

## 健體領域沉浸式英語教學教案設計

<b>教學單元</b>	桌球	<b>教學設計者</b>	劉坤桐
<b>教學對象</b>	五年級	<b>教學時數</b>	10 節課(5 週/每週 2 節) (40 分鐘/每節)
<b>能力指標 (學習表現)</b>	<p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-1-表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-2-比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-1-養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-3-宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>		
<b>單元目標 (學習內容)</b>	<p>Ab-III-1-身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ha-III-1-網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		
<b>具體目標</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能學會正確的桌球拍握法。</li> <li>2. 能熟悉控制桌球的技巧。</li> <li>3. 能學會正手發平擊球的基本動作。</li> <li>4. 能學會桌球反手拍的基本動作。</li> <li>5. 能運用桌球控球技巧進行遊戲。</li> <li>6. 能運用桌球反手拍的基本動作進行遊戲。</li> </ol>		
<b>英語學習 融入相關 單字/句子</b>	<p>單字：table tennis/ ping pong/ net/ racket/ table/player/serve/ receive/ forehand/backhand/ block/ strike</p> <p>教學用語：Practice by yourself. Face to the wall. Pay attention. Watch out. Focus on the ends of counter.</p>		
<b>所需 教材教具</b>	桌球桌、桌球、桌球拍、呼拉圈、粉筆、教用版電子教科書		
<b>其他說明</b>	<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) 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 / finger / arm / hand/ knees

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

#### 1. 握拍法：grip the racket

- (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 pen-hold grip、橫拍 handshake grip 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

#### 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.

- (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。

Look at the teacher./Bounce and hit (strike) /take turns/ number1, -2, …next one

- (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。

Try it. / Let' s count. / 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Sharing time

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。

#### 第一節完

### 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。Body part
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：controlling practice

(1) 教師示範持正 forehand、反 backhand 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。strike / block

(2) 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。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. Practice by yourself. Focus on the ball. / Let the ball not fall down

- (3) 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。Strike it continuously. / Let' s count 1 -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。

#### 第二節完

## 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

Ready pose - swing - one- ready pose- swing - 2 ...practice 10 times /  
Throw up the ball and strike it.

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 / just one time / double bounce

### 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。

### 第三節完

### 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. 發球練習：serve practice

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。 Review how to serve

(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。

(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。

Net / table / racket / edge / point / forehand serve / change ends

Everyone has 5 times to serve. If you can serve succeed 3 times, then you can pass. / take turns. / Number1 ~ who' s the next one?

### 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

## 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. 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
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。  
Ready pose - move back one step / bend your knees / follow ping pong to move /
  - (2) 準備接球：等來球反彈，球拍後拉準備接球。  
Ready - bounce - swing - receive
  - (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。Block - put your racket in front your chest to wait- swing forward - move back - 1 is swing forward , 2 is back to ready pose.

### 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

### 第五節完

### 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。  
Practice makes perfect. /

### 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。  
Face to the wall / Block/ ends/ continue counter receive/serve  
Upper strike / 10 times / At least 5 times, then you can pass.
2. 推擋落點：  
教師說明：推擋時，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發球及反手推擋的整合練習。  
Bounce on your table then block to opposite table/  
Forehand serve / backhand block /

### 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。

### 第六節完

## 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：single / one person

教師講解活動方式桌上擺一籃球，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 Right / left /

Every time, you can have one ping pong. Throw up the ball and strike it.

[Fall down -- bounce - block]

#### 2. 雙人對推：two persons

教師講解活動方式，兩人站於對角 opposite，將球推到對方桌面，請學生分組進行練習。

### 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。

第七節完

### 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 words and 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。 2 students one team. One by one / Count it. /

#### 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，由對桌組員將球推回，依序以反手推擋方式擊球，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 /server/receiver

Forehand strike/forehand block /backhand strike/backhand block

### 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。

第八節完

## 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. Forehand strike / forehand block / backhand strike / backhand block / serve / receive / server/ receiver

### 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 can't stop, 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。

#### 2. 同心協力(二)：

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。

Hold a contest. / team work / take turn / forehand serve and next one wait for receive / everyone just strike one time and next to take over / which team can more longer that is winner. /

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

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。

## 第九節完

### 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 vocabularies and sentences that we have learned

### 二、發展活動(30分鐘/實作評量)

#### 1. 反手連續推球(一)：backhand block

全班分成兩組，一組與教師進行反手連續推球練習，另一組在隔壁桌進行對角反手連續推球練習。學生輪流以正手發球與教師進行反手連續推球，一位小朋友有3次機會，依次輪流，整組都輪完與另一組交換。

Separate 2 teams. Take turns. Team 1 practices with teacher. Team 2 practices by yourselves. After team 1 finish, then change.

#### 2. 反手連續推球(二)：

教師與全班學生個別練習完連續反手推球講解完注意事項後，全班同學分兩桌4組進行反手連續推球練習。教師進行巡視指導，待全班學生動作熟練後，進行示範、測驗。

### 三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 教師鼓勵有進步及認真的學生。
2. 教師引導學生發表學習心得。

## 第十節完