

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－正手拍擊球			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	1、順進分段教學法 2、分組練習						
教學研究	1、網球之正拍擊球於實際操作時的運用。 2、教師追蹤學生動作，如有不正確應予以糾正或於下次上課給予加強。 3、動作之學習應按部就班切莫躁進。 4、教師的示範動作應明確並做分解動作的示範。						
教學資源	網球 40 個、球拍 40 支、哨子、網球場						
教學目標	體 能 目 標			行 為 目 標			
	<p>一、認知方面</p> <p>1、瞭解正拍擊球之動作組合</p> <p>2、瞭解正拍擊球之動作要領</p> <p>二、技能方面</p> <p>3、學會正拍擊球的分解動作</p> <p>4、熟練正拍擊球的完整動作</p> <p>三、情意方面</p> <p>5、養成團結合作、守法、守秩序、負責任的精神。</p> <p>6、培養認真學習、互助觀摩的習慣及態度。</p> <p>7、培養對網球的興趣。</p>			<p>1-1 能說出正拍擊球之動作組合</p> <p>2-1 能說出正拍擊球之動作要領</p> <p>3-1 能做出正拍擊球的分解動作</p> <p>4-1 能順暢做出正拍擊球的完整動作</p> <p>5-1-能互相合作一起練習。</p> <p>5-2 能整理場地及器材</p> <p>6-1 能互相觀摩學習及欣賞其他同學的正確動作。</p> <p>7-1 能積極參與並享受活動的樂趣。</p>			
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點			
	1			網球－正手拍擊球基本動作與練習			

教學流程	活動內容	教學資源	時間分配	評量標準	備註
1-1 2-1 2-1 3-1 4-1 7-1 5-1	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 集合整隊、點名</p> <p>(二) 暖身活動：加強手腕、腰部、肩部、膝蓋等部位</p> <p>二、發展運動</p> <p>(一) 引起動機</p> <p>說明網球的起源及教學單元</p> <p>(二) 講解及示範</p> <p>1、教師講解及示範握拍方式</p> <p>2、練習握拍要領擊球</p> <p>(1)將球置於地下，用拍擊方式將球拍起。</p> <p>(2)每位同學持拍將球向下擊，感覺握拍擊球的拍面是否正確。</p> <p>3、講解及示範正手拍揮拍練習</p> <p>(1) 擊球前準備動作</p> <p>(2) 講解示範正拍擊球分解動作：預備動作、向後拉拍、向前方轉腰揮拍、回預備動作。</p> <p>(3) 學生原地揮空拍練習</p> <p>a.分解動作練習</p> <p>b.連續動作練習</p> <p>三、主要活動</p> <p>(一) 分組練習</p> <p>1.將全班分成 6 組，每組 6 人。</p> <p>2.每組選出組長維持秩序及安全。</p> <p>3.單數組在右邊場地，雙數組在左邊場地。</p> <p>4.單數組先於網前拋球給雙數組練習正拍擊球。</p>		3' 7'  15'            20'	<p>能迅速集合守秩序</p> <p>能說出網球的起源</p> <p>能做出正確的握拍方法</p> <p>能說出正拍擊球的分解動作要領</p> <p>能正確做出正拍擊球的動作要領</p> <p>能互助合作練習</p>	

6-1	<p>1、每人練習 10 球後換人。</p> <p>2、擊球組在練習時，其他人練習揮空拍及欣賞他人動作。</p> <p>3、拋球由該組組長來拋球，其他人幫忙檢球。</p> <p>4、擊球組練習完畢後互換。</p> <p>四、整理活動</p> <p>（一）收操</p> <p>（二）整理器材、場地</p> <p>（三）學生發問問題與心得分享</p> <p>（四）教師講評</p> <p>（五）預告下次上課內容、地點</p> <p>（六）下課歡呼、解散</p>		5'	<p>能互相觀摩學習</p> <p>能積極參與並享受活動的樂趣</p> <p>能分享自己學習心得及整理清點器材、場地</p>	
-----	--	--	----	--	--