

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

<input checked="" type="checkbox"/> 教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	進擊的蛋黃哥
適用對象	國中
作品用途	透過遊戲設計的教學方法並配合異質分組的策略來提升學習動機，期望學生能在玩樂中間接的熟練技能為主要目標。
設計理念與構想	<p>桌球運動是一種老少咸宜並且深受大眾喜愛的項目之一不需耗費許久體力，然而此一運動的基本技巧與觀念是相當重要的，技能動作的學習與穩定需要長時間的反覆練習，如何讓乏味的技能學習變得更有趣乃是教師的考驗之一，透過融入遊戲的教學方法設計出一系列的桌球正手平擊課程，提升學生的學習動機與手眼協調的動作反應訓練，並以異質分組方式來促進學生間的互動並展現小組團隊合作的精神，在遊戲中體會合作的價值與角色的轉換培養公平、公正的運動家精神，進而達到終身運動的效果為主要目標。</p>
內容概述	<p>本課程的教案設計是以四節課的授課過程中來達成上述目標，桌球運動在雙方對戰時較重視個人基本技術，突顯個人技術之重要性，因此，第一節課「蛋黃不落地」：希望學生能瞭解桌球的握拍技巧及熟悉球感的控制並能以正確的正手平擊發球動作要領確實做出動作；第二節課「蛋黃報數球」：乃是希望同學能更提升球感控制的穩定性，並透過此遊戲的呼喊名字增進彼此之間的熟悉程度；第三堂課「發出蛋黃哥」：除了讓學生能熟練正手平擊技巧，還能在活動中展現團隊合作之精神；第四堂課「蛋黃中紅心」：期望學生能持續熟練正手平擊發球於活動中外，還能養成遵理守法與運動家勝不驕敗不餒的精神，確定學生對動作的熟練性及提升正手平擊發球的準確性；以小組學習來促進學生間的互動，在遊戲中體會互助合作的價值與參賽者及裁判的身分轉換，學習公平、公正之運動家精神。</p>

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

項目/單元名稱	桌球～進擊的蛋黃哥		
教學對象	國中七年級	教學節數	4 節課(45 分×4)
教學資源	康軒版健康與體育 7 下課本、中華民國桌球運動競賽規則、桌球、球拍與桌球教室、音響設備等等。		
參考資料	<p>一、教育部國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育領域分階段能力指標。</p> <p>二、中華民國桌球運動競賽規則(2011)。</p> <p>三、康軒版健康與體育 7 下課本～第四篇第一章—彈跳之間~桌球握拍正手平擊等基本動作。</p> <p>四、作者自編教材~學習單、影音資料。</p>		
設計理念	<p>桌球運動不需要耗費許久的體力，競賽過程中強調技巧與觀念，此項運動老少咸宜也是深受廣大群眾喜愛的運動項目之一，設計出以桌球正手平擊發球為主軸的一系列課程，透過融入遊戲的教學方法，除學習技能外還附加學生對桌球運動的興趣以及手眼協調與動作反應為主要教學目標。</p> <p>本課程的教案設計是以四節課的授課過程中來達成上述目標，桌球運動在雙方對戰時較重視個人基本技術，突顯個人技術之重要性，因此，第一節課「蛋黃不落地」：希望學生能瞭解桌球的握拍技巧及熟悉球感的控制並能以正確的正手平擊發球動作要領確實做出動作；第二節課「蛋黃報數球」：乃是希望同學能更提升球感控制的穩定性，並透過此遊戲的呼喊名字增進彼此之間的熟悉程度；第三堂課「發出蛋黃哥」：除了讓學生能熟練正手平擊技巧，還能在活動中展現團隊合作之精神；第四堂課「蛋黃中紅心」：期望學生能持續熟練正手平擊發球於活動中外，還能養成遵理守法與運動家勝不驕敗不餒的精神，確定學生對動作的熟練性及提升正手平擊發球的準確性；以小組學習來促進學生間的互動，在遊戲中體會互助合作的價值與參賽者及裁判的身分轉換，學習公平、公正之運動家精神。</p> <p>此外，在評量工具與方式的設計方面，不以傳統分數為第一優先考量秉持著多元評量的方式，試圖參考教育部正因應十二年國民教育的實施所研究發展的配套措施之一~「國民中學學生學習成就評量標準」之方式來進行設計與評量。以技能實作部分訂定標準化，以參照標準區分為 A、B、C、D、E 五個等級來進行評量；而課程學習單的設計方面，更改傳統紙筆測驗方式，在題型設計上以活化學生對課程認知範圍的問答題，增進學生表達的統整能力。</p> <p>綜觀上述，在這一連串的課程安排中，教師屬於一種多元的角色，必須是有教無類，哪一種學生都可以教；也應因材施教，注重學生個別差異，該如何讓學生能提升學習動機來傳授專業的知識，對老師來說是一種挑戰，所謂教學相長，在教學過程中與學生互動交流，在無形中便會產生些微變化，期望老師與學生不再墨守成規，除了培養與展現出創</p>		

