

教案類別	乒乓球	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/3 節課
學習目標			
1. 了解桌球運動的起源。 2. 做出觸球體驗的動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. 學習丟接彈桌球。 5. 了解桌球拍的種類和握法。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作。 7. 完成雙人對打與四人對打賽事體驗。		核心素養： 健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習慣，以促進身心 健全發展，並認識 個人特質，發展運 動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體 育活動和健 康生活中樂於與人互 動，並與團隊成 員合作，促進身心 健康。	
學習 重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技 能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友 善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並 分享身體活動的益處。	
	學習內容	Cd-II-1 戶外休閒運動基本技 能。 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。	
教學目標	教學活動		教學資源
	壹、準備活動 一、引起動機 (一) Warm up routine 暖身運動 1. Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes) 2. A shoulder movement. Move forward. Start with small and make the action bigger and bigger. Then, go backwards. 3. Stretch side to side gently. 4. Do rotation with the waist. (Keep your knees stable and pointing forward.) 5. Side to side groin stretch. 6. Move around starting at the bottom and going all the way around. Then, go		
			時間

- around the other way.
7. Go forwards and backwards.
 8. Move legs backwards and forwards.
(both legs do the same thing)
 9. Stretch the sideways. (Kick your leg across and up to the side.)
 10. Hold your knee and then do lunges.
緩慢跑步約3分鐘後，全身從頭到腳步暖身操

貳、發展活動

一、

(一) Footwork 步法練習(5分) Place 4 cones, a rope ladder and four hurdles on three sides. Run around the cones, do front steps and jump over the hurdles. 地上排角椎，繩梯與小跨欄，依序跑完。

(二) Quick Response 接球反應力遊戲(5分)
Two students work as a group. They stand in front of each other. Player A holds a ball in the hand in front of the chest. Player B faces Player A and puts two hand above Player A' s hand. Player A decides when to let go of the ball and Player B tries to catch the ball. And exchange. 兩人一組，一人手握桌球於胸前，另一人在球掉下時去接住，交換練習。

(三) Quick Response II 接球反應力遊戲 II(5分) Everyone holds two balls in the hands. Drop two balls on the ground at the same time. When two balls bounce up, try to catch two balls. 每人手握2桌球，同時放掉，球彈回時再用雙手接回。

(四) Quick Response III 接球反應力遊戲 III(5分) Toss up a ball and tries to catch it with the other hand. 拋接桌球。

參、綜合活動

一、

(一) Table Tennis Grips 桌球拍握法

1. Penhold Grip 直拍握法 One grips the paddle handle the same way one would grip a pen when one is about to write, with the thumb and index finger in front of the handle, and the remaining three fingers curled slightly around the back of the racket for support. 大拇指與食指握前面拍身，其餘手指在背面輕放開來。

(二) Balloon Bat 球拍打氣球遊戲 Bat the balloon with the paddle. Don't let the balloon touch the floor. Switch hands and repeat. Find a partner. Bat the balloon back and forth to each other with paddles. 用球拍拍氣球，避免球掉地上。接著兩人一組互拍。

第一堂結束

第二堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、發展活動

一、

(一) Bounce and Catch 彈球與接球(7分)

Everyone holds a plastic cup in one hand and a ball in the other hand. Bounce the ball and catch it with the cup. 每人手握一杯子與一球，把球彈地用杯子接。

(二) Paddle with the Ball 當球拍與桌球黏在一起(6分) Walk with your ping-pong

ball on the paddle without dropping the ball. Try to run: skip or hop. 把桌球放在球拍上走路，跑或跳，維持球不掉下來。
(三). Circle Bat 團隊練習-球拍打氣球(7分) Form groups of six players. Stand in a circle, spaced arm-length apart. The groups bat the balloon without touching the floor. Call "Mine!" if you are going to bat the balloon. 6人一組用球拍打氣球，維持氣球不掉下，要打的人必須喊聲。

貳、綜合活動

一、

1. The Shakehand Grip 橫拍握法
Hold the paddle with index fingers on the side of the paddle directly facing the body, and the thumb resting on top of the other fingers which are encircled around the blade handle. The index finger should lie roughly parallel with the edge of the rubber at the base of the flat paddle area where one hits the ball. Bounce the Ball to the Floor and in the Air
2. 球拍拍球練習 Bounce the ball against the floor and off your paddle into the air. 把球拍地彈回後再用球拍拍球向上。

