

新北市政府教育局  
研發高中職暨國中小  
適應體育教材方案(107-109 年)

適應體育教材  
高中階段(第五學習階段)  
體育科目桌球項目示例



委辦單位：國立臺灣師範大學特殊教育中心

<p>教學 總時間</p>	<p>四節(160分)</p>	<p>設計者</p>	<p>體育：王聖雄 特教：王聖雄</p>	<p>校稿編輯：張韋豪</p>
<p>設計 理念 與 教材</p>	<p>桌球是一種室內和緩運動，相當有趣，佔地不廣，許多年齡層的人都可以參加這項運動，所以規劃出這個桌球教材主要是教授學生基本桌球認知、動作技能，而且從不同遊戲中去培養對桌球學習的興趣與發揮學生的潛力，當中也可以利用一些遊戲培養學生合作、合群、服從的態度，也可以利用比賽去激發學生追求勝利的慾望與培養運動家的精神。最後，成為自己終身運動。</p> <p>第一單元-握拍法與控球遊戲 第二單元-正手發球(不旋長球) 第三單元-反手推球、擋球 第四單元-反手發球(不旋長球)</p>			
<p>核 心 素 養</p>	<p>U-A1具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>U-A2具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</p> <p>U-A2具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</p>			

	體育科目	體育科目學習功能輕微缺損	體育科目學習功能嚴重缺損
學習重點	<p>學習表現</p> <p>2c-V-1遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中</p> <p>2c-V-2展現互相包容與適切的人際溝通互動之技巧</p> <p>3c-V-1表現全身性的身體控制能力</p> <p>3c-V-2熟練專項運動技能、創作和展演的技巧</p> <p>3c-V-3因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能</p> <p>3d-V-1熟練運動技術的學習與比賽策略</p> <p>4d-V-1完善發展適合個人之專項運動技能</p> <p>4d-V-2主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正</p>	<p>學習表現</p> <p>2c-V-1遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中</p> <p>2c-V-2展現尊重他人，溝通協調的適切人際互動技巧</p> <p>3c-V-1表現部分身體控制能力</p> <p>3c-V-2熟練專項運動部分技能、創作或展演的技巧</p> <p>3d-V-1熟練運動技術的學習與比賽策略</p> <p>4d-V-1探索適合個人之運動項目與其技能</p>	<p>學習表現</p> <p>根據「健康與體育科目調整手冊」，因普高通常學生沒有學習功能嚴重缺損問題，故在此不作呈現，但若有需求仍可自行調整</p>
	<p>學習內容</p> <p>Bc-V-1進階運動傷害的處理與風險規避</p> <p>Bc-V-2終身運動規畫方針與推廣</p> <p>Ha-V-1網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰</p>	<p>學習內容</p> <p>Bc-V-1運動傷害的處理與風險規避</p> <p>Bc-V-2終身運動規畫方針與推廣</p> <p>Ha-V-1網/牆性運動技術綜合應用</p>	<p>學習內容</p> <p>根據「健康與體育科目調整手冊」，因普高通常學生沒有學習功能嚴重缺損問題，故在此不作呈現，但若有需求仍可自行調整</p>
融入議題	<input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 其他		

<p>議題融入之學習主題</p>	<p>1. 性別平等教育： 性別角色的突破與性別歧視的消除</p> <p>2. 生命教育： 哲學思考</p>	<p>與其他科目連結建議</p>	<p>國文 英文</p>
<p>學習目標</p>	<p>體育科目</p> <p>1. 經由提問、觀察模仿、視覺提示，了解握拍姿勢，再慢慢進入到發球訓練與對打。</p> <p>2. 每堂課透過實際操作和分組練習，利用球感練習提升學生對桌球的施力與相關的手感以及各項桌球技能。</p> <p>3. 能養成遵守課堂規定和運動態度，並且培養勝不驕、敗不餒之運動家精神。</p> <p>4. 能了解性別平等、尊重個別差異，並且透過團隊合作方式進行各項活動。</p>	<p>體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>1-1、 經由觀察模仿、視覺、動作與口語提示，了解握拍姿勢，訓練發球動作。</p> <p>1-2、 經由觀察模仿、視覺、動作與口語提示，了解對打動作，並成功進行發球後對打。</p> <p>2-1、 透過球感練習提升學生握桌球拍子的力道感與穩定性。</p> <p>2-2、 藉由球感練習，桌球的施力與相關的手感以及各項桌球技能。</p> <p>3. 了解課堂規定與基本運動態度，同時透過桌球隊打，培養勝不驕、敗不餒的運動家精神。</p> <p>4. 認識男女平等價值觀、尊重班上同儕差異，並且透過團隊合作表現自我溝通能力與接納能力。</p>	<p>體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>根據「健康與體育科目調整手冊」，因普高通常學生沒有學習功能嚴重缺損問題，故在此不作呈現，但若有需求仍可自行調整</p>

