

就是愛動一桌摸不定

49-78

服務學校：臺北市康寧國民小學
作者：游智宜、張英棋、劉又誠、連德盛

摘 要

本校自民國 74 年教育部指定單項運動重點發展學校(桌球)，已有 20 餘年歷史，校外成績優異，而校內推廣桌球運動不遺餘力，硬體資源相當豐富。而現今九年一貫不斷強調「帶著走的能力」，教學以學生為中心的間接化教學，重視啟發與創造，在筆者擁有桌球專長，以及師培教育機構和體育系四年養成期間，瞭解體育科教學必須發展樂趣化教學，因此結合了專業桌球的素養與認知與學校硬體資源，以低年級為教學對象，設計出遊戲課程並透過多媒體影片的欣賞來讓學生瞭解與認識桌球，目的在啟發學生發展桌球興趣，進而培養運動技能，養成良好的運動習慣。

關鍵詞：桌球、樂趣化教學

壹、課程目標

本課程主要目標有三：

- (一) 認知方面:透過 FLASH 動畫與桌球影片的欣賞，讓低年級小朋友能夠認識與瞭解桌球運動。
- (二) 情意方面:希望低年級學生除了能夠清楚明白桌球運動，起源與打法類型之外，也能夠去欣賞不同的桌球表演。
- (三) 技能方面:透過基本專業桌球技巧的學習，在遊戲中學習，學習中遊戲，培養基本桌球球感，發展學生手眼協調。

貳、課程設計動機

九年一貫強調的「帶著走的能力」，而我因為受過 10 餘年桌球專業訓練，對於桌球有一定的瞭解，而桌球為一項高技巧的運動，對於手眼協調性、敏捷性、以及空間感的訓練有相當大的幫助，我隨班實習一年級，在擁有體育專長的情況下，指導老師在上學期學校日中告知家長，希望透過我的專業，每星期利用一堂彈性課進行桌球教學。

由於過去球隊訓練經驗，瞭解用球隊教學方法是相當枯燥乏味，體育教學並不是只丟一顆球講講話就可以的，發展樂趣化教學，教學遊戲化為體育教學現今的趨勢，因此利用這樣的機會，希望能設計出適合低年級小朋友的桌球遊戲，啟發他們的興趣，並也能達到訓練基本桌球球感的能力。

參、課程設計理念

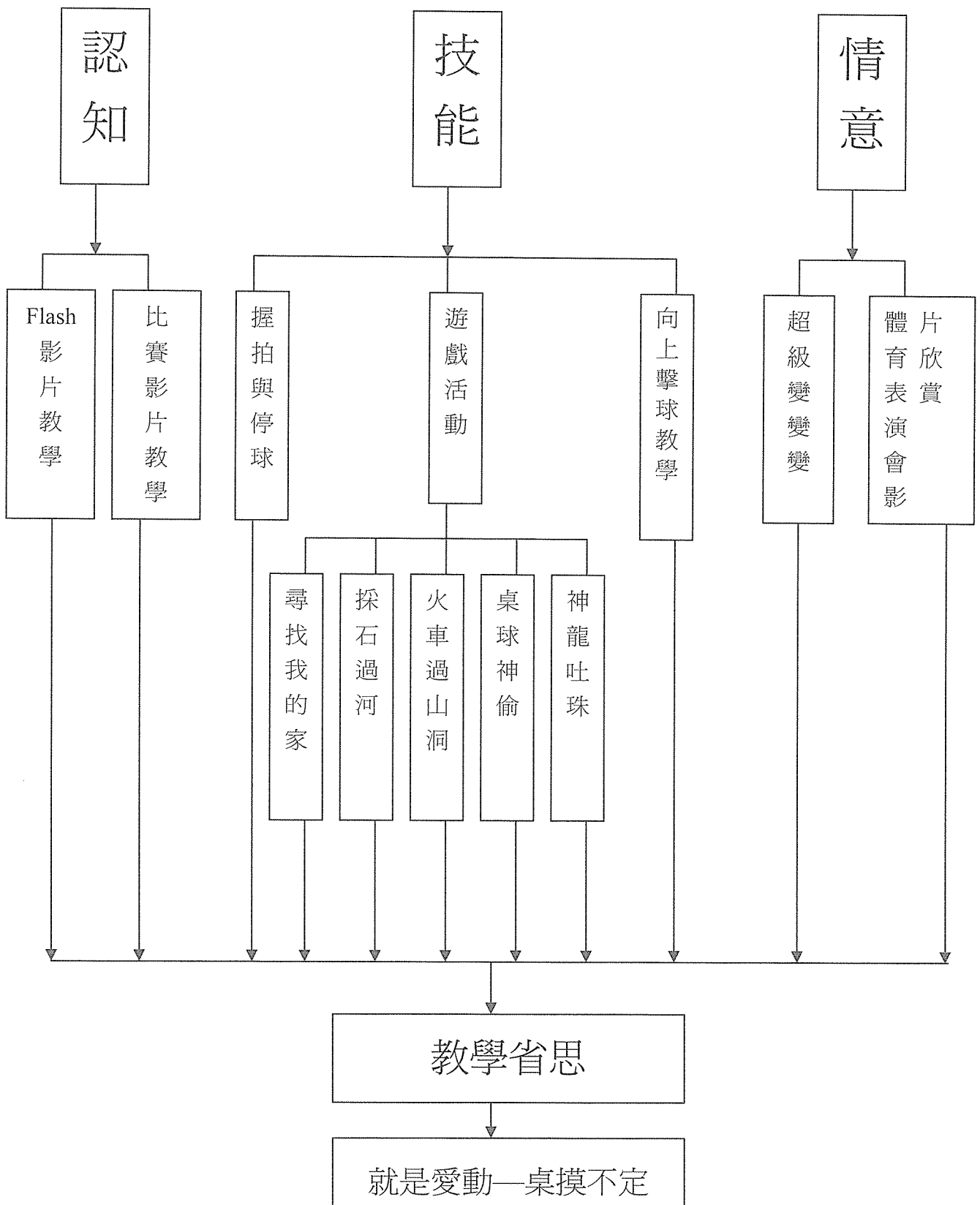
「桌摸不定」的創新課程，主要以認知、情意、技能這三個方面來做為主要的設計概念，透過自己本身桌球專業技能與素養認知，結合大學專門體育課程“運動訓練法”的 FLASH 影片，以及(國立台北師範學院)體育系體育表演會之結晶，設計適合低年級的桌球教學主題課程。

