

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	網球—正手拍、反手拍截擊			教師	體育教師	人數	40人
教材來源	自編			班級	高一	時間	50分
教學方法	一、分段教學 二、講述、示範、練習 三、趣味性教學。						
教材研究	<p>教材分析：正手拍、反手拍截擊是對方的來球往身體的一邊飛來時，趁尚未落地前，用最短的時間回擊來球的打法。</p> <p>學生經驗：學生已具正確握拍法，及正、反手拍擊球要領並瞭解網球規則。</p>						
教學資源	<p>一、場地：只要平坦地面不受限制。</p> <p>二、器材：球拍 40 支、球 40 個、哨子 1 個</p>						
教學目標	單 元 目 標			行 為 目 標			
	<p>一、認知方面：</p> <p>1.瞭正手截擊的方法及動作要領。</p> <p>2.瞭解反手拍截擊方法動作。</p> <p>二、技能方面：</p> <p>1.學會正手拍截擊。</p> <p>2.學會反手拍截擊。</p> <p>三、情意方面：</p> <p>1.在安全的原則下完成學習。</p> <p>2.培養認真學習、互相鼓勵遵守上課規則的良好態度。</p> <p>3.培養欣賞或與別人分享之能力。</p> <p>四、欣賞</p>			<p>1-1 能瞭解正手拍截擊要領。</p> <p>1-2 能瞭解反手拍截擊要領。</p> <p>2-1 能改善對球拍頭的控制。</p> <p>2-2 能增加控球準確度。</p> <p>2-3 能捉住較佳的擊球感。</p> <p>3-1 避免運動傷害的發生。</p> <p>3-2 能減少疲勞避免傷害。</p> <p>4-1 能養成認真學習的態度及欣賞的能力。</p>			
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點			
	1			網球—正手拍、反手拍截擊基本動作及練習			

行為目標	活動內容	教學資源	時間	評量
4-2 3-1	<p>一、準備活動</p> <p>1、集合整隊、點名。</p> <p>2、慢跑、暖身操（頸、肩、腰、膝、踝、肘、腕等全身各關節活動）。</p>	哨子	5'	動作迅速
1-1 1-2	<p>二、發展活動</p> <p>1、集合分組。</p> <p>2、教師說明正手拍、反手拍截擊要領，並示範動作，加強學生印象。</p> <p>(1) 握拍：採東方式握拍法。</p> <p>(2) 步法：球拍由下往上揮拍擊球後腳跟扭轉做身體正面朝前。</p>		5'	專心聽講
2-1	<p>三、主要活動</p> <p>1、球感練習：</p> <p>(1) 利用球拍將球向上拍起，高度約 1 公尺，去體會球與球拍撞擊的感覺。</p> <p>(2) 用慣用手持拍把球拋起，在球落下時用球拍將球接住。不過在接球時，球不可在球拍面上彈跳，看起來球拍與球就好像是黏在一起。</p>		10'	判斷對球的控制
2-2	<p>2、對牆練習：</p> <p>(1) 距約 2 至 5 公尺站立，用球拍將球向壁擊出不同高度的球，球彈回來著地之後，仍能被擊球者接住，以定點的方式練習。</p> <p>(2) 在牆上劃一半徑 50 公分的圓圈，讓初學者距牆 2 公尺站立，手握球拍將球打向圓圈。</p>		10'	動作的正確性
2-3	<p>3、兩人隔網練習：</p> <p>(1) 兩人隔網面相向，互用球拍練習空擊球（截球），正手拍、反手拍交替練習，一次能連續打 20 次以上，身體要隨著球移動，盡量不要讓球掉落。</p> <p>(2) 兩人隔網而站各約 2 公尺面相向，一人持拍一人持球，持球者將球拋向握拍者讓他練習打著地球。</p>		10'	擊球點是否正確
4-2 3-2	<p>四、結束活動</p> <p>(1) 緩和操、伸展放鬆。</p> <p>(2) 鼓勵優點，檢討缺點。</p> <p>(3) 告知下節課程內容。</p>		5'	