		造力外，進而達到終身運動的效果主要目標。
學生/教材分析		由於學生對於桌球運動已些微具備對桌球正手平擊發球之技術與運動規則等正確的認知與技能學習方法，本課程將再強調補充說明正手平擊發球之技能，期望學生能達到更正確與深入的技能為目標，而本教材編排的內容廣度與深度，適合國中階段的學生來學習本教材。
教學方法/策略分析		本課程教案之教學方式，係由下列幾種方法來達成教學之內容目標，茲分別條例如下說明： 1. 示範法：教師親自正確動作示範，以期學生能藉由動作的模仿來達到正手平擊發球的技能為目標。 2. 講述法：課堂中藉由說明正手平擊發球之技巧要領，及比賽規則等知識以達成認知學習的目標。 3. 實作法：讓學生在實際的動作操作過程中，能藉由不斷地反覆練習，達到熟練正手平擊發球為目標。 4. 遊戲法：藉由教師有目的的遊戲設計，讓學生在玩樂中，使之在無形間能學習到課程所欲達成正手平擊發球的目標。 5. 問題法：透過練習後的問答，誘發學生思考其技術之要領。 6. 討論法：課程中的技術練習後進行討論，學生與學生間的討論，及教師與學生的討論互動，以增強學生對正手平擊發球技巧之印象。
教學目標	能力指標	教學目標
	※健康與體育能力指標 3-3-1、3-3-2 3-3-4、3-3-5 4-3-5、5-3-5 6-3-1、6-3-3	1. 能了解桌球運動直拍、橫拍之正確握拍方式。 2. 能了解桌球運動球感控制之基本要領。 3. 能了解桌球運動正手平擊發球之基本要領。 4. 能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之方法。 5. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之觀念與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 6. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。

課程大綱	節次	每節重點
	第一節 蛋黃不落地	透過球感練習與握拍正確方式教學，期望學生能瞭解桌球的握拍技巧及熟悉球感的控制並能以正確的正手平擊發球動作要領確實做出動作。
	第二節 蛋黃報數球	從靜止步伐進階至移動中球感練習，期望同學能更提升球感控制的穩定性，並透過此遊戲的呼喊名字增進彼此之間的熟悉程度。
	第三節 發出蛋黃哥	融入設計遊戲之課程，除了讓學生能熟練正手平擊技巧，在活動中展現團隊合作之精神並提升學習動機。
	第四節 黃中紅心	融入設計遊戲之課程，期望學生能持續熟練正手平擊發球於活動中外，在團隊中養成遵理守法與運動家勝不驕敗不餒的精神，確定學生對動作的熟練性及提升正手平擊發球的準確性。