「認知方面」----瞭解桌球起源並透過 FLASH 影片教學，來瞭解桌球上旋、平擊球、下旋的原理，主要以學生數學學習過時鐘的概念，利用球拍拍面不同的擊球位置，瞭解如何產生不同的旋轉，並透過實際比賽的影片讓學生瞭解桌球不同打類型。

「情意方面」---透過節目「超級變變變」桌球影片，加上國立台北師範學院 91 級(體跡)與 94 級(就是愛動)體育表演會，兩屆桌球表演“桌摸不定”、“兵門桌道”節目，讓低年級學生欣賞不同的桌球表演，認識桌球運動之美。

「技能方面」---主要從直拍和橫拍基本握拍教學，並透過遊戲活動「火車過山洞」、「踩石過河」、「神龍吐珠」、「尋找我的家」、「桌球神偷」讓低年級學生學習拍面停球、移動中停球穿越障礙、等到能夠穩定控制球體後，最後以連續向上擊球之基本球感為教學重點。

課程架構圖





本課程對應九年一貫課程之各領域能力指標

※健康與體育領域

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。
- 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。

※數學領域

- C-R-1 能察覺生活中與數學相關的情境。

※藝術與人文領域

- 1-1-1 嘗試各種媒體，喚起豐富的想像力，以從事視覺、聽覺、動覺的藝術活動，感受創作的喜樂與滿足。
- 1-1-2 運用視覺、聽覺、動覺的藝術創作形式，表達自己的感受和想法。

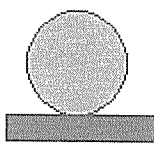
<p>轉動的力量，尤其是落到對方球桌之後會有加速向上衝的情況發生。</p> <p>3.下旋球：利用撞擊球點5點鐘位置，使球體產生逆旋轉，擊出後球會慢慢停止向前力量並往回跑，球彈跳比較低。</p> <p>基本技術篇：</p> <p>利用 flash 動畫，透過前面發球篇的概念，介紹桌球基本技術的名稱以及原因。老師邊講解邊做示範教學。</p> <p>1.拉球：利用由下往上的動作，以(磨擦)的方式讓球體快速產生向前的力量分為加轉弧圈跟快速弧圈。</p> <p>2.平擊球：利用由後往前(撞擊)球體三點鐘方向作回擊動作，是桌球最基本的技術。</p> <p>3.切(搓)球：利用由上往下的動作，以(磨擦)的方式讓球體產生逆旋轉，球彈跳過程會比較低。</p> <p style="text-align: center;">擊球位置圖</p> <p style="text-align: center;">◎綜合活動</p> <p>歸納：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 利用老師實際帶領小朋友動作，來實際體驗各種球路的變化。2. 歸納三種球路(平擊球、上旋、下旋球)產生原因，與球體運動方向。	多媒體 小球桌	能對基本技術有基本概念，並且瞭解產生的原因
		能實際體驗並有桌球基本概念

- b、手握球拍將球放入圈圈中間，將拍面保持平衡，並使球盡量停留在圈圈裡面並不讓球掉落地面。
- c、請小朋友分別從 1 數到「3 秒」、「10 秒」、「20 秒」讓球不落到地面，並反覆練習。
- d、能達到上述秒數後，請小朋友努力尋求自己最好紀錄（最多秒數不落地）。