第二堂結束

第三堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

- (一) Bounce, spin and catch 球感訓練
(7.5分) Bounce the ball to the floor and then spin and try to catch the ball. 把球彈地，旋轉後，再接球。
- (二) Bounce the ball to the floor and then spin and try to hit the ball with paddles. 重複步驟，用球拍去接球
- (三) Throw, touch the ground and catch 觸地接球(7.5分) Throw the ball up in the air and touch the ground and try to catch the ball. 拋球到空中，蹲地摸地後再起身接球。
- (四) Throw the ball up in the air and touch the ground and try to hit the ball with paddles. 重複步驟，用球拍去接球

參、綜合活動

1. Bounce Serve 彈地發球
2. Drop the ball and serve it to the wall. Catch the ball with your free hand after each serve. 把球彈地後，對牆練習。球彈回後用空手接。
3. Step back again and repeat. 距離拉大練習。
4. Rules of Serve 發球說明 Hit the ball with your paddle. The ball must first bounce on your side of the table and then go over the net and bounce on your opponent's side of the table.
5. Review of Table Tennis Grips. 複習握拍方式

第三堂結束

第四堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

1. Footwork 步法練習

Put cones on the floor about 5 meters apart. In each team, there is one cone on the start and four on the finish. Run from the start. When reaching the opposite side, collect a cone and run back each time until 4 cones are collected.

終點處放 4 個角椎，每位學生做折返跑，每次拿回 1 個角椎，直到 4 個都放回起點。

2. Put cups on start and finish. Walk or run with your ping-pong ball on the paddle without dropping the ball. When reaching finish, carefully drop the ball into the cups.

桌球維持在球拍上不掉下，走或跑到終點，把桌球放進杯中再回到起點輪下一位

參、綜合活動

一、

1. Hit against the Wall 對牆練習

Bounce the ball once and then hit the ball against the wall. If possible, as the ball comes off the wall, let it bounce and then hit it again.

球先彈地，再擊球到牆面。當球反彈至地面一次，再度擊球至牆面。

2. Serve Practice on the Table 發球練習

Hit the ball with your paddle. The ball must first bounce on your side of the table and then go over the net and bounce on your opponent's side of the table. Everyone hits five times and teammates help collect balls.

每人在桌球桌上練習發球五次，隊友幫忙撿球

第四堂結束

第五堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

1. Footwork 步法練習(7分) 1. Zig zag hop. (Put cones in two lines on the floor.)

2. Hurdle jump. (Put hurdles in square on the floor.) Target Stroking 目標擊球練習(18分)

3. The server strikes the ball with the racket on the ball's descent so that it touches first his court and then touches directly the receiver's court without touching the net assembly. Form groups of six players. When one serves, other teammates help receive balls. 練習發球，其餘隊員協助接球。

4. Put four buckets on four corners of the receivers' court. Servers try to serve the ball and let it bounce into one of the four buckets. 接球方的桌面放四個水桶，發球者讓球能彈入水桶內。

參、綜合活動

一、

1. Rules 規則說明

2. Starting a game 如何開始比賽

1. Toss a coin and take a guess. 2.

Hide the ball in one or the other hand.

The other player guesses which hand the ball is in. 3. The correct or incorrect

guess gives the "winner" the option to choose to serve, receive, or to choose which side of the table to use. 比賽開始前，決定方位與發接球方

3. Service Rules 開球規則

4. The service must start with the ball in an open palm. Throw it up without spin. The ball must be thrown vertically, at least 16 cm. The ball must be above and behind the table throughout the serve. After throwing the ball, the server must get their free arm and hand out of the way. 球垂直上拋至少 16 公分高不旋轉，並在球桌上方與後方開球，確保公平性 Review. 複習今日所學

第五堂結束

第六堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

(一) Footwork 步法練習(6分)

1. Forward Sprint(one step in each blank) 2. Lateral High Kness 3. Zig Zag Shuffle 4. Backwards Zig Zag Shuffle

(二) Forehand Stroke 正手拍擊球練習(8分)

