

國立水里商工 學年度 第 學期

(體育)科教學單元活動設計表

<b>單元名稱</b>	桌球(發球、接球、推球)			<b>教師</b>	盧英娟	<b>人數</b>	40人
<b>教材來源</b>	自編			<b>班級</b>	高二	<b>時間</b>	50分
<b>教材研究</b>	<p>發球—發球動作分成預備姿勢、拋球及引拍動作、預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢及恢復動作。</p> <p>接球—兩腳平行，兩膝微彎腳跟提起，雙手上臂由肩自然下垂，兩膝微彎腳跟提起，雙手上臂由肩自然下垂，兩肘彎曲呈90度。</p> <p>反手推球—預備姿勢、引拍動作、擊球動作、結束姿勢及恢復動作。</p>						
<b>學生條件分析</b>	<p>1. 具備走、跑、跳等基本能力之學生。</p> <p>2. 以前從事過桌球運動，但桌球基本動作並不很標準之學生。</p>						
<b>教學方法</b>	講述法、動作分析法、示範法、練習法。						
<b>教學資源</b>	學校桌球場四座桌球臺、桌球80顆、學生自備桌球拍。						
<b>教學目標</b>	<b>單元目標</b>				<b>具體目標</b>		
	<p>一、認知方面</p> <p>1-1 了解桌球對身體健康的影響。</p> <p>1-2 了解桌球基本發球、接球及推球的要領。</p> <p>1-3 了解桌球基本發球、接球及反手推球的練習方法。</p> <p>二、技能方面</p> <p>2-1 學會桌球發球、接球及反手推球的技巧。</p> <p>2-2 提高學生桌球發球、接球及反手推球的準確性與協調性。</p> <p>三、情意方面</p> <p>3-1 培養學生互相照顧、互助合作的觀念。</p> <p>3-2 培養學生有從事桌球運動的興趣並養成長久運動的習慣。</p> <p>四、欣賞方面</p> <p>4-1 觀賞動作較標準的同學示範。</p> <p>4-2 有能力觀賞一場完整的桌球賽。</p> <p>五、體適能方面</p> <p>5-1 提升身體全面的肌力、瞬發力及注意力，心肺功能也有明顯的增進。</p> <p>六、運動安全方面</p> <p>6-1 注重準備活動及結束活動的重要性。</p> <p>6-2 活動中注意自身及同學間的安全性。</p>				<p>1-1-1 能說出從事桌球運動人體的益處。</p> <p>1-2-1 能說出桌球發球、接球及反手推球的動作要領。</p> <p>2-1-1 能作出正確桌球發球、接球及反手推球的動作。</p> <p>2-2-1 做桌球發球、接球及反手推球，動作具有高度的協調性及流暢性。</p> <p>2-2-2 每位同學桌球發球、接球及反手推球都具有高度的準確度及流暢性。</p> <p>3-1-1 對桌球產生興趣並養成終生愛好運動的好習慣。</p> <p>4-1-1 能說出同學動作的優缺點。</p> <p>5-1-1 體適能指數能有效的增進。</p> <p>6-1-1 認真的從事準備活動及結束活動。</p> <p>6-2-1 注意較危險或較高難度動作的安全性並注意器材使用的安全性。</p>		
<b>時間分配</b>	<b>節次</b>	<b>月</b>	<b>日</b>	<b>教學重點</b>			
	1			桌球(發球、接球、推球)基本動作教學與練習。			

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
1-1-1 3-1-1	<b>課前準備</b>	一、集合整隊點名，紀錄出缺席狀況。 二、了解每位學生的身體狀況，對於不適合參與活動的學生給予較輕負荷的活動內容。 三、先告知學生上課的內容，先引起學生的動機。	5分	以出席率作為評量的依據。	檢查學生的服裝及裝備是否適合活動
1-2-1 3-1-1	<b>準備活動</b>	一、緩和慢走。 二、輕鬆慢跑 200 公尺。 三、實施伸展操，特別強調手腕及上肢各肌肉群及關節的伸展。 四、介紹桌球的歷史。 五、講解並示範桌球發球、接球及推球的動作要領。	10分	視同學參與的態度。	
2-1-1 2-2-1 2-2-2 5-1-1	<b>主要活動</b>	一、發球： （一）教師及同學做接球動作的示範。 動作分析：發球動作分成預備姿勢、拋球及引拍動作、預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢及恢復動作。 （二）將同學分成 8 組，做分組發球練習。 二、接球： （一）教師及同學做接球動作的示範。 動作分析：兩腳平行，兩膝微彎腳跟提起，雙手上臂由肩自然下垂，兩肘彎曲呈 90 度。 （二）將同學分成 8 組，做分組發球練習。 三、反手推球： （一）教師及同學做反手推球動作的示範。 動作分析：預備姿勢、引拍動作、擊球動作、結束姿勢及恢復動作。 （二）將同學分成 8 組，做分組反手推球練習。 四、分組綜合練習。	25分	動作的正確性及參與學習的態度。	隨時注意學生的動態及身體狀況
3-1-1	<b>結束活動</b>	靜態伸展柔軟操。 一、講評及討論 1、複習上課進度中所學各種運動技巧。 2、講解錯誤動作的原因分析並告知改進方法。 3、讓學生們互相交換學習心得，增加同學對桌球運動的興趣。 二、活動結束 1、集合點名，整理場地。 2、告知學生下次上課內容。 3、歡呼解散。	10分	學生參與的程度及學習的態度。	