

國立北教實小體育課教案

| | | | |
|------|---|------|---------|
| 教學類別 | 球類 | 設計者 | 陳建廷 |
| 教學年級 | 四年級 | 教學時間 | |
| 學習目標 | | | |
| | 學習內容 | | |
| 教學目標 | 教學活動 | | 教學資源 時間 |
| 學習重點 | | 學習表現 | |
| | <p>壹、準備活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>大家都到了嗎</p> <p>Is everybody here?</p> <p>請坐好</p> <p>Please sit down</p> <p>好，現在點名</p> <p>Now, roll call</p> <p>我們再複習上次的動作</p> <p>Let's review what we learned last time</p> <p>首先是握拍</p> <p>First is the grip</p> <p>左手拿著球拍</p> <p>Hold the racket with your left hand</p> <p>右手貼著拍面</p> <p>Place your right hand on the racket</p> <p>然後手滑下來</p> <p>Slide your hand down</p> <p>握的時候，不要握太緊</p> <p>Don't hold it too tightly</p> <p>輕鬆的握</p> <p>Relax your grip</p> <p>很好，大家做得不錯</p> <p>Good job</p> <p>接著練習控球的動作</p> <p>Next, practice ball control</p> <p>散開</p> <p>Spread out</p> <p>跟著我一起坐</p> <p>Do it with me</p> | | 15 |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | <p>1. 球往上打 Hit the ball upwards</p> <p>2. 球拍拍球 Hit the ball with your racket</p> <p>3. 球打一下，落地再打一下 Hit the ball once, then do it again after it bounces</p> <p>練習控制球的高度 Practice controlling the ball's height</p> <p>透過這個拍子掌握這個球 Control the ball with your racket</p> <p>集合 Gather here</p> | | |
| | <p>貳、發展活動</p> <p>今天我們要來練習揮拍擊球 We will practice hitting the ball</p> <p>先講一下預備的姿勢 Let's talk about the starting position</p> <p>腳與肩同寬 Keep your legs shoulder width apart</p> <p>膝蓋微彎 Bend your knees slightly</p> <p>雙手握住球拍 Hold the racket with your hands</p> <p>眼睛看著前面 Look to the front</p> <p>散開 Spread out</p> <p>現在開始練習 Start practicing</p> <p>1. 揮拍轉身 Swing the racket and turn your body</p> <p>2. 在膝蓋前方擊球 Hit the ball in front of your knee</p> <p>3. 接住你的球拍 Catch your racket</p> | | 20 |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>4.回到原來的姿 Go back to the original position</p> <p>現在每個人練習 20 次 Practice 20 times</p> <p>記住，身體要放鬆 Remember to relax your body</p> <p>大家都做得不錯 Everyone is doing great</p> <p>最後，兩個人一組，試試看， Partner up</p> <p>先請一位同學出來 A student can come here</p> <p>你站在對面 Stand in front of your partner</p> <p>身體要放鬆、輕輕地擊球就好 Relax your body and hit the ball lightly</p> <p>對，就是這樣 Yes, that's it</p> <p>好的，現在聽我安排位置 Ok, I'll arrange the positions</p> <p>哨音開始就練習 Start practicing when I blow the whistle</p> <p>身體要放鬆、輕輕地擊球就好 Relax your body and hit the ball lightly</p> | | |
| | <p>參、綜合活動 集合 現在大家發表一下， Let's talk about 對於網球的看法 Your thoughts on tennis 說得好 Well said 大家給他拍拍手 Let's clap for him/her 今天大家表現不錯，希望大家喜歡網</p> | | 5 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>球這運動</p> <p>Good job today, I hope everyone enjoys playing tennis</p> <p>也謝謝，為我們拿體育器材的同學</p> <p>Thank you to the students who put away the sports equipment</p> <p>下課</p> <p>Class dismissed</p> | | |
|--|---|--|--|