Hold the paddle in the handshake grip horizontally. Toss the ball up without spin and hit the ball up with paddles as many times as possible without dropping. 直握正拍，球上拋不旋轉，持續擊球不落地

(三) Backhand Stroke 反手拍擊球練習(8分)

Hold the paddle in the handshake grip

horizontally. Toss the ball up without spin and hit the ball up with the back of paddles facing the direction of the stroke as many times as possible

without dropping. 直握反拍，球上拋不旋轉，持續擊球不落地

(四)Forehand & Backhand Stroke 正反手拍擊球練習(5分) Hold the paddle in the handshake grip horizontally. Toss the ball up without spin. Hit the ball up with forehand and backhand stroke alternatively. 球上拋不旋轉，持續擊球不落地，一次正拍一次反拍，以此類推

參、綜合活動

一、

Review. 複習今日所學

第六堂結束

第七堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

(一)Paddle Relay 球拍持球團隊接力比賽(5分) Form groups of six players. Six players stand in a line with arm-spaced. The first one walk with the ball on the paddle without dropping it. Walk to the next player. Pass the ball on the paddles without touching it.

Until the ball reaches the last player, the last one walk to the finish. 六人一組排成一行，把球放在球拍上不掉下，傳球給下一位時 只能用球拍，不能用空手控制球

(二)Partner Stroke 夥伴擊球練習(15分)

Form groups of two players. Player A

gets a ball and stand opposite Player B. Toss the ball so that it bounces in front of Player B' s paddle side. Player B makes a forehand stroke and hits it back to Player A. Repeat five times. Player A catches the ball each time. Then, Player A tosses the ball to Player B' s other side, so that Player B can make a backhand stroke. Repeat five times. Player A catches the ball each time. Change roles after ten hits.

兩人一組，A 把球丟至 B 正手拍方向，B 正手拍回擊球給 A，A 把球接住。接著 A 把球丟至 B 反手拍方向，B 反手拍回擊球給 A，A 把球接住。各練習 5 次後，交換身分

參、綜合活動

一、

(一) Rules 規則說明(3 分)

(二) Return 接球

(三) If the service is "good", then the receiver must make a "good" return by hitting the ball back before it bounces a second time on receiver' s side of the table so that the ball passes the net and touches the opponent' s court, either directly or after touching the net assembly 成功發球後，接球員把球直接擊回對手的臺區內，球可能會直接過網，或者碰到網再進到對手臺區內，都是成功的

Play the Game 對打練習(7 分)

第七堂結束

第八堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、準備活動

一、引起動機

(一)Partner Wall Ball 夥伴對牆擊球練習
(5分) Two students play as a group.
First player serves the ball so that it hits the wall. Partner hits the ball on the first bounce. Two players take turns to hit. 兩人一組，一人發球，一人回球，輪流方式把球擊回牆面

(二)Group Wall Ball 團隊對牆擊球練習(5分)
Form groups of 6 players. Stand in single-file formation. First player bounces the ball and serves it to the wall; then step aside quickly so that the second player can hit the ball after it bounces once. The third player does the same and so on. Join the end of the file after each play. Count how many times the team hits the wall. 6人一組排成一排，第一人發球，第二人回擊後，接著是第三人，以此類推，擊球完畢後回到隊伍最後位置，數一數團隊成功連續擊球的次數

參、綜合活動

一、

Play the Game 桌球對打練習(15分) Review

第八堂結束

教案類別	體育	設計者	陳建廷	
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/3 節課	
學習目標				
1. 了解桌球運動的起源。 2. 做出觸球體驗的動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. 學習丟接彈桌球。 5. 了解桌球拍的種類和握法。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作。 7. 完成雙人對打與四人對打賽事體驗。		核心素養： 健體-E-A1 具備良好身體活 動與健康生活的 習慣，以促進身心 健全發展，並認識 個人特質，發展運 動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體 育活動和健 康生活中樂於與人互 動，並與團隊成 員合作，促進身心 健康。		
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技 能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友 善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並 分享身體活動的益處。		
	學習內容	Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技 能。 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。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。		
教學目標	教 學 活 動		教學資源	時間
	貳、準備活動 一、引起動機 (一) 1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready 2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) 3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.) 4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專 心聽。(老師: Listen and			

look!)