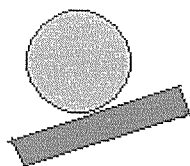
球拍、球

能參與比賽活動並比較優缺點

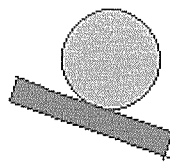
停球拍面比較圖



正確



錯誤



錯誤

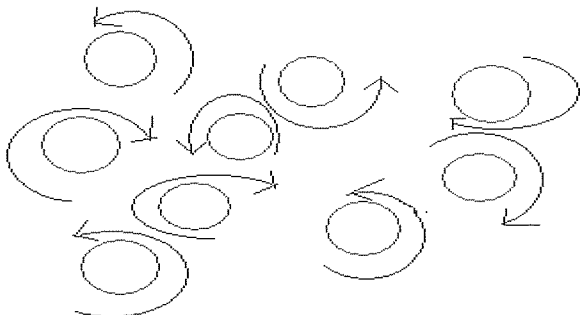
◎綜合活動

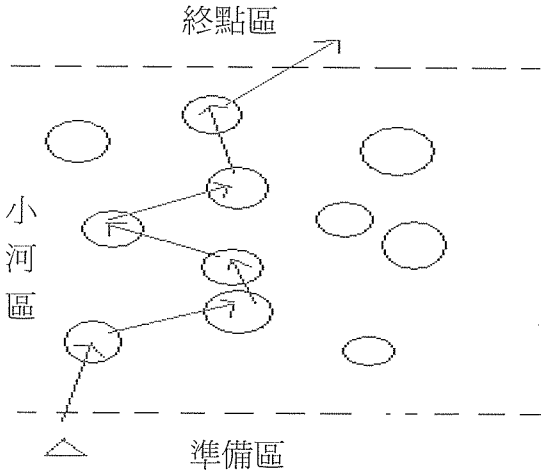
分組比賽：

分爲男女生兩組，同時聽口令開始，分別數到「20 秒」、「40 秒」、「60 秒」三次，結束後每次觀看男女生球沒掉落地面的剩餘人數。人數多的那組獲勝一次。

歸納：

1. 小朋友能夠比較判斷球能否停留在拍面的原因。
2. 老師分別示範正確與不正確動作，幫助小朋友釐清。

課程名稱: 四、遊戲活動(找尋我的家)(技能)	教學資源	教學評量
教學流程		
<p>◎ 引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 男女生各排成兩排做停球預備 2. 以停球「100 秒」為目標，前面 50 秒立定不動，後面 50 秒以老師的口令，每十秒鐘換一個動作，例如 50~60 秒小朋友做出原地轉圈動作，60~70 秒做出蹲下去再站起來動作，以此類推交換不同動作，值到數到 100 秒。 <p>◎ 主要活動</p> <p>(活動一)~~尋找我的家</p> <p>活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將呼拉圈分散排列在地面上並請學生分散於呼拉圈四周，此時不可進入呼拉圈裡面。 2. 老師利用接力棒敲擊聲音節奏(a、b) <ol style="list-style-type: none"> a、「扣！扣！扣！扣」~利用停球並移動方式繞著呼拉圈外圍移動。 b、連續聲「扣扣」~學生要馬上找尋自己的家(每兩個人進入呼拉圈中) 3. 學生準備停球預備姿勢，當聽到(節奏 a)：開始停球移動。(節奏 b)：找尋自己的家進入呼拉圈。 4. 反覆練習使學生正確明白遊戲規則後，從中找一位學生來當鬼敲擊節奏，並使每個呼拉圈站滿人數。 5. 當小朋友敲出(節奏 b)時，補進其中一個呼拉圈，而多出來的小朋友交換當鬼。(累積三次要唱一首歌給全班聽) <p>活動場地圖示</p>  <p style="text-align: center;">▲ ~敲擊節奏者</p>	<p>球拍、球</p> <p>呼拉圈若干個、 球拍、球 接力棒 2 個</p>	<p>能聽從口令完成老師指定動作</p> <p>能遵守遊戲規則，並參與活動</p>

課程名稱: 五、遊戲活動(踩石過河) (技能)	教學資源	教學評量
教學流程		
<p>◎引起動機</p> <p>1.男女生各排成兩排做停球預備。</p> <p>2.以停球「100秒」為目標，前面50秒立定不動，後面50秒以老師的口令，每十秒鐘換一個動作(持續停球狀)，例如50~60秒小朋友做出原地轉圈動作，60~70秒做出蹲下去再站起來動作，以此類推交換不同動作，值到數到100秒。</p> <p>◎主要活動</p> <p>(活動二)~~踩石過河</p> <p>活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將呼拉圈分散排列在地面上並請學生五組退至準備區預備。 2. 採一組一組輪流的方式，做停球預備狀。 3. 以呼拉圈為石頭，學生必須利用跳格子的方式(雙腳跳進呼拉圈內)，從起點線跳往終點線。 4. 如中途球掉了，或者有一隻腳踩到圈圈外面，便如同掉入河裡，必須重來回到預備區。 5. 反覆練習讓學生明白規則後，進行比賽，採分組對抗，而哪組花費的時間比較短就得到優勝。 <p>活動場地圖示表</p> 	<p>球拍、球</p> <p>呼拉圈、桌球拍、球</p>	<p>能聽從口令完成老師指定動作</p> <p>能遵守遊戲規則，並參與活動</p>