	<p>5. 探索自我身體生理和心靈狀態，能分辨身體不舒服、情緒狀態和心情愉悅及自我按摩放鬆。</p> <p>6. 透過每堂課皆有安排回家作業，讓學生可以回家多多練習，並且培養每天運動的好習慣，提升體適能和運動技能。</p>	<p>5. 透過桌球運動，分辨自己身體狀態、情緒狀態和心情愉悅，並在遇到困難時主動向他人說明狀況，一同解決。</p> <p>6. 透過每堂課皆有安排回家作業，讓學生可以回家多多練習，並且培養每天運動的好習慣，提升體適能和運動技能。</p>	
<p>教學準備</p>	<p>1. 上課地點：桌球教室</p> <p>2. 教學資源：</p> <p>3. 教學設備：球桌10張、球拍20支、練習球60顆、籃子10個、哨子1個、筆5支、筷子五雙、收球網5架</p> <p>4. 教學人力：教師</p>		
<p>教材來源</p>	<p>訂定中小學生運動能力指標</p> <p>體育教材資源網 <a href="http://sportsbox.sa.gov.tw/material">http://sportsbox.sa.gov.tw/material</a></p> <p>葉憲清(2013)。體育教材教法。師大書苑。</p>		

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第一節課-----</p> <p style="text-align: center;"><b>一、準備活動</b></p> <p>活動(一) 暖身運動</p> <p>(1)慢跑桌球室兩圈</p> <p>(2)頸部繞環 頭部往下、往上、往左、往右，各做兩個八拍</p> <p>(3)肩部繞環 雙手平伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩個八拍</p> <p>(4)腰部繞環 雙手插腰，利用腰部繞環，順時鐘、逆時鐘各兩個八拍</p> <p>(5)膝關節活動 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各做兩個八拍</p> <p>(6)踝部繞環 雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圓圈，各做一個八拍後換腳</p> <p>(7)腳交叉前彎 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳再八秒</p> <p>(8)弓箭步 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳</p> <p>(9)立姿曲膝抓腳靠臀 小腿向後彎曲，同手抓同腳之腳背，停八秒後換腳</p> <p>(10)開併跳 跳躍，腳開、合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，做四個八拍</p>	10 分	評估 心跳 數及 流汗 程度	<p style="text-align: center;"><b>體育科目學習功能輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生需求可進行動作或是次數上的調整(例如：開併跳次數減少或動作幅度加大等)</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 可利用哨音表示節拍</p> <p>◇ 熱身放慢節奏</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 搭配音樂熱身 (依照個案能力選擇適宜環境，可準備軟墊、瑜珈墊給學生)</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生狀況可以調整熱身動作之角度、次數(例如：弓箭步後腳不需要完全打直即可算合格等)</p> <p style="text-align: center;"><b>體育科目學習功能嚴重缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>(依照個案狀況做動作上的調整)</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 教師可先親自示範</p> <p>◇ 肢體提示</p> <p>◇ 視覺提示</p>		

			<p>◇ 口訣的應用(例如：開併跳可用上打下的口訣)</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 搭配音樂熱身</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生狀況可以調整熱身動作之角度、次數(例如：弓箭步後腳不需要完全打直即可算合格等)</p>		
<p style="text-align: center;"><b>二、發展活動</b></p> <p>活動(二) 說明各式桌球知識</p> <p>(1)說明桌球所需器具</p> <p>(2)球拍差異</p> <p>(3)桌球起源</p> <p>活動(三) 場地器材介紹</p> <p>(1)球桌、場地介紹</p> <p>球桌長274公分，寬152.5公分，離地面高度76公分，桌子四周各有兩公分寬的白線，沿著274公分所畫的線稱為〈邊線〉，沿152.5公分所畫的線稱為〈端線〉，而球桌中間有劃分左</p>	<p>25分</p>	<p>測驗 先備 知識</p>	<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(二)</p> <p>◇ 說明時可直接呈現實體物品</p> <p>◇ 實際讓學生觸摸、簡單操作</p> <p>活動(四)</p> <p>◇ 握拍之練習次數可做調整</p> <p>◇ 可直接供求給學生進行握拍之練習</p> <p>◇ 可自製相關教具如將球桌球拍綁繩子可做來回彈跳幫助學生控制揮拍力道和控球的技巧</p>		

右兩邊的三公分寬線稱為〈中線〉，在來講球網高12.25公分，網頭有不超過15公厘高的白線。比賽場地標準不得小於14公尺長，7公尺寬，空間高度不得低於4公尺。

#### 活動(四) 拍子握法

##### (1)直拍握拍法(握筆法)

[快攻型握法]:

如握筆動作，在球拍前面以食指中節及拇指的末節扣住拍肩，兩指間距約兩公分，拍柄貼住虎口，中指末端頂在球拍上1/3處，剩於兩指疊於中指上

[弧圈型握法]:

如握筆動作，拇指貼近拍柄，食指扣住拍柄，兩指尖靠攏握住拍柄，球拍背面三指微屈，中指跟無名指末端頂住球拍中部

##### (2)橫拍握拍法(握手、菜刀法)

[橫拍握拍法]:

如握手法與握菜刀，虎口貼住拍肩，拇指伸在球拍正面，食指伸在球拍反面，其餘三指握住拍柄

#### 活動(五) 球感練習

(1)一人正面向上擊球，球需離拍面30公分以上

(2)一人一正一反向上連續擊球，球需離拍面30公分以上

(3)一人正面對牆連續擊球，距離2公尺以上

(4)兩人正面相互落地擊球，兩人相距4公尺

(5)兩人正面相互對空擊球，兩人距離3公尺

(6)小組正面相互對空擊球比賽，次數較多組別獲勝

(7)分組接力競賽每個人對空擊球，完成

#### 學習歷程調整建議

活動(四)、活動(五)

◇利用工作分析法分解握拍與揮拍之不同動作

◇可幫學生分組，由能力較強之學生引領其他學生

◇可調整桌球拍之握把以符合學生之需求

#### 學習環境調整建議

活動(五)

◇對牆練習可以使用球桌一面立起對打

#### 學習評量調整建議

活動(四)、活動(五)

◇球拍握胸打到眼前即可(給予固定位置)

◇擊球距離、次數上做調整

### 嚴重缺損

#### 學習內容調整建議

活動(二)

◇聽球碰觸在拍子不同聲音

活動(四)

◇給予握拍視覺提示，不同手指使用不同顏色區分

活動(五)

◇兩人對打時，可將距離縮短或是彈跳多次再回擊

#### 學習歷程調整建議

活動(二)

◇實際觸摸、操作

活動(五)

◇給予不同差異的練習，正反差需較大

競賽  
方式  
計算  
擊球  
次數  
了解  
學生  
吸收  
程度

<p>時間較短組別獲勝</p>			<p>◇拿著實際的筆握法，轉移直拍握法</p> <p><b>學習環境調整建議</b> 活動(五) ◇對牆練習可以使用一面立起對打，桌子上畫線提醒高度</p> <p><b>學習評量調整建議</b> 活動(四)、活動(五) ◇球拍握胸打到即可 (給予固定位置) ◇無法一正一反換面，先行正面評量，再評量反面</p>		
<p style="text-align: center;"><b>三、總結活動</b></p> <p>活動(六) 收操</p> <p>(1) 頭部往上、下、左、右各兩次八拍</p> <p>(2) 雙手不伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩次八拍</p> <p>(3) 雙手插腰，利用腰部繞環，順、逆時鐘個做兩次八拍</p> <p>(4) 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各兩次八拍</p> <p>(5) 雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圈</p> <p>(6) 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳在八秒</p> <p>(7) 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳</p> <p>(8) 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳</p> <p>(9) 跳躍、腳開合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，四個八拍</p> <p>活動(七) 回饋</p> <p>(1) 老師對同學的動作給予講評</p>	<p>15分</p>		<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b> 無</p> <p><b>學習歷程調整建議</b> 活動(六) ◇口語提示 ◇搭配音樂(輕柔音樂) ◇須停頓等待完成再繼續</p> <p><b>學習環境調整建議</b> 無</p> <p><b>學習評量調整建議</b> 無</p> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b> 活動(六) ◇加入自我按摩了解身體構造</p>		

<p>(2)表揚剛剛獲勝的小組  (3)提醒回家練習50球  (4)值日生收拾桌球器材  (5)提醒同學下次要攜帶自己的球拍來上課，值日生記得去借練習球、籃子與練習拍，下次上課要教正手發球，回家可以事先預習</p> <p>-----第一節課結束-----</p>			<p><b>學習歷程調整建議</b>  活動(六)  ◇搭配音樂(輕柔音樂)  ◇肢體動作指示和引導</p> <p><b>學習環境調整建議</b>  無</p> <p><b>學習評量調整建議</b>  無</p>		
---	--	--	--	--	--

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第二節課-----</p> <p style="text-align: center;"><b>一、準備活動</b></p> <p><b>慢跑桌球室兩圈</b></p> <p>活動(一) 暖身運動</p> <p>(1) 頸部繞環 頭部往下、往上、往左、往右，各做兩個八拍</p> <p>(2) 肩部繞環 雙手平伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩個八拍</p> <p>(3) 腰部繞環 雙手插腰，利用腰部繞環，順時鐘、逆時鐘各兩個八拍</p> <p>(4) 膝關節活動 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各做兩個八拍</p> <p>(5) 踝部繞環 雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圓圈，各做一個八拍後換腳</p> <p>(6) 腳交叉前彎 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳再八秒</p> <p>(7) 弓箭步 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳</p> <p>(8) 立姿曲膝抓腳靠臀 小腿向後彎曲，同手抓同腳之腳背，停八秒後換腳</p> <p>(9) 開併跳 跳躍，腳開、合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，做四個八拍</p>			<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生需求可進行動作或是次數上的調整(例如：開併跳次數減少或動作幅度加大等)</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 可利用哨音表示節拍</p> <p>◇ 熱身放慢節奏</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 搭配音樂熱身 (依照個案能力選擇適宜環境，可準備軟墊、瑜珈墊給學生)</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生狀況可以調整熱身動作之角度、次數(例如：弓箭步後腳不需要完全打直即可算合格等)</p> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>(依照個案狀況做動作上的調整)</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 教師可先親自示範</p> <p>◇ 肢體提示</p> <p>◇ 視覺提示</p> <p>◇ 口訣的應用(例如：開併跳可用上打下的口訣)</p>		