貳、發展活動

一、

(一) 碰繩暖暖身

1. 教師布置繩子暖身的活動場地，安排樹組繩索場地，繩索兩端固定在支柱上，繩子高度和學生的腰部同高。
2. 教師說明如何用身體部位觸碰繩子，如：頭，肩膀，腰… 等
3. 教師請學生發揮創意用兩種以上的姿勢來觸碰繩子
4. 教師進行示範並且說明其他的伸展活動方式，如：面對繩索兩腳開立，掌心貼繩，手由右到左擦觸繩子伸展出去，接著換邊做。
5. 教師請學生模仿老師的動作進行練習。
(教師英語解說: face the rope open your feet touch the rope with your palm stretch to the right / left side)

(二) 離間樂伸展

1. 教師請學生兩人一組，面對面站在同一側，兩人同時低身通過繩索，來回三次。
2. 教師請學生在低身通過繩索後可做出有創意的伸展動作。
3. 教師請學生兩人一組，面向相同方向，分別站在繩索兩側，兩人同時向前走三步，舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止十秒。
4. 兩人牽手從繩下交換位置，向前走三步，接著再舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止十秒。教師請學生示範，其他同學觀摩。(教師英語解說: 1. Make a pair. Face to face. Stand on the same side. Bend down and cross the rope together 3 times. 2. You can do some different motions with your partner.)

參、綜合活動

一、

(一) 1. 教師歸納重點:利用繩索和同伴合做伸展身體。

第一堂結束

第二堂開始

參、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)
4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

一、

(一) 列車伸展秀

1. 教師布置活動場地將繩索綁在和同學腰部同高的地方。
2. 教師請學生五人一組，一組排成一列列車。
3. 各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。
4. 列車抵達終點後，要做出列車伸展秀，每個人要做出一個伸展動作，彼此身體至少有個點相互觸碰，靜止 10 秒。
5. 當學生越來越熟練，教師可以把整個列車的長度增加。最後教師可讓全班同學一起進行列車伸展秀。

(教師英語解說: 1.5 people in a group.

Make a line, put your hands on the partner' s shoulder in front of you and move forward together. 2. Move around the cones. 3. Bend down and cross the rope. 4. Stretch your body.

(二) 轉盤伸展操

1. 教師在行進路徑上綁繩索和擺放角錐。
2. 教師請六人一組，手牽手圍成轉盤，順時針轉動，同時向角錐轉動前進。
3. 當遇到角錐時，全體縮小變成小轉盤，當遇到繩索時，則變成大轉盤並且低身通過。
4. 當學生越來越熟練後，教師可以增加同組學生數進行練習。
5. 教師請學生分享活動的心得，並請學生發表繩子會用在 哪些活動中？

(教師英語解說:手牽手圍成圓圈，向左(右)移動 1.6 people in a group. Hand in hand. Make a circle. Move to the right / left side.) 2. When you are near cones, make a bigger circle. 3. Make a smaller circle and bend down to cross the rope.

肆、綜合活動

一、

1. 1. 教師重點歸納:學生進行身體伸展活動與繩子的互動。

第二堂結束

第三堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

壹、準備活動

1. Bounce Serve 彈地發球

2. Drop the ball and serve it to the wall. Catch the ball with your free hand after each serve. 把球彈地後，對牆練習。球彈回後用空手接。

3. Step back again and repeat. 距離拉大練習。(教師英語解說: 雙手抓繩向前走)

4. Grip the rope and move forward. 雙手抓繩向後走

5. Grip the rope and move backward. 雙手抓繩半蹲向左走

6. Grip the rope and squat, walk to the left side. 雙手抓繩後仰向右走

7. Grip the rope and squat, walk to the right side.

(二). 教師詢問學生: 還有哪些抓繩的行走方式? 學生示範。 Are there any ways of griping the rope to move?

教師提醒學生抓繩時要靠進繩結上方，比較不會滑動。 Hold the top of the knot.