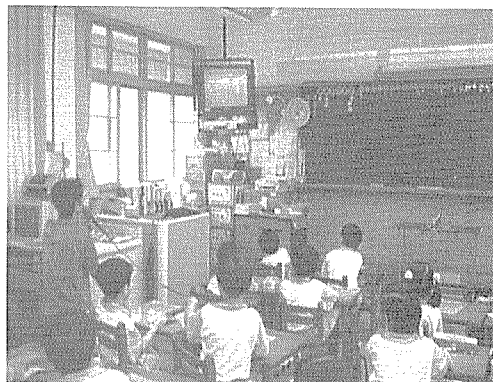
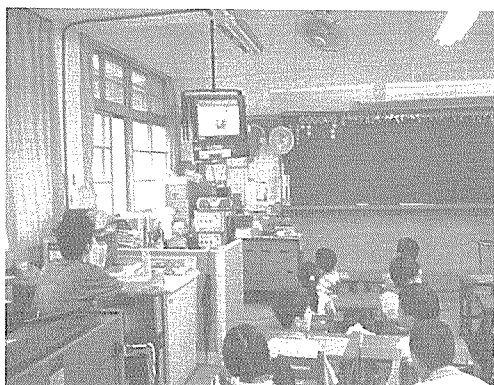
課程名稱： 六、遊戲活動(火車過山洞) (技能)	教學資源	教學評量
教學流程		
<p>◎引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.男女生各排成兩排做停球預備。 2.以停球「100秒」為目標，前面50秒立定不動，後面50秒以老師的口令，每十秒鐘換一個動作(持續停球狀)，例如50~60秒小朋友做出原地轉圈動作，60~70秒做出蹲下去再站起來動作，以此類推交換不同動作，值到數到100秒。 <p>◎主要活動</p> <p>(活動三)~火車過山洞</p> <p>活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歡樂火車列： <ol style="list-style-type: none"> a、全班小朋友排成一列當作火車，由老師當火車頭。 b、小朋友以停球移動的方式，跟著老師穿梭，過程中火車盡量不可以斷掉，如果小朋友掉落的話，要趕快跟上。 c、繞著操場一圈結束。 d、利用呼拉圈排成圓圈圈，請一部份小朋友做小火車，以呼拉圈當軌道，進行繞圈圈。 2. 火車過山洞： <ol style="list-style-type: none"> a、請10位小朋友做小幫手，以橢圓形的陣行，將呼拉圈立起來當作小山洞。 b、其餘剩下的小朋友以剛剛歡樂火車列的方式排好準備過山洞。 c、過山洞小訣竅：首先必須先將前腳踩過呼拉圈後，注意頭部與手上拍面的平衡，等身體大部份都過了之後，在將後腳收回通過呼拉圈。 d、小朋友以一個跟一個的方式來通過小山洞(呼拉圈)。 <p>重點歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請動作優美的小朋友來做示範，加強過呼拉圈的要領，並且老師拿呼拉圈請小朋友再一個一個嘗試通過障礙，隨時指導學習較弱的小朋友。 	<p>球拍、球</p> <p>呼拉圈、桌球拍、球</p>	<p>能聽從口令完成老師指定動作</p> <p>能遵守遊戲規則，並參與活動</p> <p>能以正確的方式通過障礙</p>

課程名稱： 八、遊戲活動(神龍吐珠)(技能)	教學資源	教學評量
教學流程		
<p>◎引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.男女生各排成兩排做停球預備。 2.停球後，嘗試將球往上打一下，以累積方式完成向上擊球 20 次。 3.停球姿勢數到「100 秒」。 <p>◎主要活動</p> <p>(活動五)~~神龍吐珠</p> <p>活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班分成四組，每組 7 個人，站至預備區後請他們排成四路縱隊(如同四條小龍)。 2. 在每組前後的地方各放置一個呼拉圈，並在排頭的呼拉圈中放置 10 顆桌球。 3. 由第一位小朋友先拿起一顆球後，以停球方式做預備。 4. 當老師說開始時，第一位小朋友將球傳到第二位小朋友的球拍(不可以用手輔助)。一直傳到排尾的小朋友。 5. 排尾小朋友將球放入呼拉圈中後，第一位小朋友再拿起球繼續往後傳，直到排頭的呼拉圈的桌球都傳到排尾，就算完成神龍吐珠遊戲。 6. 採分組競賽，四組同時開始誰花費時間較少便獲得勝利。 7. 注意球如果掉落地上只需撿起來後繼續往後傳，當球傳到後面第一位小朋友才能傳下一顆球。 <p style="text-align: center;">活動場地圖示表</p> <div style="text-align: center;"> <p>The diagram shows four parallel horizontal lines of circles. Each line has four circles. The circles in the top row are labeled '預備區' (Preparation zone). To the left of the circles, there is a vertical arrow pointing upwards, with the text '傳球路線' (Ball passing line) written vertically next to it.</p> </div>	<p>球拍、球</p> <p>呼拉圈、桌球拍、球</p>	<p>能聽從口令完成老師指定動作</p> <p>能遵守規則並完成遊戲</p>

