

國立水里高級商工職業學校 體育科 教案

單元名稱	桌球－（反手發球、擊球）			教師	盧英娟	人數	40 人
教材來源	歐馨、自編			班 級	高二	時間	50 分
教材研究	本單元教材包括反手發右旋球、反手擊球動作指導，和練習方法。						
學生條件分析	學生以練習過反手發球、正手擊球等動作，對桌球規則有基本的認識。						
教學方法	講述、示範、分組練習						
教學資源	球拍、桌球、球網、球桌						
教學目標	單 元 目 標				具 體 目 標		
	<p>一、認知：了解反手發右旋球、反手擊球的動作要領和練習方法。</p> <p>二、技能：學會反手發右旋球、反手擊球的動作和練習方法。</p> <p>三、情意：對反手發右旋球、反手擊球產生興趣並認真練習。</p> <p>四、欣賞：能欣賞高水準桌球的比賽。</p> <p>五、體適能：發展身體綜合能力，尤其是耐力進而提升心肺功能。</p> <p>六、健康（安全）教育：桌球運動安全注意事項。</p>				<p>1-1 能了解並說出反手發右旋球、反手擊球的動作要領與練習方法。</p> <p>1-2 能了解並說出上述動作容易發生的錯誤與修正方法。</p> <p>2-1 能學會並做出反手發右旋球、反手擊球的動作。</p> <p>2-2 能學會避免上述動作容易發生的錯誤並做出修正方法。</p> <p>3-1 能對學習反手發右旋球、反手擊球產生興趣，並認真學習。</p> <p>3-2 能對同學或教師提出的錯誤動作欣然接受並改正。</p>		
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點			
	1			反手發球、擊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	開始	瞭解動作技能			
1-2	引起動機	1-1 說明各項動作要領 1-2 注意安全事項規定	5 分鐘	能了解 能注意	
2-1	暖身運動	暖身及肌肉.關節的適度伸展 2-1 慢跑桌球場 3 圈 2-2 身體各關節的伸展操,如頸.肩.胸.腹.腰.膝.踝.肘.腕關節等	7 分鐘		
3-1	動作示範	動作技能的練習 3-1 練習各種移位、步法的動作，加強學生基本運動能力	27 分鐘	能做到	
3-2	分組練習	3-2 示範說明：反手發右旋球、反手擊球的動作組合,及反手發右旋球、反手擊球之動作要領 3-3 分組依序做反手發右旋球、反手擊球的動作		能做到	
4-1	講評	講評.檢討及發表 4-1 講解反手發右旋球、反手擊球的動作 4-2 強調運動過程中的注意事項及安全性 4-3 請同學發表今天的學習心得及感想	6 分鐘	能了解 分享 鼓勵	
4-2					
4-3	整理活動	整理場地,歡呼解散			