			<p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 搭配音樂熱身</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生狀況可以調整熱身動作之角度、次數(例如：弓箭步後腳不需要完全打直即可算合格等)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>二、發展活動</b></p> <p><b>球感複習</b></p> <p>活動(二) 複習上節課所教授肢控球遊戲</p> <p>(1) 一人正面向上連續擊球30次</p> <p>(2) 一人正面對牆連續擊球30次</p> <p>(3) 二人正面落地一次即擊球連續往返30次</p> <p>活動(三) 正手發球</p> <p>1. 說明發球規則</p> <p>(1) 發球時不執球拍的空手掌必須水平打開，除拇指分開外，四指應併攏伸直，並將球靜放在手心中。像是保護</p>			<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(二)、活動(三)</p> <p>◇ 不拿球拍練習拋球</p> <p>◇ 次數可減少為20次</p> <p>活動(六)</p> <p>◇ 對打時可落地兩次再擊球</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(三)</p> <p>◇ 使用空手假托球</p> <p>◇ 給予步驟口語提示</p>	

<p>一顆雞蛋一樣輕輕的放在手上</p> <p>(2)從球靜止於手掌上至擊球為止，球拍與不執拍空手，都必須高於桌面水平</p> <p>(3)發球時將球垂直向上拋起16公分以上，不得使球旋轉。垂直線偏移的腳步不得超過45度</p> <p>(4)不得由端線以內向端線外，及桌面高度水平之下向上拋球</p> <p>(5)發球時球必須先碰觸靠近自己的桌面一次，再碰觸到對方的桌面</p> <p>活動(四) 說明正手發不旋長球的動作要領並且示範</p> <p>(1)預備姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>左手托球於掌心上，置於胸前約30公分</li> <li>右手握拍於左手旁</li> <li>兩膝微屈開立與肩同寬</li> <li>左腳在前，右腳在後</li> <li>身體與球網約成70度</li> <li>兩眼注視對方站立的位子</li> </ol> <p>(2)拋球及預備擊球動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>左手將球拋高約16公分</li> <li>右手將球拍往右後上方引拍</li> <li>兩眼注視球點</li> </ol> <p>(3)擊球動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>當拋起球由頂點下降至胸前時，右手將球拍往左前上方揮擊球</li> <li>擊球時拍面幾乎垂直或稍前傾</li> <li>球第一個落點要落在靠近自己的桌面上</li> </ol> <p>(4)結束姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>右手揮拍至左肩前方</li> <li>兩眼注視球的去向</li> <li>將姿勢很快地恢復接球的預備動作</li> </ol> <p>活動(五) 揮拍練習</p>		<p>活動(六)</p> <p>◇對打時可落地兩次再擊球</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>無</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(六)</p> <p>◇對打時可落地兩次再擊球</p> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(二)、活動(三)</p> <p>◇不拿球拍練習拋球</p> <p>◇次數減少為15次</p> <p>◇使用空手假托球</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(三)</p> <p>◇使用空手假托球</p> <p>◇肢體動作指示和引導學生正手發球姿勢</p> <p>◇次數減少為15次</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>無</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(六)</p> <p>◇對打時球落地次數不限制</p>	
--	--	--	--

<p>活動(六) 示範定點相互發球練習法，定點發球練習，分組對角線練習，讓學生實際拿球始得練習</p> <p>(1) 全班分組，每組四人使用一張球桌，分為球桌兩端以左角對左角的斜線練習，另一組在右斜線練習，練習完之後左右互換，再繼續練習</p> <p>(2) 發球路線改為直線，一人發球過去，另一人接球後再回發。</p> <p>(3) 兩人使用一張球桌，一點對兩點發球練習，發球者準備兩顆球切記不可同時手握兩顆球，一顆直線、一顆斜線；接球者空手接球後換發，以此類推</p> <p>(4) 放置目標物給學生用發球擊中、設計九宮格計分方式，提供教學樂趣</p>				
<p style="text-align: center;"><b>三、總結活動</b></p> <p>活動(七) 收操</p> <p>(1) 頭部往上、下、左、右各兩次八拍</p> <p>(2) 雙手不伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩次八拍</p> <p>(3) 雙手插腰，利用腰部繞環，順、逆時鐘個做兩次八拍</p> <p>(4) 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各兩次八拍</p> <p>(5) 雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圈</p> <p>(6) 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳在八秒</p> <p>(7) 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳</p> <p>(8) 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳</p> <p>(9) 跳躍、腳開合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，四個八</p>	15分		<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b> 無</p> <p><b>學習歷程調整建議</b> 活動(七) ◇ 口語提示 ◇ 搭配音樂(輕柔音樂) ◇ 須停頓等待完成再繼續</p> <p><b>學習環境調整建議</b> 無</p> <p><b>學習評量調整建議</b> 無</p> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p>	