課程名稱: 十、桌球表演影片欣賞(情意)	教學資源	教學評量
教學流程		
<p>◎引起動機</p> <p>一、教師表演：</p> <p>1、向上擊球表演(動作 a~c)。</p> <p> 動作： a、正常的拍球動作。</p> <p> b、跨下拍球。</p> <p> c、拍一下球 360 度轉一圈。</p> <p>2、一手兩球表演與兩手三球表演。</p> <p>二、告知學生透過簡單的音樂與動作可以結合成有趣表演</p> <p>◎主要活動</p> <p>一、「超級變變變」影片欣賞。</p> <p> 內容：此為舞台表演的一種，透過黑幕與全身穿黑衣服的人，形成一種保護色，有如變色龍一般身體某些部分會如同隱形，透過道具而形成有趣的表演，此段影片為桌球項目的表演，透過簡單的位移變化，製造出有如攝影效果的奇妙變化</p> <p>二、國北師體育表演會 vcd 欣賞(91 級體跡、94 級就是愛動)。</p> <p> 1. 影片說明：</p> <p> 此為老師大學時期的表演節目之一，主要是透過音樂、道具與燈光的搭配，把桌球運動製作成表演節目，其中 94 級體育表演會桌球節目，更是不同以往，透過輪子的裝設，讓桌子可以移動，如同「超級變變變」一樣，製造出攝影般的效果，也讓整個節目更加多元化。</p> <p>◎綜合活動</p> <p>一、歸納：</p> <p> 1. 影片中黑色布幕跟全身穿黑衣的表演，如同哪種動物的保護色一樣?(變色龍)</p> <p> 2. 小朋友你們對體育表演會桌球項目中哪個表演最感興趣。</p> <p>二、指導桌球學習單。</p>	<p>球拍、球</p> <p>影片</p> <p>體育表演會 VCD 多媒體</p> <p>學習單</p>	<p>能夠專心欣賞表演</p> <p>能仔細欣賞並聆聽老師說明</p> <p>能踴躍回答問題</p>

伍、教學成果

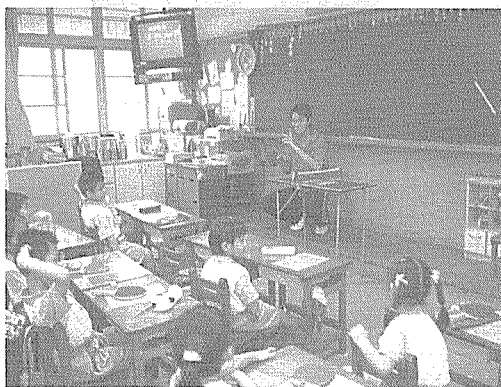
一、影片教學



仔細看看影片中的變化唷!



小朋友聚精會神的看著



老師示範教學，要認真看唷

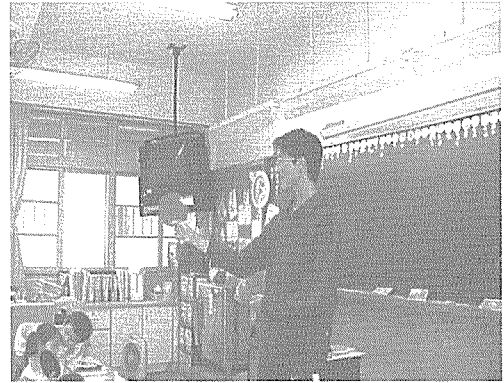


嘿嘿!該我們來試看看

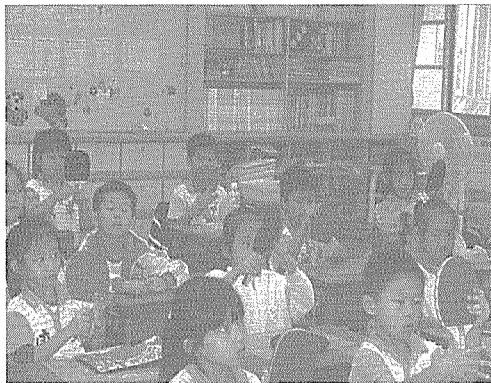
二、握拍停球教學



這是直板



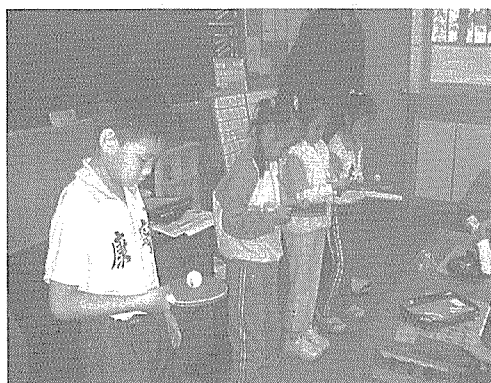
那是刀板



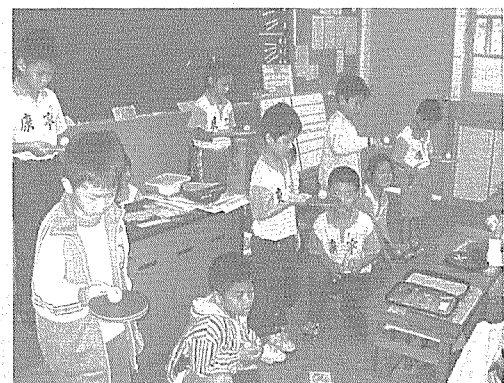
動手握看看唷，你正確嗎!?



