

【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>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：教師說明要上桌比賽前，還有許多技巧要學習的，例如面壁擋球訓練，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：老師示範面壁擋球訓練，連續成功 30 下，並先說出要訣。</p> <p>3-2 學生練習：學生每人練習面壁擋球訓練，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。</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>~ 第六堂完 ~</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>-學生能依序操作面壁擋球動作。</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> |
|--|---|---------------------|--|

第七堂 上桌單打接發球訓練

| 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>10'</p> | <p>哨子</p> <p>球拍</p> | <p>-學生能完整完成暖身活動。</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' 5' | | <p>-學生能依序操作上桌單打模擬賽 I(防守技巧)動作。</p> |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|
| <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