

英語融入健康與體育領域教學之教案設計～主題一

主題名稱	桌球	教學設計者	莊旻君
教學對象	七年級學生	教學節次	6 節課(45 分鐘/每節)
能力指標	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過講述介紹使學生了解桌球運動特性、握拍。 2. 培養正確桌球知識並激發學生學習桌球的興趣，提高桌球技能。 		
設計理念	<p>桌球運動是一項老少咸宜，且不受天氣影響皆可從事之室內運動，尤其桌球運動從事比例不受性別之影響，女性從事桌球運動之意願往往較籃球、棒球等運動更為願意接受。</p> <p>本課程教案設計的構想是以六節課的授課期程，教導學生正確桌球的認知，並學會桌球運動技巧與方法，透過技能的教授，讓學生最終能下場參與競賽，享受比賽的樂趣，並能養成終身運動的習慣。</p>		
教學方法	講述教學法、示範教學法、觀察教學法、合作學習教學法		
英語學習 Content	<p>單字：</p> <p>even number 雙數/偶數、odd number 單數/奇數、bend your knees 屈膝、feet</p>		

<p>Vocabulary</p> <p>Sentences</p> <p>Patterns</p>	<p>shoulder width apart 雙腳打開與肩同寬、table tennis 桌球、ping-pong 乒乓球、racket/bat/paddle 球拍、penhold grip 直拍、shakehand grip 橫拍、table 球檯、net 球網、forefinger 食指、thumb 拇指、balance 平衡、recket hand 執拍手、grip 握拍、Upwards 向上、forehand 正手、backhand 反手、control 控制、face 拍面、palm of the hand 手掌、elbow 手肘、wrist 手腕、turn 轉、waist 腰、push 推、bounce 彈跳、chest 胸、forward 向前、Forward leaning 前傾、Outside 出界、fault 犯規</p> <p>指導語：</p> <p>Let's do it again.</p> <p>Line up!</p> <p>Don't be afraid to make mistakes.</p> <p>Listen up!</p> <p>Do you get it?</p> <p>Eyes on me.</p> <p>鼓勵語：</p> <p>Brilliant! Excellent!Terrific! That's OK!</p> <p>No sweat! 別擔心！</p> <p>Keep it up. 繼續努力</p> <p>way to go、 well done、 good job、 nice、 perfect、 wonderful</p> <p>專門用語：</p> <p>Serve 發球、 Receive 接發球、 Free hand 非執拍手、 Toss 拋球、 Net 擦網、 Let 重發球、 Love all 0 比 0、 Double bounce 兩跳、 return 回擊、 point 得分</p>
<p>參考資料</p>	<p>林靜萍、黃英哲(修訂)(2009)。學校體育教材教法與評量: 桌球。臺北市: 教育資</p>

	料館。		
教學活動	單字	教 具	評 量
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p> <p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操</p> <p>1.從頭到腳伸展</p> <p>2.伏地挺身</p> <p>3.開合跳</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)桌球器材介紹：桌球拍(直拍、橫拍)、球桌、球</p> <p>(二)握拍法</p> <p>1.直拍握法：球拍前，拇指緊貼拍柄，食指扣住拍柄，兩指指尖靠攏成一環狀握住拍柄，球拍背面三指微屈，中指和無名指末節頂住球拍中部。</p> <p>2.橫拍握法:手呈-七，虎口貼住拍肩，拇指伸在球拍正面；食指伸在球拍反面，餘三指握住拍柄。</p> <p>三、主要活動：</p> <p>控球練習</p>	<p>table tennis 桌球</p> <p>ping-pong 乒乓</p> <p>球</p> <p>racket/bat/paddle</p> <p>球拍</p> <p>penhold grip 直</p> <p>拍</p> <p>shakehand grip</p> <p>橫拍</p> <p>table 球檯</p> <p>net 球網</p> <p>forefinger 食指</p> <p>thumb 拇指</p> <p>balance 平衡</p>		

<p>(一)球放拍上平衡</p> <p>(二)球放拍上閉眼平衡</p> <p>(三)原地傳球接力</p> <p>(四)移動傳球接力</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>(一)本節重點提示</p> <p>(二)指正動作缺失</p> <p>(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋</p> <p>(四)告知下節進度，歡呼解散</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p> <p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操</p> <p>1.從頭到腳伸展</p> <p>2.伏地挺身</p> <p>3.開合跳</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)複習握拍</p>	<p>recket hand 執拍</p> <p>手</p> <p>grip 握拍</p> <p>Upwards 向上</p> <p>forehand 正手</p> <p>backhand 反手</p> <p>control 控制</p> <p>face 拍面</p>		
--	--	--	--

<p>三、主要活動：</p> <p>球感練習</p> <p>(一)一人正手向上連續擊球</p> <p>(二)一人反手向上連續擊球</p> <p>(三)一人一正一反向上連續擊球</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>(一)本節重點提示</p> <p>(二)指正動作缺失</p> <p>(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋</p> <p>(四)告知下節進度，歡呼解散</p> <p style="text-align: center;">第三節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p> <p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操</p> <p>1.從頭到腳伸展</p> <p>2.伏地挺身</p> <p>3.開合跳</p>	<p>Serve 發球</p> <p>Receive 接發球</p> <p>Free hand 非執拍</p> <p>手</p> <p>Palm of the hand</p> <p>手掌</p> <p>toss 拋球</p> <p>Net 擦網</p> <p>Let 重發球</p>		
---	--	--	--