別擔心，老師會幫你的!



一個一個上台練習唷!



比比看，誰是停球高手

三、遊戲篇

準備活動



數到 100 秒才算完成準備活動!

活動一——尋找我的家



扣!扣!扣!拍子要打對



繞阿繞,我的家找到了嗎?

活動二——踩石過河



我當開路先鋒

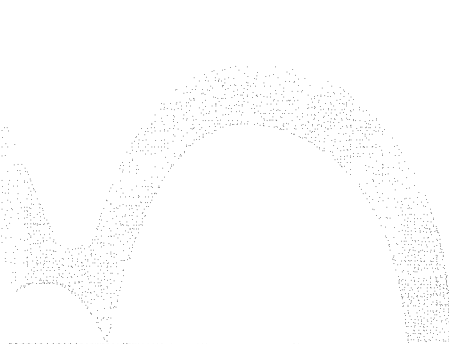


要小心的踩別掉進去河裡

活動三——火車過山洞



繞繞圈，我們是歡樂小火車列



歡樂小火車要過山洞囉！



阿唷！這個小山洞不好過



還有好幾個山洞正等著我們呢！

活動四～桌球神偷



排好隊準備進行遊戲囉！



各就各位！預備！



開始囉！



GO！GO！GO



看我敏捷的身手

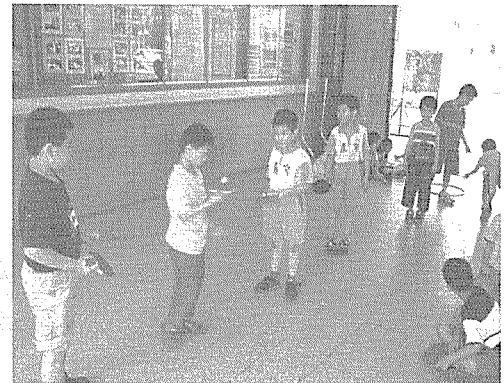


耶！比賽結束，但也累癱了

活動五~神龍吐珠



準備開始囉！



好的開始是成功的一半



阿呀！遇到一點小麻煩

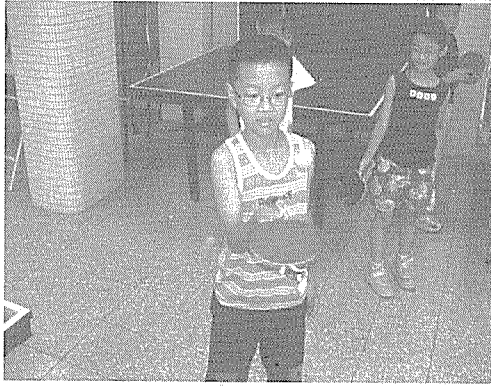


神龍總算吐珠囉！

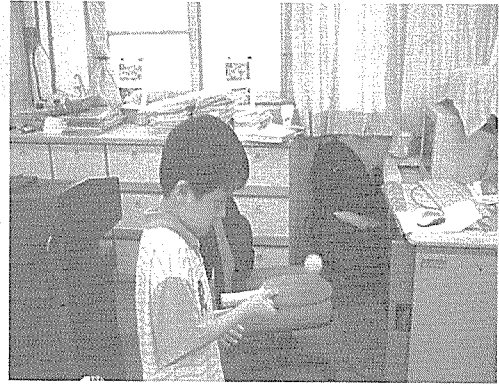


女生也不輸給男生唷！

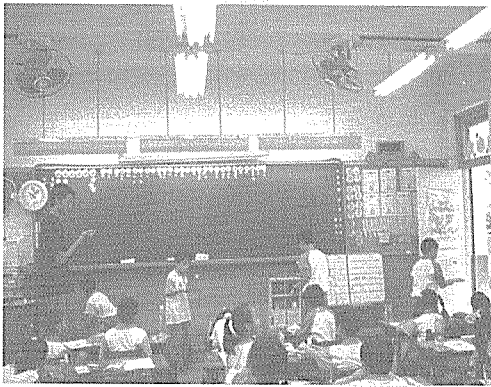
四、向上拍球



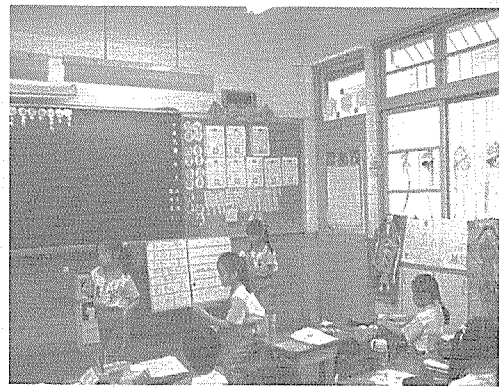
兩眼要盯著上下跳動的球唷



從側面看拍面一樣要保持平的喔！

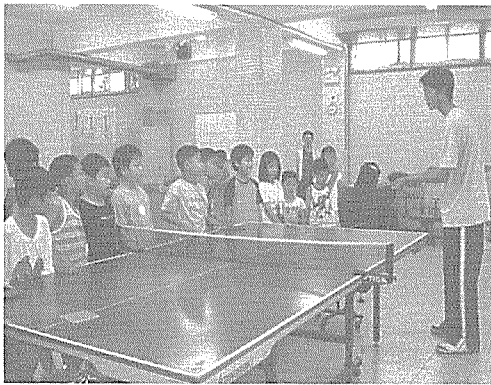


計時開始!一分鐘你能拍幾下



加油唷!看誰是拍球高手

五、其他



要注意聽桌球有哪些規則



體驗一下平擊球的感覺吧！

陸、教學省思與心得

就是愛動—桌摸不定省思與心得

劉又誠

一、教案設計的優點與改進的部分

(一)優點：

1. 透過 FLASH 影片的教學，學生更能明白球體運動時的軌跡，以及拍面瞬間的變化，如果透過實際教學學生可能會發生球速過快而無法判斷當中的變化。
2. 技能教學以遊戲為主，大大提升學生的學習動機。
3. 遊戲內容有簡而難，從一開始的簡單停球(尋找我的家)、移動中停球(採石過河、桌球神偷)、到通過障礙停球(火車過山洞)，這對於小朋友來說或許只是玩遊戲，可是技能的表現卻不斷的増加。
4. 這次的主題教學增加了國立台北師範學院 91 級、94 級體育系體育表演會表演內容做影片教學，透過創新的體育表演讓小朋友有耳目一心的感覺，也能啓發他們原來桌球可以做這樣的表演。