<p>拍</p> <p>活動(八) 回饋</p> <p>(1)老師對同學的動作給予講評</p> <p>(2)表揚剛剛獲勝的小組</p> <p>(3)提醒回家練習50球</p> <p>(4)值日生收拾桌球器材</p> <p>(5)提醒同學下次要攜帶自己的球拍來上課，值日生記得去借練習球、籃子與練習拍，下次上課要教正手發球，回家可以事先預習</p> <p>-----第二節課結束-----</p>		<p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(七)</p> <p>◇加入自我按摩了解身體構造</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(七)</p> <p>◇搭配音樂(輕柔音樂)</p> <p>◇肢體動作指示和引導</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>無</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>無</p>		
---	--	---	--	--

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第三節課-----</p> <p style="text-align: center;"><b>一、準備活動</b></p> <p>活動(一) 暖身運動</p> <p>(1) 慢跑桌球室兩圈</p> <p>(2) 頸部繞環 頭部往下、往上、往左、往右，各做兩個八拍</p> <p>(3) 肩部繞環 雙手平伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩個八拍</p> <p>(4) 腰部繞環 雙手插腰，利用腰部繞環，順時鐘、逆時鐘各兩個八拍</p> <p>(5) 膝關節活動 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各做兩個八拍</p> <p>(6) 踝部繞環 雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圓圈，各做一個八拍後換腳</p> <p>(7) 腳交叉前彎 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳再八秒</p> <p>(8) 弓箭步 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳</p> <p>(9) 立姿曲膝抓腳靠臀 小腿向後彎曲，同手抓同腳之腳背，停八秒後換腳</p> <p>(10) 開併跳 跳躍，腳開、合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，做四個八拍</p>			<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生需求可進行動作或是次數上的調整(例如：開併跳次數減少或動作幅度加大等)</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 可利用哨音表示節拍</p> <p>◇ 熱身放慢節奏</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 搭配音樂熱身 (依照個案能力選擇適宜環境，可準備軟墊、瑜珈墊給學生)</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生狀況可以調整熱身動作之角度、次數(例如：弓箭步後腳不需要完全打直即可算合格等)</p> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>(依照個案狀況做動作上的調整)</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 教師可先親自示範</p> <p>◇ 肢體提示</p> <p>◇ 視覺提示</p> <p>◇ 口訣的應用(例如：開併跳可用上打下的口訣)</p>		

		<p><b>學習環境調整建議</b> 活動(一) ◇ 搭配音樂熱身</p> <p><b>學習評量調整建議</b> 活動(一) ◇ 依照學生狀況可以調整熱身動作之角度、次數(例如：弓箭步後腳不需要完全打直即可算合格等)</p>		
<p style="text-align: center;"><b>二、發展活動</b></p> <p>活動(二) 以動作示範介紹反手推球與擋球的異同點：</p> <p>(1) 反手推擋屬於防守技術之一，是利用對方來球的力量反彈回去</p> <p>(2) 推球由擋球手法演變而來，可作為過渡防守，也可作為反攻的一擊，帶些推力，屬於速度球</p> <p>(3) 推擋有時為了增加球速，而稍微加一些推力，所以推球和擋球常分不清楚，由此以推擋球合稱這兩種技術</p> <p>老師：有問題可以隨時提出來，現在要講解比較重要的部份，要注意聽</p> <p>活動(三) 基本接球動作要領：</p> <p>(1) 距離球桌約一大步</p> <p>(2) 兩腳自然開立約呈平行</p> <p>(3) 兩膝略彎</p> <p>(4) 腳根步貼緊地面</p> <p>(5) 上臂自肩部自然下垂</p>		<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b> 活動(二)~活動(六) ◇ 先做動作示範再給予抽問回答 ◇ 較多次示範讓學生知道差異性 ◇ 開始練習時可彈跳兩次再過去，但方向要對</p> <p><b>學習歷程調整建議</b> 活動(二)~活動(九) ◇ 口語提示教學內容 ◇ 實際操作 ◇ 視覺提示，指示左右腳 ◇ 利用口訣記動作 ◇ 確認來球，注意提示站位</p> <p><b>學習環境調整建議</b> 活動(二)~活動(九) ◇ 使用角錐表示各個地點位置 ◇ 固定球拍是垂直於桌面，類似立牌方式</p>		