<p>二、發展活動：</p> <p>(一)說明發球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發球時，非持拍手手掌張開，將球靜止餘掌心上 2.非持拍手持球餘端線外、桌面上方拋球 3.發球時須將球垂直向上拋起離手16公分以上 4.發球自拋球至即球，球與球柱之範圍不可有身體或衣物遮擋 5.發球時必須先碰觸己方桌面一次，在碰觸對方桌面 <p>三、主要活動：</p> <p>(一)正手發平擊球動作示範講解與練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.右腳在前，左腳在後(右手持拍者)，兩膝微屈開立與間同寬 2.球放左手掌心上，置於胸前約30公分處，右手握拍於球後方，手肘大致保持90度，手腕放鬆 3.左手拋球16公分以上，右手肘保持90度，以腰部扭轉向後引拍。 4.揮拍向前時，以腰部為中心扭轉(腋下不可張開)，球拍順勢抬到臉的高度。 5.將原放在右腳尖的重心，在擊球的瞬間移至左腳。 6.擊球後，右手揮拍至左肩上方後，回復成接球姿勢。 7.兩眼注視球的去向 <p>(二)練習拋球及揮拍練習</p> <p>(三)定點發球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.分組對角線發球練習 	<p>forehand 正手</p> <p>Receive 接發球</p> <p>elbow 手肘</p> <p>wrist 手腕</p> <p>turn 轉</p> <p>waist 腰</p> <p>push 推</p> <p>bounce 彈跳</p>		
---	---	--	--

<p>2.分組直線發球練習</p> <p>(四)發球九宮格比賽</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>(一)本節重點提示</p> <p>(二)指正動作缺失</p> <p>(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋</p> <p>(四)告知下節進度，歡呼解散</p> <p style="text-align: center;">第四節</p> <p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p> <p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操</p> <p>1.從頭到腳伸展</p> <p>2.伏地挺身</p> <p>3.開合跳</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)複習正手發平擊球</p> <p>三、主要活動：</p>	<p>backhand 反手</p> <p>chest 胸</p> <p>elbow 手肘</p> <p>forward 向前</p> <p>push 推</p> <p>Forward leaning</p> <p>前傾</p>		
---	--	--	--

<p>(一)正手接發球動作示範講解與練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.右腳在前，左腳在後(右手持拍者)，兩膝微屈開立與間同寬 2.手肘大致保持90度，手腕放鬆 3.球拍高度置於胸、腹之間 4.手肘保持90度，以腰部扭轉向後引拍。 5.揮拍向前時，以腰部為中心扭轉(腋下不可張開)，球拍順勢抬到臉的高度。 6.將原放在右腳尖的重心，在擊球的瞬間移至左腳。 7.擊球後，手與腰部回到拉回，回復原來姿勢。 8.揮拍路徑像劃橢圓形。 <p>(二)揮空拍練習</p> <p>(三)一人站球桌側邊用球拍餵球，將球彈到對方桌子，練習者站在桌子底端練習正手接發球。</p> <p>(四)一人正手發平擊球，另一人正手接發球回擊</p> <p>四、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)本節重點提示 (二)指正動作缺失 (三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋 (四)告知下節進度，歡呼解散 <p style="text-align: center;">第五節</p>	<p>Love all 0 比 0</p> <p>Outside 出界</p> <p>Double bounce 兩跳</p> <p>return 回擊</p> <p>fault 犯規</p> <p>point 得分</p>		
--	--	--	--

一、準備活動：

(一)集合點名

(二)詢問是否有身體不適的學生

How do you feel today? Is anybody sick today?

(三)熱身活動與伸展操

1.從頭到腳伸展

2.伏地挺身

3.開合跳

二、發展活動：

(一)複習正手接發球

三、主要活動：

(一)反手擊球球動作示範講解與練習

1.預備姿勢-同正手拍擊球動作

- (1) 距離球桌約一大步
- (2) 右腳在前，左腳在後(右手持拍者)，兩膝微彎與肩同寬
- (3) 手肘約保持 90 度，手腕放鬆
- (4) 球拍高度置於胸、腹之間

2.引拍預備擊球姿勢

- (1) 球拍引拍進胸腹部，拍面前傾
- (2) 兩眼注視來球

3.擊球動作

- (1) 伸肘向前上近水平方向推出

(2) 身體重心向前，落在靠近來球腳上

4.結束姿勢

(1) 持拍手向前直伸(沒有完全伸直)

(2) 恢復預備姿勢

(3) 球拍運行軌跡如橢圓形

(二)揮空拍練習

(三)分組直線反手擊球練習

(四)分組對角線反手擊球練習

四、綜合活動：

(一)本節重點提示

(二)指正動作缺失

(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋

(四)告知下節進度，歡呼解散

第六節

一、準備活動：

(一)集合點名

(二)詢問是否有身體不適的學生

How do you feel today? Is anybody sick today?

(三)熱身活動與伸展操

<p>1.從頭到腳伸展</p> <p>2.伏地挺身</p> <p>3.開合跳</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)複習正手、反手擊練習</p> <p>三、主要活動：</p> <p>(一)一人反手餵球給另一人正手/反手回擊</p> <p>(二)桌球進擊賽</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>(一)本節重點提示</p> <p>(二)指正動作缺失</p> <p>(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋</p> <p>(四)告知下節進度，歡呼解散</p>			
--	--	--	--