5. 全班大部分學生現在經過這樣的主題課程之後已經對於基本的球感有相當的掌握。

(二)改進的部分：

1. 認知部分在比賽類型打法對於學生來說比較艱難，因為他們在影片中對於球跑來跑去直說好快唷!但還沒有辦法體會當中的變化，所以下次改進會多以類似的經驗來代替這樣的說法，就像機關槍引導他們快攻打法，之後可以再多想一些他們曾經的學習經驗來代替。
2. 對於低年級在規則的說明要更清楚一些，試著讓他們多玩幾次再進行比賽。
3. 對於有些運動能力比較差的小朋友我應該可以試著再做一些補救教學，或是遊戲中的遊戲難度可以再做調整，例如桌球神偷的部分我對

於幾個學習較弱的學生可以讓他們用非持拍手輔助一次，增加他們的信心。

二、教學對於我的啓發與感想

透過這次的教學設計，我讓自己的專長透過一個系統的教學，讓學生認識到桌球也學習到技能，目前自己只有初步的設計停球跟向上擊球的基本球感，但是桌球的技術還有很多，可以再多設計更多有關的桌球遊戲，讓學生練習不同的桌球技術，近一步的引領入門，當孩子有興趣去學習的時候，就能教他們越多東西，因為他們對於學習的渴望將會不斷增加，而對他們而言我就像是一個大寶庫一樣，等著他們來開啓挖掘，現在透過這樣的設計活動，好像是發給他們一把鑰匙去開啓第一道門，接著他們會去自己找鑰匙來開下一道門，吸收更多的技能與知識。

學生學習成果心得與家長心得回饋

學生姓名	學生的話
陳旅璿	乒乓球的聲音很好聽，所以我愛打乒乓球。
林沛璇	我記得自己在停球方面的表現可以達到停球 100 秒。
楊宜臻	我喜歡桌球，因為很好玩而且我很快樂。
王詠鑫	我有一點不會桌球，但是我還是會努力加油的。
陳睿超	我喜歡上桌球課。
陳昱凱	我覺得向上擊球是一件非常好玩的事情。
謝家明	打桌球是很好玩的一件事情。

學生停、拍球成果

號碼	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
停球（秒）	100	120	290	59	43	100	77	56	103	60
一分鐘累積向上擊球 （下）	150	159	46	140	100	35	40	133	123	159
座號	11	12	13	14	15	31	32	33	34	35
停球（秒）	129	100	60	100	100	69	110	40	81	420
一分鐘累積向上擊球 （下）	104	116	111	90	58	120	106	100	100	180
座號	36	37	38	39	40	41	42	43		
停球（秒）	100	90	87	100	150	195	100	100		
一分鐘累積向上擊球 （下）	109	77	14	80	165	156	75	171		

