

健體領域沉浸式英語教學教案設計

教學單元	桌球	教學設計者	劉坤桐
教學對象	四年級	教學時數	10 節課(5 週/每週 2 節) (40 分鐘/每節)
能力指標 (學習表現)	<p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-2-透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>		
單元目標 (學習內容)	<p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ha-Ⅱ-1-網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會正確的桌球拍握法。 2. 能熟悉控制桌球的技巧。 3. 能學會正手發平擊球的基本動作。 4. 能學會桌球反手拍的基本動作。 5. 能運用桌球控球技巧進行遊戲。 6. 能運用桌球反手拍的基本動作進行遊戲。 		
英語學習 融入相關 單字/句子	<p>單字：table tennis/ ping pong/ net/ racket/ table/player/serve/ receive/ forehand/backhand/ block/ strike</p> <p>教室用語：Practice by yourself. Face to the wall. Pay attention. Watch out. Focus on the ends of counter.</p> <p>句子：</p>		
所需 教材教具	桌球桌、桌球、桌球拍、呼拉圈、粉筆、教用版電子教科書		
其他說明	<p>設定對象為五年級，這學期剛接觸桌球運動，因此著重於熟悉桌球的球感練習、正手發球和反手拍的基本動作，設計之活動以單人技巧熟練後，輔以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習一些桌球的基本動作，並參與遊戲</p>		

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。
2. 教師說明：運動前先進行簡單的熱身操，可避免在操作運動器材或運動過程中受傷。Stretch / wrist / hand / finger arm / shoulder

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 握拍法：

- (1) 教師介紹直拍和橫拍，並分別示範其握拍法，並引導學生練習。
- (2) 教師引導學生練習直拍、橫拍握法。
- (3) 請學生互相觀摩，檢查動作姿勢的正確性，教師亦適時予以指導
grip the racket / pen-hold grip / handshake grip

2. 控球練習：controlling practice

- (1) 教師示範持拍停球動作，並講解其要領。

教師請學生持拍將球停在拍面上，不讓球落下，持續時間越久對球的控制力越佳，請學生依序進行練習。Keep ping-pong on the racket. You need pay attention and watch it careful.

- (2) 教師示範落地擊球動作，並講解其要領。

進行落地擊球時，球彈起的高度必須離球拍大約1公尺，讓自己有充足的反應時間，請學生依序進行練習。教師引導學生嘗試，在落地擊球動作活動中連續擊球，並計算擊球數。Bounce- strike

- (3) 教師示範連續擊球動作，並講解其要領。

進行連續擊球時，球彈起的高度必須離球拍大約1公尺，讓自己有充足的反應時間，請學生依序進行練習。教師引導學生嘗試，在連續擊球動作活動中連續擊球，並計算擊球數。

練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。

Look at Teacher. / Try it. / Let' s count.

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Make a line. Take turns. Next one.

Good. / one more time/ nice / clap your hand.

第一節完

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、引起動機(10 分鐘/實作評量)

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。
2. 教師引導學生複習上節課所學的桌球控球練習動作。讓學生熟悉球感。

Bounce /Strike / block / table / grip the racket /

二、發展活動(20 分鐘/實作評量)

1. 控球練習：

- (1) 教師示範持正、反拍連續擊球動作，並講解其要領。

進行正反拍連續擊球動作需注意擊球高度與球拍翻轉的速度，球的高度盡量不要高過眼睛，以免對球的控制不佳，請學生依序進行練習。教師引導學生嘗試，在正反拍連續擊球動作活動中連續擊球，並計算擊球數。Forehand / backhand /strike / count /

- (2) 教師示範對牆擊球動作，並講解其要領。

進行對牆擊球動作需注意與牆面保持 2 公尺距離，眼睛注視球的方向，待球落地後再擊球擊球。請學生依序進行練習。教師引導學生嘗試，在對牆擊球動作活動中連續擊球，並計算擊球數。

練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。

Face to the wall and practice by yourself. After ping-pong bounce back, then you can hit. Watch it and follow it to move.