<p>(6) 兩肘彎曲自然放鬆</p> <p>(7) 身體放鬆、收腹、背微拱</p> <p>活動(四) 反手推球動作要領：</p> <p>(1) 預備姿勢→同基本接球動作</p> <p>(2) 引拍預備擊球姿勢→</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>右手將大臂後縮，肘關節貼近身體</li> <li>球拍引拍接近胸腹部，拍面向前</li> <li>兩眼注視來球</li> </ol> <p>(3) 擊球動作→</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>球彈到最高點，用幾乎垂直桌面的拍面或稍前傾，伸肘向前上近平方向推出</li> <li>推出時拇指放鬆、食指用力壓拍，背面三指彎曲，中指頂拍</li> <li>身體重心向前，落在靠近來球的腳上</li> <li>推出時空手向後擺。〈擺動幅度大小與推球力量大小成正比〉</li> </ol> <p>(4) 結束動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>右手完全伸直</li> <li>迅速恢復基本動作</li> </ol> <p>活動(五) 反手擋球動作要領：</p> <p>(1) 預備姿勢→同接球基本姿勢</p> <p>(2) 引拍及預備擊球姿勢→</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>身體靠近球桌</li> <li>將球拍引拍至來球彈起的位置</li> </ol> <p>(3) 擊球動作→</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>身體略微提升</li> <li>球拍在來球剛彈起上升時擊球</li> <li>觸球時手臂不能向前用力推，借助對方來球的反彈力將球擋回。〈有時球拍要後縮〉</li> <li>拍面接觸時，隨來球性時調整角</li> </ol>		<p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇使用指認方式評量</li> <li>◇實際操作</li> </ul> <p>活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇九宮格分數可打到x2加成方式，或是額外加分方式進行</li> <li>◇增加遊戲樂趣化，彼此分數公告並競爭</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇先做動作示範再給予抽問回答</li> <li>◇較多次示範讓學生知道差異性</li> <li>◇使用口語、視覺提示學生來球位置，注意提示站位和身體位置</li> <li>◇一開始可彈跳幾次再過去，但方向要對</li> </ul> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇口語提示教學內容</li> <li>◇實際操作+肢體引導</li> <li>◇靠進球桌位置可調整</li> <li>◇視覺提示，拿出圖卡或標示位置左右腳</li> <li>◇利用口訣記動作</li> </ul> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇使用角錐、貼紙表示各個地點位置</li> <li>◇空間夠大和寬敞</li> <li>◇可使用輔具材教學，球座或者球綁線</li> <li>◇如果無法握球拍可使用束帶綁住</li> </ul>	
--	--	---	--

<p>度。〈來球下旋時拍面上仰，來球不轉時拍面垂直，來球上旋時拍面前傾〉</p> <p>e. 來球在正前方橫拍擋球，左側方時用倒橫拍擋球</p> <p>(4) 結束姿勢→</p> <p>a. 將球擋回時立刻恢復接球基本姿勢</p> <p>活動(六) 反手推擋擊球前移動步法：</p> <p>(1) 單步→</p> <p>a. 以一隻腳為軸，另一隻腳向前後左右移動的步法</p> <p>b. 適用時來球離身體不遠的近範圍擊球</p> <p>c. 重心大部分放在移動的腳上，並先移動重心在揮拍擊球</p> <p>(2) 跟步→</p> <p>a. 擊球時來球同方向的腳先跨一步，另外一隻腳跟著移動一步。因步法跨出相當明顯，稱跨步</p> <p>b. 常應付離身體較遠的來球</p> <p>c. 使用時須重心前移後，腳跟進後再擊球，一邊移動一邊擊球</p> <p>(3) 併步→</p> <p>a. 先用來球方向另一隻腳，向來球方向的一腳併攏接著再繼續揮拍擊球</p> <p>b. 併步移動比單步與跟步距離大</p> <p>活動(七) 揮空拍練習→</p> <p>(1) 全部散開跟著老師做揮空拍練習的分解動作。擋球練習五次，推球練習五次。</p> <p>(2) 連貫動作練習20次，口令一、預備姿勢，二、引拍，三、結束姿勢</p> <p>(3) 以動作示範介紹推擋擊球前單步、跟步與併步移動步法</p> <p>(4) 全部散開，練習移動各種步法。三種各十次，每次移動加入反手揮拍</p>		<p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(九)</p> <p>◇ 使用指認方式評量</p> <p>◇ 實際操作</p> <p>◇ 九宮格分數依難度可打到x3加成方式，或是額外加分方式進行</p> <p>◇ 增加遊戲樂趣化，彼此分數公告並競爭</p>	
---	--	--	--

<p>活動(八) 動作示範：擊球練習、連續球練習方法</p> <p>(1) 擊球練球→</p> <p>a. 兩人為一組，一人用正手發不旋長球，另一人用反手推擋球練習動作將球擊回，發球方用手接住球重新發球，反覆練習三次交換發球。</p> <p>(2) 連續擊球練習→</p> <p>a. 兩人為一組，一人用正手發不旋長球，另一人用反手推擋球練習動作將球擊回，發球方不將球接住，繼續與反手推擋球擊回。</p> <p>活動(九) 九宮格推檔遊戲</p> <p>(1) 離桌子近的低分，打遠一點高分</p> <p>(2) 可擺放不同標的物</p> <p>(3) 定點推檔、移動推檔</p>				
<p style="text-align: center;"><b>三、總結活動</b></p> <p>活動(十) 收操</p> <p>(1) 頭部往上、下、左、右各兩次八拍</p> <p>(2) 雙手不伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩次八拍</p> <p>(3) 雙手插腰，利用腰部繞環，順、逆時鐘個做兩次八拍</p> <p>(4) 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各兩次八拍</p> <p>(5) 雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圈</p> <p>(6) 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳在八秒</p> <p>(7) 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳</p> <p>(8) 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳</p> <p>(9) 跳躍、腳開合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，四</p>	15分		<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>無</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(十)</p> <p>◇ 口語提示</p> <p>◇ 搭配音樂(輕柔音樂)</p> <p>◇ 須停頓等待完成再繼續</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>無</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>無</p> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p>	

