

【109 學年度上學期東山國小五年級健康與體育領域體育課程

沉浸式英語教學教案設計—桌球】

項目/ 單元 名稱	桌球	教學節數	10 節課 (每節 40 分鐘)
教學對象	國小五年級	教學資源	哨子、桌球拍、桌球桌、教學用擴音機。
參考資料	各版本教師手冊		
設計理念	<p>1.在利用循序漸進的訓練方式下，讓學生可以慢慢增加對桌球的興趣。 讓學生等技術來導入課程目標。 藉由班內一對一與三對三競賽，增加課堂的趣味性，讓學生能將課堂中學到的技能於競賽過程中融會貫通地運用。</p>		
教學目標	<p>一、認知 1. 認識桌球的相關英文單字及桌球的各種握與其法優缺點。</p> <p>二、技能 1. 學會橫拍與直拍握法。 2. 學會正手與反手的停球。 3. 學會正手與反手的向上擊球。 4. 學會面壁擋球與帶球。 5. 學會上桌發球。 6. 學會上桌正手擊球。 7. 學會個人進攻與防守觀念</p> <p>三、情意 1. 培養積極進取、團隊合作的精神。 2. 培養欣賞他人的能力。</p>		
英語學習融入	<p>Table 球台 Begin playing 比賽開始 Serve 發球 Fault 犯規 Point 得分 Outside 出界 Umpire 裁判員 Net 球網 Post 支柱</p>		

Ball	球
Receive	接發球
Time	時間到
Strick	擊球
Winner	勝者
Loser	敗者
Good service	合法發球
Good return	合法還擊
Deciding game	決勝局
Captain	隊長
Obstruct	阻擋
Men's singles	男子單打
Women's singles	女子單打
Mixed doubles	混合雙打

課程 大綱	節次	每節重點
	第一節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、正拍停球平衡訓練
	第二節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、正拍向上擊球訓練
	第三節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、反拍停球平衡訓練
	第四節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、反拍向上擊球訓練
	第五節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、雙人正反拍向上擊球訓練
	第六節	桌球規則講解，認識桌球相關英文單字、面壁擋球訓練
	第七節	認識桌球相關英文單字、上桌單打接發球訓練
	第八節	認識桌球相關英文單字、上桌正反手擊球訓練
	第九節	認識桌球相關英文單字、上桌單打模擬賽 I(進攻技巧)
第十節	認識桌球相關英文單字、上桌單打模擬賽 II(防守技巧)	

第一堂 正拍停球平衡訓練			
教學活動流程	時 間	教學 資源	教學目標(評量)

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明桌球運動起源，桌球在台灣的重要性，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of basketball.</p> <p>2.介紹桌球的持拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範橫拍與直拍的握法與其優缺點。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗橫拍與直拍的握法。</p> <p>3.正拍停球平衡訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範正拍停球平衡，維持一分鐘，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習正拍停球平衡訓練，先試著 30 秒，再慢慢增加到 1 分鐘。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第一堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作正拍動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	---	---------------------	--

第二堂 正拍向上擊球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明正拍，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p> <p>2.介紹桌球的正拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範橫拍與直拍的握法與其優缺點。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗橫拍與直拍的握法。</p> <p>3.正拍向上擊球訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範正拍向上擊球訓練，100 下不落地，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習正拍向上擊球訓練，先試著 30 下，再慢慢增加到 100 下。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第二堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作正拍擊球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	---	---------------------	--

第三堂 反拍停球平衡訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明桌球運動起源，台灣有哪些桌球好手，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis.</p> <p>2.介紹桌球的持拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範橫拍與直拍的握法與其優缺點。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗橫拍與直拍的握法。</p> <p>3.正拍停球平衡訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範反拍停球平衡，維持一分鐘，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習反拍停球平衡訓練，先試著 30 秒，再慢慢增加到 1 分鐘。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第三堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作反拍動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	---	---------------------	--

第四堂 反拍向上擊球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明反拍，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p> <p>2.介紹桌球的反拍方式:</p> <p>2-1 講解示範：老師示範橫拍與直拍的握法與其優缺點。</p> <p>2-2 學生練習：學生依序分別練習體驗橫拍與直拍的握法。</p> <p>3.反拍向上擊球訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範反拍向上擊球訓練，100 下不落地，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習反拍向上擊球訓練，先試著 30 下，再慢慢增加到 100 下。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第四堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>18'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作反拍擊球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	---	---------------------	--

第五堂 雙人正反拍向上擊球訓練

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
--------	----	------	----------