三、綜合活動(10 分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第二節完

一、引起動機(10 分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。
2. 教師引導學生複習上一節課所學的桌球控球練習動作。讓學生熟悉球感。

二、發展活動(25 分鐘/實作評量)

1. 控球練習：

- (1) 教師示範對牆連續擊球，球不落地動作，並講解其要領。

進行對牆擊球動作需注意與牆面保持大約 2 公尺的距離，眼睛注視球的方向，不待球落地後繼續擊球。請學生依序進行練習。教師引導學生嘗試，在對牆連續擊球，球不落地活動中連續擊球，並計算連續擊球數。

Practice with the wall. Let ping-pong not fall down. Strike it continuously.

練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。

- (2) 分組活動

將全班分成 2 組，計算落地擊球、連續擊球、正反拍連續擊球與對牆連續擊球累加次數。

Let' s count. 1, 2, 3...50

三、綜合活動(5 分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範所學的動作，並就錯誤的動作加以指導。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第三節完

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、引起動機(5分鐘/實作評量) Warm up.

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 正手發平擊球：forehand serve

(1)有效的發球有助於球賽的順利進行，而在正式比賽中，有力的發球也常成為得分的關鍵。

(2)教師講解並示範正手發平擊球動作要領。預備姿勢：側身站立，慣用手握拍，另一手持球；拋球：球向上拋16公分以上；揮拍擊球：球拍先向後引拍，再向前揮拍擊球。請學生練習揮空拍動作 Throw up the ball and strike it. / Ready pose- swing - strike

2. 發球落點：

(1)教師講解並示範正確及錯誤的發球落點。

(2)請學生分組練習正手發球，發球時球需先觸及己方桌面，再觸及對方桌面。

教師巡視行間適時給予學生指導。

Touch the table/ bounce back /

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作，並指出正確及錯誤之處，供學生觀摩、學習。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第四節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量) Warm up

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 發球練習：教師引導學生複習正手發球動作。待熟練後，教師引導學生分別嘗試不同的發球練習。Forehand serve practice / net / table / edge / corner /inside / outside

(1)站在不同位置，發對角線球：每人發5球，成功發出有效球3球以上即算過關。

(2)站在同一位置，發不同落點的球：每人發5球，成功發出有效球3球以上即算過關。

Different point. Everyone has 5 chance. Server change your position.

(3)在發球桌一方標示發球落點之得分：每人發5球，看看可以得幾分。將球發至不同的落點，可增加對方接球的困難度。教師適時給予學生指導。 Teacher will give a range. / Take turns. / Who' s the next one? Number 1, (2-10)

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作，並指出正確及錯誤之處，供學生觀摩、學習。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第五節完

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 在正式學習反手推擋之前，可先練習對牆推擋反彈球，以使控球技巧更熟練。教師講解並示範控球動作要領。教師引導學生進行個人與分組練習。連續對牆推擋反彈球和兩人輪流連續對牆推擋反彈球

Ready / start / pair up / one by one. Find your partner.

2. 反手推擋步驟 backhand block : 教師講解並示範反手推擋步驟與要領。

(1) 預備姿勢: 身體離桌約一步, 膝關節微屈, 準備隨時移動位置。

Move back one step. Bend your knees.

(2) 準備接球: 等來球反彈, 球拍後拉準備接球。

Here comes ping-pong. Bounce / swing / strike

(3) 推擋: 看準球的位置向前推擋, 拍面相前下方為宜。請學生進行練習。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作, 並指出正確及錯誤之處, 供學生觀摩、學習。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

Double hit / double bounce / touch your table first, and bounce over to the other side.