家長的話

家長姓名	家長的話
睿超媽媽	睿超對學習桌球很有興趣，而且很努力喔！平常在家也會跟爸爸對打雖然不太會，但是一直有在進步，希望能夠持續練習，感謝又誠老師的教導小朋友認識桌球，並且適時給予比賽提高興趣。
珈羽媽媽	珈羽學習了正確的握拍、停球與向上擊球，比起哥哥好很多，哥哥都會不滿的說：「珈羽那麼好，有劉老師教導，我都沒有。」所以有學習跟沒學習總是有差別的。
振皓爸爸	振皓在家常常提起 188 公分的劉老師與自己學習向上擊球的情況，而兒童的成長只有一次，倘能仰賴多方面的學習，尋找出各人之所好，不枉費教育的功能，感謝又誠老師給予一年 3 班多了一個選擇學習的機會。
宜臻媽媽	在學校我看見晨光與下課時間同學（多位且男女生皆有）練習停球與向上擊球，而宜臻也愛上桌球，他們學到多少我不懂，也不是最重要的！但是我看到他們愛上桌球且視為快樂生活的一環，劉老師你真棒！
品章媽媽	感謝老師的指導，讓品章能夠有機會做到協調性與動作的平衡，品章覺得很好玩，一開始覺得很難，但慢慢練習就會了。
旅璿媽媽	旅璿曾主動告知班上三位小朋友向上擊球很厲害，自己也是其中一位，時常在家練習向上擊球，並且請媽媽幫忙數或和他比賽，我和姊姊都不是他的對手。
昱凱媽媽	昱凱說向上擊球始終讓他覺得很難，其他動作還算跟的上，或許是他還沒抓到要領吧！謝謝又誠老師如此費心費時，看到小朋友的體格與反應力都進步許多，（看見他們都長高許多，精明許多）大家都要繼續努力加油唷！
政龍媽媽	政龍常常說同學好厲害，我好差，不過政龍從不會到能有現在的基礎，感謝老師的認真教導，雖然政龍打的不是很好，但是多加練習一定有所進步。
婷瑜媽媽	婷瑜回家後常會跟哥哥一起玩拍球遊戲，以及跟哥哥說劉老師教導的一些方法，小朋友學習桌球很棒感謝劉老師的教導，讓他們提早認識桌球的一些知識與技巧。

學生學習單

桌球學習單

1. 小朋友請你們塗上桌球正確的颜色:

球的颜色: _____ 球拍的颜色: _____

2. 小朋友請你們把球下你們最棒的成績:

球在桌面的位置: _____ 球在桌面的位置: _____

3. 請寫下或畫下你對學桌球的感想:

桌球學習單

1. 小朋友請你們塗上桌球正確的颜色:

球的颜色: _____ 球拍的颜色: _____

2. 小朋友請你們把球下你們最棒的成績:

球在桌面的位置: _____ 球在桌面的位置: _____

3. 請寫下或畫下你對學桌球的感想:

桌球學習單

1. 小朋友請你們塗上桌球正確的颜色:

球的颜色: _____ 球拍的颜色: _____

2. 小朋友請你們把球下你們最棒的成績:

球在桌面的位置: _____ 球在桌面的位置: _____

3. 請寫下或畫下你對學桌球的感想:

桌球學習單

1. 小朋友請你們塗上桌球正確的颜色:

球的颜色: _____ 球拍的颜色: _____

2. 小朋友請你們把球下你們最棒的成績:

球在桌面的位置: _____ 球在桌面的位置: _____

3. 請寫下或畫下你對學桌球的感想:

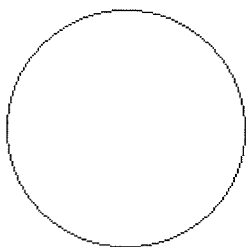
【附件一】桌球學習單

--	--	--

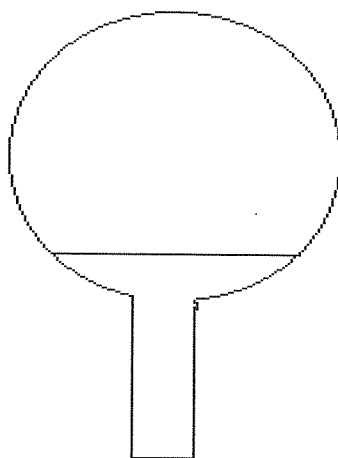
桌球學習單

一年	班	號	姓名
----	---	---	----

1、小朋友請你們塗上桌球正確的顏色唷！

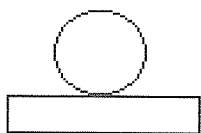


球的顏色

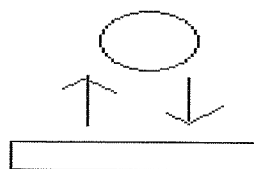


球拍的顏色

2、小朋友請你們紀錄下你們最棒的成績



停球不落地_____秒



一分鐘累積向上擊球____下

3、請寫下或畫下你對學桌球的感想唷！