<p>個八拍</p> <p>活動(十一) 回饋</p> <p>(1)老師對同學的動作給予講評</p> <p>(2)表揚剛剛獲勝的小組</p> <p>(3)A揮空拍練習→反手推擋球各25次，單步、跟步、併步各10次</p> <p>(4)擊球練習50次</p> <p>(5)兩個人連續擊球 10 次以上</p> <p>(6)值日生收拾桌球器材</p> <p>(7)提醒同學下次要攜帶自己的球拍來上課，值日生記得去借練習球、籃子與練習拍，下次上課要教正手發球，回家可以事先預習</p> <p>-----第三節課結束-----</p>		<p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(十)</p> <p>◇加入自我按摩了解身體構造</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(十)</p> <p>◇搭配音樂(輕柔音樂)</p> <p>◇肢體動作指示和引導</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>無</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>無</p>		
---	--	---	--	--

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第三節課-----</p> <p style="text-align: center;"><b>一、準備活動</b></p> <p>活動(一) 暖身運動</p> <p>(1) 慢跑桌球室兩圈</p> <p>(2) 頸部繞環 頭部往下、往上、往左、往右，各做兩個八拍</p> <p>(3) 肩部繞環 雙手平伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩個八拍</p> <p>(4) 腰部繞環 雙手插腰，利用腰部繞環，順時鐘、逆時鐘各兩個八拍</p> <p>(5) 膝關節活動 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各做兩個八拍</p> <p>(6) 踝部繞環 雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圓圈，各做一個八拍後換腳</p> <p>(7) 腳交叉前彎 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳再八秒</p> <p>(8) 弓箭步 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳</p> <p>(9) 立姿曲膝抓腳靠臀 小腿向後彎曲，同手抓同腳之腳背，停八秒後換腳</p> <p>(10) 開併跳 跳躍，腳開、合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，做四個八拍</p>			<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生需求可進行動作或是次數上的調整(例如：開併跳次數減少或動作幅度加大等)</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 可利用哨音表示節拍</p> <p>◇ 熱身放慢節奏</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 搭配音樂熱身 (依照個案能力選擇適宜環境，可準備軟墊、瑜珈墊給學生)</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生狀況可以調整熱身動作之角度、次數(例如：弓箭步後腳不需要完全打直即可算合格等)</p> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>(依照個案狀況做動作上的調整)</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 教師可先親自示範</p> <p>◇ 肢體提示</p> <p>◇ 視覺提示</p> <p>◇ 口訣的應用(例如：開併跳可用上打下的口訣)</p>		

			<p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 搭配音樂熱身</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(一)</p> <p>◇ 依照學生狀況可以調整熱身動作之角度、次數(例如：弓箭步後腳不需要完全打直即可算合格等)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>二、發展活動</b></p> <p>老師：請問同學反手發不旋長球與正手發不旋長球有何差異？</p> <p>同學：一個是正手擊球一個是反手擊球…等等</p> <p>老師：發球規則正反手的規則都是一樣的，同學還記得哪些規則嗎？抽問</p> <p>活動(二) 抽問</p> <p>◇ 動作要領：</p> <p>(1)發球預備姿勢→</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 右腳在前，左腳再後</li> <li>b. 兩膝微屈開立</li> <li>c. 上半身稍微前傾，向左腰側轉</li> </ol>			<p style="text-align: center;"><b>輕微缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(六)</p> <p>◇ 先做動作示範再給予抽問回答</p> <p>◇ 較多次示範讓學生知道差異性</p> <p>◇ 確認方向發球，注意提示站位</p> <p>◇ 一開始可彈跳兩次再過去，但方向要對</p> <p>◇ 站位前後腳，給予視覺提示，地上寫左覺或右腳要站的位置</p>	

