

# 國立水里高級商工職業學校 體育科 教案

單元名稱	桌球—正手發左旋球、反手切球	教師	盧英娟	人數	40人
教材來源	自編	班級	高二	時間	50分
教材研究	1. 正手發左旋球，是旋轉發球的基本動作。 2. 反手切球對一般學生而言，是非常容易學習的。 3. 讓學生瞭解桌球的旋轉發球及反手切球，並達到認真學習的目標。				
學生學習條件分析	1. 學生都已具有發球、擊球及比賽的基本能力。 2. 依年齡及個別差異採用不同的指導方式。				
教學方法	1. 全班活動，分組練習。 2. 採用講解、示範、練習、欣賞。				
教學資源	1. 場地：桌球教室。 2. 器材：桌球、桌球拍、哨子。				
教學目標	單元目標	具	體	目	標
	<b>一、認知方面：</b> 1-1 瞭解桌球正手發左旋球、反手切球的動作要領、練習方法及雙打比賽的基本規則。  <b>二、技能方面：</b> 2-1 學會桌球正手發左旋球、反手切球的運動技能，並能進行雙打比賽。  <b>三、情意方面：</b> 3-1 能與同學認真合作練習，享受桌球運動的樂趣，並在比賽中養成積極進取、不怕輸、不氣餒的精神。  <b>四、體適能方面：</b> 4-1 訓練各項體適能的能力。  <b>五、欣賞方面：</b> 5-1 能互相觀摩欣賞同學的正確姿勢。  <b>六、運動安全：</b> 6-1 重視熱身運動，並加強各部位關節的活動。 6-2 檢查各項運動器材。	1-1-1 能瞭解並說出正手發左旋球的動作要領與練習方法。 1-1-2 能瞭解並說出反手切球的動作要領與練習方法。 1-1-3 能瞭解並說出上述動作容易發生的錯誤與修正方法。 2-1-1 能學會並做出正手發左旋球的動作。 2-1-2 能學會並做出反手切的動作。 2-1-3 能學會並避免做出上述動作容易發生的錯誤與修正方法。 3-1-1 能對學習正手發左旋球、反手切球產生興趣，並認真練習。 3-1-2 能對同學或教師提出的錯誤動作欣善接受並改正。 4-1-1 增進協調、敏捷、反應及速度的基本能力。 4-1-2 瞭解自己體能狀況，以增進學習效果 5-1-1 能評論出同學的姿勢是否正確 6-1-1 除熱身運動外，應加強腕、肘、肩、腰等關節活動度。 6-2-1 檢查球拍是否鬆動、球台是否牢固、場地是否平整。			

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
1-1-1 1-1-2 1-1-3 6-1-1 6-2-1 2-1-1 2-1-3 4-1-1 4-1-2	<b>一、準備階段</b> (一) 集合整隊、清點學生人數 (二) 引起動機 1.利用各種圖片，讓學生瞭解正手發左旋球及反手切球動作。 2.說明本節教學內容。 (三) 暖身活動 1.依場地、天候情形，實施徒手體操或慢跑 2.針對桌球運動的特性，加強步法的移動、腕力的強化，而實施變換跑及手腕屈伸練習。	哨子  圖片	10分	能瞭解並說出正手發左旋球及反手切球的動作技巧及注意要點  能讓身體各個關節充份得到熱身，避免運動傷害的發生。	
2-1-1 2-1-3 4-1-1 4-1-2	<b>二、主要階段</b> (一) 正手發左旋球 1.揮空拍練習: (1) 全班散開，跟著教師做揮拍練習。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)。 (2) 反覆練習 15 次，教師一邊喊口令，一邊檢查學生的姿勢是否正確。	哨子 球拍	10分	能正確做出正手發左旋球的動作。	
2-1-2 2-1-3 4-1-1 4-1-2	(二) 反手切球 1.揮空拍練習: (1) 全班散開，跟著教師做揮拍練習。口令為 1:預備(基本姿勢)、2:引拍、3:伸臂向前擊球。 (2)各自連續動作練習 20 次，教師一邊喊口令，一邊檢查學生的姿勢是否正確。	哨子 球拍	10分	能正確做出反手切球的動作。	

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
	<p>2、擊球練習:</p> <p>(1)練習者將球輕拋在己方球台上，依球上升期或下降期切球過網，自拋自擊做快切、慢切練習各 10 球。</p>	球拍 桌球	10 分	能正確且流暢的做出，並且能和隊友配合一起相互練習。	
3-1-1	(三)分組練習:				
3-1-2	1.兩人一組，一人發左旋球，		5 分		
4-1-1	一人以切(搓)球回擊，五球				
4-1-2	換邊，一人做四輪。				
	<p>2.兩人互相切球，雙方以切(搓)球的技術相互還擊至對手反手位，直至一方失誤，練習的目標以連擊 10 球為原則。</p>				
	<b>三、綜合活動</b>		5 分		
3-1-2	1.教師講評說明優缺點。			能說出同學的動作優、缺點，並由老師做動作分析。	
5-1-1	2.請幾位同學做示範，並評論其				
	動作之正確性，讓學生能加深印象。				
	3.老師對學生的表現及正確的				
	評述給予肯定與鼓勵。				
	4.緩和活動、伸展操四節			瞭解緩和活動的重要性，避免運動傷害	
	5.收拾用具、器材、恢復場地。				
	6.提示下節課上課內容及所要				
	準備的教材。			能協助還原場地。	