<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明我們已經學了好幾種技巧了，現在混合在一起使用，例如雙人正反拍向上擊球訓練，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p> <p>3.面壁擋球訓練：</p> <p>3-1 講解示範：老師示範雙人正反拍向上擊球訓練，連續成功 50 下，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生兩人一組練習雙人正反拍向上擊球訓練，先試著 10 下，再慢慢增加到 50 下。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第五堂完 ~</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作雙人正反拍向上擊球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為何會有如此差異。</p>
--	---	---------------------	--

第六堂 面壁擋球訓練			
教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)

<p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明我們的技巧已經可以上桌的階段了，但是上桌第一件事，就是要先學會發球與接發球，引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p> <p>3.上桌單打接發球訓練:</p> <p>3-1 講解示範：老師示範上桌單打接發球訓練，連續成功 30 下，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生兩人一組練習上桌單打接發球訓練，先試著 10 下，再慢慢增加到 30 下。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對技巧檢討並發問。 2.表揚優秀同學 3.預告下次上課內容 4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out) -Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p>~ 第七堂完 ~</p>	<p>5'</p> <p>20'</p> <p>5'</p>		<p>-學生能仔細聆聽。</p> <p>-學生能依序操作上桌單打接發球動作。</p> <p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為何會有如此差異。</p>
--	--------------------------------	--	---

第八堂 上桌正反手擊球訓練			
教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class. -Warm up exercise.</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明我們的技巧已經可以上桌的階段了，但是上桌第二件事，就是要會擊球，引起學生的學習興趣。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>哨子 球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p> <p>-學生能仔細聆聽。</p>

<p>3. 利用球桌的前後左右四個邊作攻擊。</p> <p>4. 忽快忽慢，忽遠忽近的節奏</p> <p>3-2 學生練習：學生兩人一組練習上桌單打模擬賽 I(進攻技巧)，試試各個進攻技巧。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.針對進攻技巧檢討並發問。</p> <p>2.表揚優秀同學</p> <p>3.預告下次上課內容</p> <p>4.教師指導學生進行收操運動。</p> <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第九堂完 ~</p>	5'		<p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
---	-----------	--	-------------------------------------

第十堂 上桌單打模擬賽 I(防守技巧)

教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
<p>1、 集合、整隊、點名、作操、跑步</p> <p>1. 作暖身操，體育股長出來帶操。</p> <p>2. 跑步 2 圈、走路 1 圈</p> <p>-Attention! It's time for class.</p> <p>-Warm up exercise.</p>	10'	<p>哨子</p> <p>球拍</p>	<p>-學生能完整完成暖身活動。</p>
<p>二、發展活動</p> <p>1.引起動機：教師說明我們的技巧已經可以上桌單打比賽了，但是單打比賽有哪些防守的技巧呢?引起學生的學習興趣。</p> <p>-Teacher: I will talk about the origin of table tennis</p>	5'		<p>-學生能仔細聆聽。</p>
<p>3.上桌單打模擬賽 I(防守技巧):</p> <p>3-1 講解示範：老師示範上桌單打模擬賽 I(防守技巧)。</p> <p>1. 將球拍放在胸前位置。</p> <p>2. 雙腳保持前後左右的靈活。</p> <p>3. 觀察對手的節奏與心態。</p> <p>4. 觀察對手不經意的小動作。</p>	20'		<p>-學生能依序操作上桌單打模擬賽 I(防守技巧)動作。</p>
	5'		

<p>3-2 學生練習：學生兩人一組練習上桌單打模擬賽 I(防守技巧)，試試各個進攻技巧。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.針對防守技巧檢討並發問。 2.表揚優秀同學 3.預告下次上課內容 4.教師指導學生進行收操運動。 <p>-Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p> <p style="text-align: center;">~ 第十堂完 ~</p>			<p>-學生能比較出同學間的優缺點，並能說為為何會有如此差異。</p>
--	--	--	-------------------------------------

本學期英語教室用語及專業英語彙整

<p>英語教室用語</p>	<p>注意！準備上課 Attention! It's time for class.</p> <p>暖身操 -Warm up exercise.</p> <p>讓你的身體緩和下來並深呼吸。Let's cool down your body. And have deep breath. (breath in / out)</p> <p>注意！下課！下次再見-Attention! It's time for break. See you next time. Goodbye~</p>
<p>專業英語</p>	<p>Table 球台</p> <p>Begin playing 比賽開始</p> <p>Serve 發球</p> <p>Fault 犯規</p> <p>Point 得分</p> <p>Outside 出界</p> <p>Umpire 裁判員</p> <p>Net 球網</p> <p>Post 支柱</p> <p>Ball 球</p> <p>Receive 接發球</p> <p>Time 時間到</p>

Strick 擊球

Winner 勝者

Loser 敗者

Good service 合法發球

Good return 合法還擊

Deciding game 決勝局

Captain 隊長

Obstruct 阻擋

Men's singles 男子單打

Women's singles 女子單打

Mixed doubles 混合雙打