(三) 藉繩起身

1. 教師將體操軟墊放置在單槓下方

2. 教師示範並說明藉繩起身的動作要領: 上身離墊，挺腰起身。

3. 教師將全班分成三組進行練習。(教師英語解說: 預備姿勢、上身離墊、挺腰起身 ready, make your body up, back straight

參、綜合活動

1. 重點歸納:藉由藉繩起身活動，練習支撐能力。

第三堂結束

第四堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)
4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

1. 繩上好身手

1. 教師布置場地，在單槓中央綁繩，繩子的上中下段打上繩結，並且在單槓下方放置一塊軟墊。
2. 教師示範並說明動作:雙繩屈膝與坐繩擺盪。
3. 教師請學生進行練習。(教師英語解說:上繩 climb the rope、抓繩屈膝 hold the rope and bend the knees、坐繩擺盪 sit on the rope and swing)

(二堅持到底 1. 教師將全班分成三組，每組派一人進行懸垂持久比賽。參賽者須同時作出同樣的懸垂動作，看看誰的時間能最久。最慢落地的組別得一分，最後得分最多的獲

勝。 2. 教師帶領學生思考:比賽中你覺得哪個部份最有趣?覺得 困難是什麼?比賽時堅持了多久的時間?如果可以再做一次,你會如何調整姿勢?(教師英語解說: 1.Climb the rope as long as you can. 懸垂持久比賽,你可以堅持幾秒? 最慢落地的組別獲勝 How long can you stay on the rope?)

參、綜合活動

一、

1. 1. 重點歸納:挑戰自己的支撐,懸垂能力,並能主動調整姿勢使其堅持更久。

第四堂結束

第五堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容,請學生眼睛仔細看,耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

(一)單手出拳

1. 教師布置活動場地,用毛巾將樹幹包住,毛巾比巧拼板大一些,再疊上三塊巧拼板,用尼龍繩固定成為一個樹人樁,共設計五個樹人樁。

2. 教師說明動作並且示範:預備動作,單手出拳。

3. 教師請學生分組練習。分組依序進行左右手出拳。

(教師英語解說: 1. open your feet 2. 兩腳一前一後 one foot forward 3. 膝微曲 bend your knees 4. 兩手握拳 clench your fists 5. 肘關節下沉 lower your elbow) 6. 手抬高至與胸同高 raise your hands up to the chest

(二) 連續出拳

1. 教師詢問學生:如何從單手出拳變成連續出拳?教師請學生可發表自己的想法。

2. 教師帶領學生進行:單手連續出拳,單手連續出拳後再雙手交替連續出拳,單手連續出拳後轉身再連續出拳。

3. 教師帶領學生進行有創意的連續出拳組合動作。

4. 教師說明出拳的技巧並且叮嚀學生注意安全。

(教師英語解說: 單手連續出拳 throw a punch 雙手交替出拳 throw a one-two punch

參、綜合活動

一、

1 重點歸納:連續出拳並且做出創意的連續出拳組合。

第五堂結束

第六堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老

師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

(一) 進擊與閃躲

1. 教師布置活動場地，設置三個樹人樁，樹人樁之間綁繩子，繩子高度與學生胸部同高。

2. 教師請學生想像樹是對手，進行攻擊與閃躲的練習。

3. 教師請學生自行發揮創意，運用所學的出拳和閃躲表現。

4. 教師說明並示範:原地或行進間的徒手進擊，低身閃躲動作，提醒學生閃躲時需要看著對手，低身閃繩。

5. 教師將全班分成五組，分組練習。

(教師英語解說: 出拳、閃躲

1. Imagine the tree is a bad guy. 2. You throw a punch and dodge. Look at me and practice later.)

(二) 勇闖樹人樁

1. 教師將全班分成五組，進行各關卡的闖關活動:

2. 依據各關卡進行闖關

3. 第一關:左手連續出拳三次(Left hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再出拳，自然移到第二個樹人樁。(Bend, dodge and then punch. Move to the next tree.) 第二關:右手連續出拳三次(Right hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再出拳，自然移到第三個樹人樁。

(Bend, dodge and then punch. Move to

the next tree.) 第三關:左右交替出拳六次
(throw one-two punch. 6 times) 4. 教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關進行不必求快，務必要完成動作。