<p>d. 左手用掌心托球，置於胸前約30公分處，右手直拍置於左手右側約20公分</p> <p>e. 注視對方</p> <p>(2) 引拍與預備擊球姿勢→</p> <p>a. 右手執拍由預備姿勢經左手腋下引拍</p> <p>b. 左手將球往上拋超過16公分以上</p> <p>c. 右肩下垂，左肩較高，引拍停止於腋下</p> <p>d. 雙眼注意球的上下</p> <p>(3) 擊球動作及結束動作</p> <p>a. 當拋起球下降大約網子高度時，執拍手以上臂、前臂前擺，以肘步做支點，收肘與手腕前擺的動作所產生的力量擊球</p> <p>b. 拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰到球之後往右前上方收拍</p> <p>c. 雙眼注視球的去處</p> <p>(4) 還原動作與基本姿勢→</p> <p>a. 擊球出後，右手由右肩上放鬆下降至胸前</p> <p>b. 兩腳恢復成接球基本姿勢</p> <p>活動(三) 引拍後空手拋球練習20次</p> <p>活動(四) 揮空拍練習→</p> <p>(1) 口令為→1、預備〈空手假托球〉2、拋球及引拍3、發球〈注意結束姿勢是否正確〉</p> <p>(2) 反覆練習20次，教師或是同學一邊喊口令，一邊檢查兒童姿勢是否正確</p> <p>活動(五) 示範定點及一點對兩點的練習法</p> <p>活動(六) 全班分組練習：</p>		<p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(五)</p> <p>◇ 口語提示教學內容</p> <p>◇ 給予步驟口訣提示</p> <p>    口令為→</p> <p>    (1)、預備：空手假托球</p> <p>    (2)、拋球及引拍</p> <p>    (3)、發球：注意結束姿勢是否正確</p> <p>◇ 站位前後腳，給予視覺提示，地上寫左覺或右腳要站的位置</p> <p>◇ 實際操作</p> <p>活動(六)</p> <p>◇ 多嘗試團體互助合作競賽</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>◇ 使用角錐表示各個地點位置</p> <p>◇ 固定球拍是垂直於桌面，類似立牌方式</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>◇ 使用指認方式評量</p> <p>◇ 實際操作</p> <p>◇ 九宮格分數可打到x2加成方式，或是額外加分方式進行</p> <p>◇ 增加遊戲樂趣化，彼此分數公告並競爭</p> <p style="text-align: center;"><b>嚴重缺損</b></p> <p><b>學習內容調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(六)</p> <p>◇ 先做動作示範再給予抽問回答</p> <p>◇ 較多次示範讓學生知道差異性</p> <p>◇ 確認方向發球，注意提示站位和身體位置</p> <p>◇ 一開始可彈跳幾次再過去，但方向要對</p> <p>◇ 練習次數要多，先空手練習，再</p>	
---	--	--	--

<p>每組利用一張桌子，大約四個人為一桌，分為球桌兩端以左角對左角的斜線練習，另一組在右斜線練習，練習完之後左右邊互換，再練習繼續練習。</p> <p>再來發球路線改變成直線，一樣一個人發球過去另一個人接到球再換接球的人發球。</p> <p>最後一點對兩點發球練習：這時候就兩個人先用一張球桌，站在球桌兩端，發球者準備兩顆球切忌發球時不可以同時拿著兩顆球發，一顆發斜線另一顆發直線，接球者直接以反手推擋球擊回，兩個人連續擊球至結束。</p> <p>競賽驗收成果：設計放置標的物給學生用發球的方式去擊中它，設計九宮格計分方式，增加教學樂趣，也可以提升學生發球的準確度。</p>			<p>拿球和球拍</p> <p>◇</p> <p><b>學習歷程調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(六)</p> <p>◇ 口語提示教學內容</p> <p>◇ 給予步驟口訣提示</p> <p>    口令為→</p> <p>    (1)、預備：空手假托球</p> <p>    (2)、拋球及引拍</p> <p>    (3)、發球：注意結束姿勢是否正確</p> <p>◇ 實際操作+肢體引導</p> <p>◇ 發球距離位置可近一點</p> <p>◇ 多嘗試團體互助合作競賽</p> <p>◇ 利用固定式球座，把球練習往前把球擊出去</p> <p><b>學習環境調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(六)</p> <p>◇ 使用角錐表示各個地點位置</p> <p>◇ 空間夠大和寬敞</p> <p>◇ 直接示範球拍拍面位置所打出去球的方向，最終是垂直於桌面，類似立牌的方式</p> <p><b>學習評量調整建議</b></p> <p>活動(二)~活動(六)</p> <p>◇ 使用指認方式評量</p> <p>◇ 實際操作</p> <p>◇ 九宮格分數依難度可打到x3加成方式，或是額外加分方式進行</p> <p>◇ 增加遊戲樂趣化，彼此分數公告並競爭</p>	
---	--	--	---	--

### 三、總結活動

#### 活動(七) 收操

- (1) 頭部往上、下、左、右各兩次八拍
- (2) 雙手不伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩次八拍
- (3) 雙手插腰，利用腰部繞環，順、逆時鐘個做兩次八拍
- (4) 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各兩次八拍
- (5) 雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圈
- (6) 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳在八秒
- (7) 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳
- (8) 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳
- (9) 跳躍、腳開合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，四個八拍

15分

#### 活動(八) 回饋

- (1) 老師對同學的動作給予講評
- (2) 表揚剛剛獲勝的小組
- (3) 反手發不旋球揮空拍50次
- (4) 定點對角發球20次
- (5) 定點直線發球20次
- (6) 一點對兩點發球20次
- (7) 值日生收拾桌球器材
- (8) 提醒同學下次要攜帶自己的球拍來上課，值日生記得去借練習球、籃子與練習拍，下次上課要教正手發球，回家可以事先預習

----- 第四節課結束 -----

### 輕微缺損

#### 學習內容調整建議

無

#### 學習歷程調整建議

活動(七)

- ◇ 口語提示
- ◇ 搭配音樂(輕柔音樂)
- ◇ 須停頓等待完成再繼續

#### 學習環境調整建議

無

#### 學習評量調整建議

無

### 嚴重缺損

#### 學習內容調整建議

活動(七)

- ◇ 加入自我按摩了解身體構造

#### 學習歷程調整建議

活動(七)

- ◇ 搭配音樂(輕柔音樂)
- ◇ 肢體動作指示和引導

#### 學習環境調整建議

無

#### 學習評量調整建議

無