且重視對健康、樂趣、挑戰、自我表達和/或社會互動有益的身體活動。	我具備想像與創造,積極且規律地參與大量的身體活動。
9	我應用和納(取)與一連串身體活動相關的動作技能、形式、原則和概念。	我能將那些影響我自己與他人健康和福祉之選項與行為進行連結。 Min - TT	我在身體活動中展現出尊重自己與他人的責任和安全的個人與社會行為。 Min - TT	我自我覺察且確信身體活動中的溝通與互動。	為了強化我的能力來成功地參與那些活動,我適當地應用動作策略,呈現出對大量身體活動內容的。 Min - TT	我在一定範圍內的身體活動環境中展現出獨創性、想像力和創造力。
8	我能將一連串活動和運動的技能與動作進行有效的遷移。我能在具挑戰或競爭的情境中一致且有效地表現出大量的技能。 Min - TT	我能解釋個體如何需要不同形式和程度的適能,以在他們的活動/角色/活動中更加有效。我能計畫和依循我自己的基礎適能計畫。	我能創造自己的學習計畫,並在有需要時修改這個計畫。我能接受關鍵的回饋並做出改變。	我能參與他人且鼓勵週遭他人表現得更好。我從大量資源尋求協助,以幫助我精進。 Min - TT	我能檢視、分析並評估我自己和他人的優勢與劣勢,且我能閱讀(理解)不同活動情境發展並在它們發展時予以回應。	我能有效地掩飾我接下來即將要做的事,並應用變化和創造性來吸引觀眾。 Min - TT
7	我能在特定運動情境中有自信地運用技能組合。我能在實踐情境中流暢且正確地表現一連串技能。	我能自選且表現適當的暖身和緩和活動。在計畫一項活動時,我能辨識可能的危險。	我了解所有新的挑戰皆是學習和發展的機會。我認識自己的優勢與劣勢且能為自己設定適當的目標。	我能給予和接受敏感的回饋以精進自我與他人。我能適當地協商與合作。	我對如何發展我自己和他人的工作具有清晰的觀念。我能認識和建議遊戲的型態且我能發展出以智取勝對手的方法。	我能想像地回應不同情境,適應與調整我的技能、動作或戰術,所以它們會不同於其他,或與其他產生對比。
6	我能以好(適當)的身體張力(力量)表現出大量的動作與技能。我能將行動連結起來,所以它們在跑、跳、擲的活動中是流暢的。	我能描述基礎的體適能內容,並解釋為了健康我應該多常運動和運動多久(並解釋為了健康我應該多花些時間運動)。我能記錄並監控我的運動強度。	當事物變得困難時,我妥善處理且正向回應。我能堅持一項任務且我能透過規律的練習增進我的表現。	我與他人妥善地合作且給予有幫助的回饋。我協助組織角色與責任且我能引導小團體完成一項任務。 Henry - TT	我能理解運作方式(規準)以判斷表現且我能確認出要持續努力的特定部分。我能使用我的空間和其他覺察來做出好的決定。	我能連結行動並發展動作序列來表達我的想法。我能改變戰術、規則或任務來使遊戲更有趣或更具挑戰性。
5	我能以清楚的姿勢與規定的動作表現且重複較長的動作序列。我能以好的控制和一致性選擇並應用一連串技能。	我能描述運動前後我自己身體的改變,我能解釋為什麼我需要暖身和緩和活動。	我了解自己學到了哪且我已開始挑戰自己。 Henry - TT	我表現出耐心且支持他人,聆聽他們談論我們的工作。我樂於表現和告訴他們我的想法。	我能理解進攻與防守的簡單戰術。我能很好地解釋我正在做的事,且我已開始辨識出要增進的領域。 Henry - TT	我能組成我自己的活動規則與版本。我能差別地回應大量的任務或音樂,且我能認識動作和表達。 Henry - TT
4	我能以些許控制和一致性表現一連串技能。我能表現出一系列具有些許程度、方向或速度上改變的動作。 Henry - TT	我能說出運動前、中、後我身體的感覺。我適切地使用設備且安全地移動與著地。 Henry - TT	即使最初我沒有成功,我嘗試多次,且在適切時機尋求協助。	我能幫助、稱讚並鼓勵他人學習。	我能開始公開地教學、動作和技能。在有協助狀況下,我能認識表現的相似與相異,且我能解釋為什麼某人做得或表現得好。	我能開始比較我和他人的動作與技能。我能選擇並將動作連結在一來形成一個主題。
3	我能以些許控制表現出單一的技能或動作。我能表現出小範圍的技能並將兩個動作連結。	我覺察到為什麼運動對於好的健康是重要的。	我能遵循指導、安全地練習並自己操作簡單任務。	我能與他人明智地工作,輪流與分享。	我能了解並遵循簡單的規則。我能說出一些我在行(擅長)的事情。	我能探索和描述不同的動作。
2	我能以不同方式有自信地移動。	我覺察到運動時我的感覺有了改變。	我享受在(?)接受幫助下操作簡單任務。	我能與他人遊戲並在有協助狀態下輪替分享。	我能遵循簡單的指導。	我能觀察和複製他人(語意說明抽象)
1	我開始以不同方式有自信地移動。	我即將覺察到運動時我的感覺有了改變。	我開始自己操作簡單任務。	我開始與他人遊戲、輪替與分享。	我開始遵循簡單的教學。	我開始觀察和複製他人。