

國立水里商工 學年度 第 學期

(體育)科教學單元活動設計表

單元名稱	桌球-發球			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.發球是桌球技術中的主要技術，讓學習者能充分利用發球機會，使自己處於主動和有利的地位。 2.發球技術是由拋球、揮拍觸球所組成。 3.從樂趣化教學中學會課程內容的技巧。						
學生條件分析	適用於初學者						
教學方法	講述、示範、欣賞、分組練習						
教學資源	球桌、球網、桌球拍、球、哨子						
教學目標	單 元 目 標			具 體 目 標			
	一、認知方面： 1-1 瞭解桌球運動的起源。 1-2 瞭解不同的握拍方式。 1-3 瞭解正手發不旋轉球的動作要領和練習方法。 二、技能方面： 2-1 學會不同的握拍方式。 2-2 學會正手發不旋轉球的動作要領和練習方法。 三、情意方面： 3-1 養成守紀律及愛惜公物的習慣。 3-2 培養互助合作、積極學習的精神。 四、欣賞方面： 4-1 培養欣賞他人的態度。 五、體適能： 5-1 增進學生速度、敏捷、柔軟及爆發力等能力。 六、健康「安全」： 6-1 提升健康及安全的觀念。			1-1-1 能說出桌球運動的起源。 1-2-1 能說出不同的握拍方式。 1-3-1 能說出正手發不旋轉球的動作要領和練習方法。 2-1-1 能做出不同的握拍方式。 2-2-1 能做出正確的正手發不旋轉球動作。 3-1-1 能愛護器材並於清點後歸還。 3-2-1 能於練習時遵守秩序、彼此指導。 4-1-1 能觀察他人表現，並指出動作的優缺點。 5-1-1 能增進學生速度、敏捷、柔軟及爆發力等能力的提高。 6-1-1 懂得在健康及安全的顧慮下實施桌球運動。			
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點			
	1			桌球-發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 1-2-1 1-3-1 5-1-1 6-1-1 2-1-1 2-2-1 3-2-1	<pre> graph TD Start([開始]) --> Step1[引起動機 1] Step1 --> Step2[熱身活動 2] Step2 --> Step3[握拍法 3] Step3 --> Step4[正手發不旋轉球 4] Step4 --> Step5[分組練習 5] Step5 --> Step6[欣賞與講評 6] Step6 --> Step7[提示下節課教材 7] Step7 --> End([結束]) </pre>	<p>1.引起動機</p> <p>(1)集合整隊於教學場地並清點人數。 (2)瞭解學生身心狀況。 (3)介紹桌球運動的起源。 (4)單元內容說明。</p> <p>2.熱身活動</p> <p>(1)頭部左右繞環。 (2)腰部繞環。 (3)膝、踝關節繞環。 (4)肩部伸展。 (5)手腕伸展。 (6)側跨壓腿。</p> <p>3.握拍法</p> <p>(1)執筆式握拍法 (2)握手式握拍法</p> <p>4.正手發不旋轉球</p> <p>(1)預備姿勢：左手托球於掌心置於胸前，右手握拍於左手旁。左腳在前略屈膝右腳在後，身體重心略向右仰靠，兩眼注視對方站立的位置及步法。 (2)拋球及引拍動作：左手將球拋高，同時右手將球拍往右後上方引拍。 (3)預備擊球姿勢：右手往右後上方引拍，停在右後上方時略高於肩，此時球已拋至最高度，雙眼注視球體。 (4)擊球動作：當球往下墜時，身體重心靠向左腳，右手往左前上方揮拍擊球，讓球的第一落點落在己方近端線處。 (5)結束姿勢：右手揮拍至左肩前上方，拍面向下，雙眼注視球的去向及對手的動態。 (6)恢復動作：由結束姿勢很快的恢復為接球的預備姿勢，亦即基本姿勢。</p> <p>5.分組練習</p> <p>(1)揮空拍練習：兩人一組，一人練習揮拍，一人觀察並協助糾正，之後再交換練習。 (2)實際發球練習：兩人一組，對角線發球，一人連發 10 球，一人撿球。兩人輪流練習。 (3)教師巡視各組的練習情形並進行指導</p> <p>6.欣賞與講評</p> <p>(1)集合點名，做緩和運動。 (2)請動作姿勢正確且優美的同學示範表演。 (3)請觀賞的學生評述其看法。 (4)老師講評並糾正錯誤動作，讓學生得知錯誤觀念和正確技能。 (5)對學生的表現給予肯定。</p> <p>7.提示下節課教材</p> <p>(1)請學生確實整理場地、恢復乾淨。 (2)清點器材並歸還。 (3)預告下節進度。</p>	3' 5' 3' 10' 16' 5' 3'	學生集合能迅速確實，且能瞭解並說明動作要領 能確實做出 學生能專心聽教師講解並能做出正確的發球動作 學生能互助合作認真學習做出正確的动作 能欣賞他人動作並能說出優缺點	