

國立水里商工 學年度 第 學期

(體育)科教學單元活動設計表

教學單元	桌球—正手發不旋球	教師	盧英娟	人數	40人
教材來源	自編	班級	高二	時間	50分
教學研究	<p>教學分析：1.發球為桌球運動的基本能力之一。 2.桌球運動不受年齡、性別限制，動作易學。 3.桌球的基本運動能力：速度、敏捷性、柔軟性與爆發力。</p> <p>學生經驗：1.適用於初學者。 2.學生已具備桌球的基本運動能力。</p> <p>教學方法：講述、示範、全部練習、觀摩、分段漸進教學法等配合，實施全體教學或分組教學</p> <p>聯絡與發展：告之學生可於練習或課後請教老師，及發球可做的多樣變化</p>				
教學資源	桌球桌、桌球拍				
教學目標	單元目標		具體目標		
	<p>1、認知方面 了解正手發不旋球的動作、要領與練習方法</p> <p>2、技能方面 學會正手發不旋球的動作、換氣要領與練習方法</p> <p>3、情意方面 對學習正手發不旋球的動作發生興趣並認真練習</p> <p>4、欣賞方面 培養欣賞他人動作和表現自我的態度</p> <p>5、體適能方面 訓練協調、反應、敏捷、速度等能力。鍛煉健康的身體</p> <p>6、健康（安全）方面 防止運動傷害的安全措施</p>		<p>1-1 能說出正手發不旋球在桌球運動中的重要性。</p> <p>1-2 能說出正手發不旋球的基本動作要領及注意事項。</p> <p>1-3 能了解並說出上述動作容易發生的錯誤與修正方法</p> <p>2-1 能做出正手發不旋球的正確動作。</p> <p>2-2 能流暢的做出正手發不旋球的正確動作</p> <p>2-3 能學會避免上述動作容易發生的錯誤並做出修正方法</p> <p>3-1 對運正手發不旋球的動作產生興趣，並能認真學習</p> <p>3-2 能對同學或教師提出的錯誤動作欣然接受並予改正及同儕間教學</p> <p>4-1 能對同學或教師提出的錯誤動作欣然接受並改正</p> <p>5-1 增進各項體適能的能力</p> <p>5-2 瞭解自己體能狀況，以增進學習效果</p> <p>6-1 能了解自身在運動時的身體狀況</p> <p>6-2 在運動中能時時注意安全</p>		
時間分配	節次	月	日	教學重點	
	1			正手發不旋球基本動作教學與練習。	

教學目標	教學活動	教學時間	教學資源	教學評量
6-1	壹、準備活動 1.指導學生佈置場地、設備及器材。 2.集合整隊點名，檢查學生的服裝及裝備是否合宜，概述本節課教學內容及學習目標。 3.了解學生的身心狀況，若有不適者，可於一旁見習。 4.暖身活動 (1) 在教學場內做輕鬆慢跑。 (2) 膝關節繞環、弓箭步等 5.引起動機 提示本節課教學重點，並說明基本動作有哪些類？	8'		是否注意聽講
1-1 2-1 3-1 1-2 2-2 2-3 3-2 5-1	貳、發展活動 一、動作示範及說明 1.老師先示範正手發不旋球的整體動作 二、分段講解及練習 1.預備姿勢： 左手托球於胸前，右手握拍於左手旁。左腳在前略屈膝，右腳在後，身體重心略向右仰靠，兩眼注視對方。 2.拋球及引拍動作： 左手將球拋高，同時右手將球拍往右後上方引拍。 3.預備擊球姿勢： 右手往右後上方引拍，停在右後上方時略高於肩，此時球已拋至最高點，雙眼注視球體。 4.擊球動作： 當球往下墜時，身體重心靠向左腳，右手往左前上方揮拍擊球。 5.結束動作： 右手揮拍至左肩前上方，拍面向下，雙眼注視前方。 6.恢復動作： 回到原先的接球預備姿勢。	26'		能跟上教師動作及動作正確
1-3 4-1	參、綜合活動 一、欣賞與講評 說出同學的共同缺點，並強調改正的方法，以加深學生學習印象。 1.選出動作優良學生，在全班同學前示範，讓學生互相觀摩欣賞，並給了講評與鼓勵。 2.以問答方式複習上課內容。 二、整理活動 1.做簡易的靜態伸展運動。 程序：頭、肩、腰、腿、踝繞環。 2.集合整隊清點人數。	6'		能說出自身及同學的優缺點