第六節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量) warm up

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。

2. 教師引導學生複習上一節課所學的桌球動作。讓學生熟悉。

Review the vocabularies. /

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 對牆連續推擋: 教師說明活動方式, 利用半張球桌靠牆, 練習推擋動作, 須連續推擋5次以上才算過關。請學生進行練習。教師引導尚未輪到的學生進行向上擊球練習, 以連續擊球10次為通過標準。待熟練對牆連續推擋動作後, 再進行推擋落點練習, 以提升推擋成功率。

Strike ping-pong up and down. You strike continuously 10 times, you pass.

2. 推擋落點:

教師說明: 推擋 block 時, 球須直接觸及對方桌面一次; 若球先觸及己方桌面, 再彈跳至對方桌面, 或未觸及桌面則推擋失敗。教師講解活動方式, 以準確回擊至對方桌面任一處為評量標準, 完成5次即算過關。請學生分組進行推擋練習。待熟練後, 教師引導學生將球推擋至不同的落點, 增加對手接球的困難度。請學生分組進行正手 forehand serve 發球及反手 backhand receive 推擋的整合練習。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Sharing time

1. 教師請學生示範動作, 並指出正確及錯誤之處, 供學生觀摩、學習。

2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第七節完

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。
2. 教師引導學生複習上一節課所學的桌球動作。讓學生熟悉。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 單人拋球反推：

教師講解活動方式桌上擺一籃 pingpong 球，一次拿一顆球，自 20~30 公分高放下，待球彈起來之後，將球反推回對桌桌面。請學生進行練習。

待熟練後，教師可引導學生一左一右控制球的方向，增加練習難度

If A throw up the ball and A strike by himself. Right/ left

2. 雙人對推：

教師講解活動方式，兩人站於對角，將球推到對方桌面，請學生分

組進行練習。One by one / Diagonal / notice the temple/ speed / keep stable

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作，並指出正確及錯誤之處，供學生觀摩、學習。
2. 教師鼓勵有進步及認真的學生。

第八節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量) Warm up.

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。
2. 教師引導學生複習上一節課所學的桌球動作。讓學生熟悉。

Review the vocabularies. Let students practice saying out.

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 你來我往(一)：

教師講解你來我往活動方式。兩人一組，輪流以正手發球，算一算最

多可擊幾次球，請學生分組進行練習。Forehand strike (serve) / Let' s count. (1, 2, 3 ...)

2. 同心協力(一)：

教師講解同心協力活動方式，三人一組，第一人以正手發球後 forehand serve，由對桌組員將球推回 block，依序以反手推擋方式擊球 backhand block，擊球者擊球後排至隊伍，最後，下一人接續進行。請學生分組進行練習。Serve / receive ;Three people in one team.

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師請學生示範動作，並指出正確及錯誤之處，供學生觀摩、學習。
2. 教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

第九節完

教學活動流程(時間/評量方式) 英語融入說明

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師引導學生進行伸展活動，並加強手部的伸展活動。
2. 教師引導學生複習上一節課所學的桌球動作，讓學生熟悉。

Review the vocabularies and let students practice saying out.

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 你來我往(二)：

教師講解你來我往活動方式。全班分成兩組，教師擔任控球者，學生輪流以正手發球與教師進行反手連續推球，不能中斷，中斷即換下一位組員，各組累加，每人一次機會，進行2次的團體競賽，算算比較多的那一組獲勝。 Hold a contest. Winner & loser / forehand serve and backhand block

back

2. 同心協力(二)：Team work

教師講解同心協力活動方式，三人一組，第一人以正手發球後即離開，沿著球桌繞換下一名組員接手擊球，由對桌組員將球推回，推完後和對桌對手一樣沿著球桌繞，換下一名組員接手，2組6人繞球桌連續擊球，未能擊到球的組別換組，依序進行競賽，留在球桌上次數最多的組別獲勝。 Three people in one team. The first one serves, second one waits to receive, then the third one... take turn. Until someone can't receive it.

三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Sharing time.

1. 教師請獲勝的小組分享如何培養默契及運用技巧供其他學生學習。
2. 教師鼓勵有進步及認真的組別。
3. 教師引導學生發表學習心得。