參、綜合活動

一、

1. 重點歸納:完成勇闖樹人樁的活動，並且了解閃躲和出拳的動作訣竅

第六堂結束

第七堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)
4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

(一) 雙腳跳跳練功坊

1. 教師詢問學生:知道哪些雙腳跳的方式，如:原地跳，前後跳，左右跳。
2. 全班分成五組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳十下後休息，可慢慢增加次數，增加肌力與耐力。
3. 教師提醒學生練習雙腳跳時，膝蓋要微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。(教師英語解說: Do you know the ways of jumping? Please show us. 1. 膝蓋微彎(Knees bent then jump) 2.Knees bent then~~~

3. 原地跳、前/後跳、左/右跳 (Jump forward/backward / Left jump/right jump) 4. 跳___下(jump___times) 5. 前腳掌著地 (land on your forefeet.) Heels、midfeet、forefeet. (腳跟-中間-前端)

(二) 雙腳跳過河 1. 教師請學生將練習的雙腳跳方式，加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式嗎？ 2. 全班分成五組，分組練習不同腳步變化的雙腳跳繩方式。(教師英語解說: Jump rope with different ways)

(三) 跳跳秀 1. 教師詢問學生: 你學會了哪些雙腳跳繩的方式? 你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼? 你覺得哪一種方式最難? 為什麼? 2. 教師可以請表現比較優異的學生做為示範，示範大家認為比較困難的跳繩方式。 3. 教師請同學表演自己跳得最好的方式，並且請其他同學觀摩學習。(教師英語解說: Do you know the different ways of jumping rope? Which one is easy for you to learn? Which one is difficult for you to learn? What is your favorite way of jumping rope?)

參、綜合活動

一、

(一) 1. 重點歸納: 具有信心的表演雙腳跳

繩。第七堂結束

第八堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to

number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

(一) 單腳跳跳練功坊

1. 教師詢問學生:你知道哪些單腳跳的方式? 教師可以請學生表演。

2. 教師將全班分成五組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳五下就休息:左腳單腳跳 Single leg jump rope(left leg，右腳單腳跳 Single leg jump rope(right leg)，左右腳交換單腳跳

3. 教師提醒學生練習單腳跳的時候，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。

(教師英語解說: 1. 單腳跳 Single leg hops

2. 膝蓋微彎(Knees bent then jump) Knees bent then~~~ 3. 原地跳、前/後跳、左/右跳

(Jump forward/backward / Left

jump/right jump) 4. 跳__下

(jump__times) 5. 前腳掌著地 (land on your forefeet.)

(二) 單腳跳過繩

1. 教師請學生練習單腳跳的方式，並且搭配甩動的跳繩進行練習。

2. 分組練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。

3. 教師安排跳繩比賽活動場地，並且在各組場地設置起點和終點。兩處距離約 5 公尺左右。

4. 各組成員在起點須先左腳單腳跳繩五下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩五下。

5. 一人到達終點完成任務後，下一人才能出發。最快完成的組別獲勝。(教師英語解說:左腳單腳跳 Single leg jump rope(left leg, 右腳單腳跳 Single leg jump rope(right leg))

參、綜合活動

一、

1. 歸納重點:認真玩成跳繩比賽，並願意在課後持續練習。

第八堂結束

第九堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

一、引起動機

(一)想像中的球

1. 教師詢問學生關於球的模樣和情境。

2. 教師請學生透過肢體動作模擬一顆球的樣子。

3. 教師拿出一顆球做出各種動作，例如:拍球，滾球，拋球...等。

4. 教師引導學生想像自己就是老師手上的球，做出不同的動作造型。

5. 教師請將學生分成兩半，左右兩邊，當老師左手操作球時，左邊的同學就模擬自己的老師手中的球進行肢體創作。右手操作球時，則是右邊的同學進行肢體操握。

6. 教師請學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令 變換動作:彈跳的球，轉動的球，滾動的球。

7. 教師可以請學生示範表演，教師提醒學生模仿球時要身體保持蜷曲的樣子。

(教師英語解說: 將身體縮小、高(低)彈跳的球、轉動、滾動 Imagine you are a ball, body squeeze and then bounce up and down, roll, turn)

