

桃園市桃區新埔國小雙語體育公開授課

領域/科目	健體領域		設計者	廖柏勳
實施年級	6年級 25人		總節數	共1節 40分鐘 (六之二)
主題名稱	桌球反手推擋			
<b>教學單元活動設計</b>				
學習目標	<p><b>認知</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能了解桌球運動反彈基礎原理</li> <li>2. 學生能抓到反手推擋的擊球時機</li> </ol> <p><b>情意</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 學生能與同學合作完成任務</li> <li>4. 學生能欣賞同學的示範動作</li> </ol> <p><b>技能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 學生能做出有目標性的反手推擋</li> <li>6. 學生能運用策略幫助團隊獲得勝利</li> </ol>			
學習表現	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <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>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			
教學用英語	Classroom Language	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Time for class. Today we are going to learn _____.</li> <li>2. Make ___ lines.</li> <li>3. Let's do the warm-up.</li> <li>4. Did you get it?</li> <li>5. Hold your rockets and balls</li> <li>6. I will divide you into ___ groups.</li> <li>7. Any questions?</li> <li>8. Did anyone get hurt?</li> <li>9. Class dismissed.</li> </ol>		
	Target Language	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. backhand stroke: eyes follow→push the rocket→follow throw</li> <li>2. grab, rocket, stroke, serve, bounce</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>				<b>時間</b>
<p><b>一、 Warm-up</b></p> <p><b>A. Warm-up</b></p> <p><b>a. 1分鐘跑步活動暖身 1'</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 保持速同樣速率(Keep the pace)</li> <li>ii. 跑步時練習調節呼吸(鼻子吸氣，嘴巴吐氣)</li> <li>iii. 依自己的身體狀況調整跑步速度</li> </ol> <p><b>b. 動態暖身操(Warm-up sequence) 2'</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. arm circle → baskwards → arm scissors → star jump → toe touch → hip joint →calf</li> </ol>				6 mins

### c. 手眼協調及球感練習 (Hand-eye coordination) 3'

- i. 抓反彈球練習 (Try to grab the bounce ball)
  1. Grab the ball at the highest point
  2. Grab the ball with palm facing down
  3. Try with your both hands for 1 minutes
- ii. 對牆擊球練習 (Hit the ball towards the wall)
  - \* 複習持拍動作：show 7→ put the racket down→grab the racket
  - \* 動作口訣：eyes follow→push the racket→ follow throw
  1. Basic Drill: Throw the ball→ Hit the ball →Catch the ball
  2. Try it for 2 minutes

## 二、 Presentation-sport education (反手推擋)

### A.反手推擋( Backhand stroke)

15 mins

#### a. 教師解說反手推擋要領(Introduce the tips for backhand stroke) 5'

1. 預備動作(Ready position):
  - i. 雙腳與肩同寬，雙膝微蹲( feet apart)
  - ii. 將球拍擺在胸前 (racket ready)
  - iii. 手腕固定,手肘微向內彎(wrist locked)
2. 反手推擋(Backhand push):
  - i. 複習動作口訣：eyes follow→push the racket→ follow throw

#### b. 反手推擋之滾球練習(Backhand stroke Practices) 10'

1. 雙人手推擋練習(Pair-up backhand stroke practice)
  - i. 學生兩人一組利用桌球台短邊練習反手推擋
  - ii. 說明桌球基本規則(發球與接發球)
  - iii. 學生一人發球(Serve)，另一位學生以反手接發球
  - iv. 與學生提點幾項要點
    - (1) 發球者該如何發球幫助隊友練習? (Serve to chest area)
    - (2) 發來的球若是歪的，要如何回應? (Move your steps)
    - (3) 拍面角度與回擊球關係為何?
  - v. 給學生 10 分鐘的練習時間
  - vi. 若發現有學生程度較佳者，可轉換練習雙人來回反手推擋

## 三、 Wrap-up

### A.反手推擋遊戲(Game Time)

18 mins

#### a. 遊戲規則解說 (Game Rules) 2'

1. 將全班分成 5 組
2. 每組會有 6 張大小不同的 A4 紙，越小張分數越高
3. 各組自行安排紙張擺放位置(兩紙之間要相隔 2 顆乒乓球的距離)
4. 一名同學當發球手，另一名同學當擊球手(每個人都要輪到)
5. 每位學生有 5 次擊球機會
6. 球若落在紙張上，即獲得該分數，最後計算總分

b. 遊戲時間 (Game Time) 15'

1. 教師巡堂與動作提點
2. 分數結算

B.課程討論與總結(Lesson Discussion and Conclusion) 1'

1. What did we learn today?
2. How to do a good back hand stroke?
3. When is a good timing to hit the ball?

試教成果  
或  
教學提醒