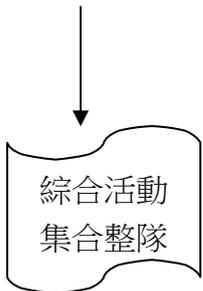


## 國立水里高級商工職業學校 體育科 教案

單元名稱	桌球—正手扣殺球	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.本教材能使學生知道桌球—正手扣殺球的要領。 2.學生依據本身所具備的桌球等基本運動能力作出正手扣殺球。 3.從中體驗並學習桌球—正手扣殺球的感覺。					
學習條件分析	1.具備桌球等基本能力之學生。 2.學生已經學會桌球的基本的動作，但卻未能掌握 <b>正手扣殺球</b> 之連結。 3.依學生體能適時調整教材難易及份量。					
教學方法	採講述法、動作示範及趣味性教學。					
教學資源	哨子、桌球拍、桌球					
學 習 目 標	單元目標			具體目標		
	一、認知方面： 1-1 瞭解桌球的規則和常識。 1-2 瞭解桌球—正手扣殺球的技巧。 二、技能方面： 2-1 學會桌球—正手扣殺球的技能。 2-2 學會桌球—正手扣殺球作出整體連貫性的動作要領。 三、情境方面： 3-1 培養積極，學會桌球—正手扣殺球。 3-2 克服恐懼，自我挑戰成功的意志。 3-3 學習過程中能認真學習用心體會。 四、欣賞方面： 4-1 知道如何欣賞桌球—正手扣殺球。 4-2 知道桌球—正手扣殺球的優缺點。			1-1-1 能認識桌球規則和常識。 1-2-1 能夠知道桌球—正手扣殺球的技巧。 2-1-1 能做出簡單的桌球—正手扣殺球。 2-2-2 能完成桌球—正手扣殺球。 3-1-1 能積極學習，並且學會桌球—正手扣殺球的精神。 3-2-1-能表現出有信心，並勇於接受挑戰。 3-3-1 表現出積極的學習的態度。 4-1-1 知道如何欣賞桌球—正手扣殺球。 4-2-1 能說出桌球—正手扣殺球優缺點。		
時 間 分 配	節次	月	日	教 學 重 點		
				正手扣殺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

<p>1-1-1 1-2-1</p>	<p>集合整隊</p> <p>↓</p> <p>準備活動 (共 12 節)</p> <p>↓</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)課程介紹</p> <p>1.桌球的起源</p> <p>2.桌球——正手扣殺球之基本運動能力及特性</p> <p>(三)暖身活動（加強腕關節柔軟操）</p> <p>1.頭部左右繞環</p> <p>2.肩部繞環</p> <p>3.腰部繞環</p> <p>4.膝關節繞環</p> <p>5.踝關節繞環</p> <p>6.側跨壓腿</p> <p>7.前踢高擺腿，上身保持正直</p> <p>8.左、右分腿前彎左右壓側</p> <p>9.前、後劈腿跨作</p> <p>10.坐姿模仿滾球做前、側、後軀體伸展</p> <p>11.兩人一組對坐分腿，體前彎互拉</p> <p>12.站立、走或慢跑中作擺腿或提拉起跨的動作</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p>	<p>出席率 (10%)</p> <p>參與 動機 20%</p>	
<p>2-1-1 2-2-1</p>	<p>發展活動 基本動作 (每組 7 人共 5 組)</p> <p>↓</p>	<p>二、發展活動</p> <p>(一)、基本技術</p> <p>1、準備動作：輕輕的持拍，雙眼緊盯著球，雙膝微彎。</p> <p>2、引拍：持拍的手往後拉，前引手的肩膀對準球或對面。</p> <p>3、揮拍擊球：眼睛盯著球，利用身體擺動的力量，以及揮動手臂的力量去擊球。</p> <p>4、完成動作：擊完球時身體不宜馬上停止，應該繼續讓身體完成擺動動，直到動作停止。</p> <p>(二)、應用技術</p> <p>1、雙人練習：兩人或相作扣殺球練習，一人做球，另一人做扣殺球。</p> <p>(三)練習方法</p> <p>1、對牆練習：自己面對牆壁擊球，以訓練球感。</p> <p>2、擊遠比賽：讓學生盡量用力，將球擊遠比賽。</p> <p>3、擊準比賽：讓學生做擊準練習。(可在桌球桌上作標記。)</p>	<p>9 分</p> <p>26 分</p>	<p>技能 學習 (50%)</p>	
<p>3-1-1</p>	<p>發展活動 比賽欣賞</p>	<p>(四)比賽欣賞</p>			

<p>3-2-1 3-3-1 4-1-1</p>	 <p>綜合活動 集合整隊</p>	<p>1、各組派兩名代表參加比賽。 2、其餘同學則是參與討論。</p> <p>三、綜合活動： (一)整理活動 (二)集合點名，相互觀摩及討論 (三)獎勵表現良好的學生及評述優缺點 (四)預告下一堂課之進度 (五)清點器材並歸還 (六)歡呼、解散</p>	<p>5分</p>	<p>參與 回饋 (20%)</p>	
<p>教 師 手 札</p>	<p>常犯錯誤與修正方法</p> <p>1、殺球時，往上抽球 修正方法：擊球往前打，不要往上拉。</p> <p>2、殺球時，往下壓球。 修正方法：要求學生作揮拍直線練習，直到快要擊到球實在彎曲手臂。</p>				