參、綜合活動

一、

1. 歸納重點:模仿球的不同運動特性。

第九堂結束

第十堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

(一)尋找圓圈

1. 教師詢問學生在生活中，有看過哪些物品是圓形的？教師請學生用肢體動作模仿出這些物品讓同學們猜猜看。
 2. 教師請學生五人一組，透過小組討論，共同合作創作一個圓形的物品。讓其他組別同學猜。
 3. 教師請每一組運用肢體動作做出最多的圓，能夠做出最多圓的組別獲勝。
 4. 在表演過程中，教師帶領學生觀察同學們的表現，並且數一數表演同學的圓的數量。
(教師英語解說:5 people in a group, use your body to create something circle. Create some poses of circle together.)
- (二) 串成糖葫蘆
1. 教師請學生三人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一支甜甜的糖葫蘆。
 5. 學生熟練後，教師可以增加各組的人數並演出。
(教師英語解說:3 people in a group, Use your body parts to make a circle. Connect with each other.)

參、綜合活動

一、

- 1 歸納重點:運用身體不同部位做出圓造型並且串聯起來。

第十堂結束

第十一堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)

4. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

(一)雙圈轉盤

1. 教師請學生排成一列，教師為排頭，運用鈴鼓帶領學生用走路，小跑步或跑跳步等方式前進，並且圍成一個圓。

2. 教師將學生分成兩組，圍成兩個同心圓，教師站在圓心位置。

3. 教師運用鼓聲請內圈學生順時鐘走，外圈學生則是逆時鐘走。當鼓聲停止時，在老師眼前的同學就要立刻做出圓的造型動作。

4. 活動過程中教師可請學生適時變換移動的步伐。

(教師英語解說: Make a line and follow me. Make 2 circles, the people outside the circle do clockwise move, and inner circle do counterclockwise move.)

(二)雨傘開合

1. 教師請學生圍成圓，手牽手，面向圓心，就像是一把雨傘一樣進行開合活動。

2. 教師利用鈴鼓打節奏，學生向前走像是收傘，再向後走像是開傘。讓學生感受大小圓的空間感。

3. 教師詢問學生: 圍成圓形時，除了用走路方式移動，還可以利用哪些方法移動? 教師請學生試著做做看。

(教師英語解說: Hand in hand, make a circle. Listen to the tempo, move forward together, move backward, move to the right / left.))

參、綜合活動

一、

1. 歸納重點:透過團體合作,作出圓的收攏與擴張。

第十一堂結束

第十二堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一)

1. 上課鐘響,教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
2. 到達上課地點,請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
3. 跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)
4. 教師說明今天的課程內容,請學生眼睛仔細看,耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、準備活動

(一) 圍圈來跳舞

1. 教師詢問學生是否看過舞蹈表演? 在哪裡看過?流行歌手的舞團的動作有什麼特別的地方? 學生根據自己的觀察發表經驗。
2. 教師說明舞蹈會有不同的動作和舞序。
3. 教師帶領學生練習舞蹈動作和舞序,並且做示範: (1)逆時針方向進行莎蒂希步 (Satish step)四次 (2)做踏跳步四次,原地自轉一圈 (3)拍膝,拍手,拍肩膀,拍頭,雙手上舉 (4)重複上述(1)到(3)的動作一次 (5)面向圓心,右踵趾步兩次,手牽手向前跑變小圈,再向右踏,左腳併 (6)手牽手面向圓心,左踵趾步兩次,手牽手向後跑變大圓,再向左踏,右腳併
4. 教師搭配音樂帶領學生進行舞蹈練習。
5. 教師可以請學生分組

表演，同學們相互觀摩分享。（教師英語解說：CD 音響 能跟隨教師指令模仿做出指定的基本舞步 能跟隨老師的指令完成舞蹈動作 能記住舞序並且進行展演 Have you ever watched someone dance? Where did you watch them dance? When we dance, we have to know the tempo and dance steps. Please follow me and do your best.）

參、綜合活動

一、

1. 歸納重點：熟練圍圈來跳舞的舞蹈動作與舞序，並且能夠專心觀賞同學們的演出。

第十一二開始