	<p>※動作要領分解：(1)預備姿勢(2)拋球及引拍動作(3)預備擊球姿勢(4)擊球動作 (5)結束姿勢(6)恢復動作</p> <p>(四) 球正手平擊發球練習與動作矯正：4人為一組別，每組一張球桌共7組，剩餘2人為一組別，以直線練習發球，分站球桌兩邊，由A同學先行發球，擊出後由B同學空手接住球，再由B同學進行發球練習。反覆發球練習，5分鐘後，再換另兩人練習。</p> <p style="text-align: center;">參、總結階段</p> <p>一、強調發球是桌球單項技術中最為主動的技術，完全掌握在本身控制之中，無須判斷、移位、反應等複雜的變數。</p> <p>二、說明桌球規則，並舉例發球違規之動作與情形。如發球時球應在手掌上靜止的，並不可使球旋轉等狀況。</p> <p>三、舉例桌球運動代表人物，如台灣：莊智淵，中國：馬龍(男)、丁寧(女)等人，均是優秀的桌球運動員。</p> <p>四、發放本課程學習單(1)並律定繳交日期請學生按時繳交。</p> <p>五、預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p style="text-align: center;">【第一節課結束】</p>	<p>10min</p> <p>5min</p>	<p>中華民國桌球協會競賽規則</p> <p>學習單(1)</p>	<p>(觀察評量)</p> <p>評量： 八成以上的學生能認真聽講與瞭解內容。</p> <p>學習單填寫。(檔案評量)</p>
	<p style="text-align: center;">壹、準備階段</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：同第一堂模式進行分組。</p> <p>(二) 教師：熟悉教學內容，並掌握動作示範之基本要領。備妥教學器材，桌球20顆、桌球拍30支、粉筆、膠帶、角錐12個。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 各組先以第一節課程中原地的對空連續擊球技巧複習，隊員們可觀察彼此握拍方式是否正確。</p> <p>※目的：可藉此活動增加手、腰、雙腳與頸部等關節的靈活度與伸展性可達到暖身和預防運動傷害之發生，並能與後續實際球感練習作為連結。</p> <p>(二) 利用教學環境設定比賽距離，以15~20公尺為宜。</p> <p>(三) 分組接力競賽以對空擊球方式前進，球不能落地，率先完成接力組別為獲勝。</p> <p>(四) 球落地者須原地對空擊球10下方能繼續前進。最後完成之隊伍則在比賽結束後，再完成一趟接力練習。</p> <p>※目的：此活動可藉此提升學生參與動機與確實達到暖身的目的，且從靜止動作進階至移動腳步，無形中已加</p>	<p>5min.</p>	<p>桌球拍 角錐</p>	<p>評量： 八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)</p>

<p style="text-align: center;">第 二 節 蛋 黃 報 數 球</p>	<p style="text-align: center;">入了雙腳位移的技術。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展階段</p> <p>一、達成目標</p> <p>(一) 能熟悉桌球的球感控制。</p> <p>(二) 透過遊戲內容叫名字的方式加深學生彼此的熟悉度。</p> <p>二、主要內容／活動</p> <p>◎蛋黃報數球</p> <p>(一) 比賽範圍：空曠無障礙物的方形空地，可依教學環境做調整。</p> <p>(二) 比賽規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擊球者需雙腳入進到場內對空擊球(擊球需高過頭部)並同時喊出下一位姓名，擊球結束後離開場內至邊界。 2. 球落地一次彈起後才能擊球。 3. 若擊球落地在界外視為失敗一次(壓線算界內)，連續三次失敗者則淘汰。 4. 淘汰者需在場邊作為裁判，判定擊球者是否雙腳在場內，及球是否落地於界線內。 <p>※討論內容：進行第一輪的報數球練習之後將各組學員集合，進行討論。討論內容：球為什麼會改變方向？那我們要如何控制球要不要改變方向呢？</p> <p>(三) 安排並進行學生的分組競賽。</p> <p>※規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照報數球之規則進行比賽。 2. 五組學生分別抽籤決定對手，各組派出三名選手出賽。(不可都是男生或是女生。) 3. 六名學生比賽，另外三名在旁進行練習賽。 4. 最後留下一名選手該隊則獲勝。(也可以計時方式進行，時間到剩下的隊員人數多則獲勝。) 5. 採三戰兩勝制。(獲勝之隊伍交叉比賽。) <p>※目的：除驗收自己對握拍動作技能、球感控制施作是否正確外、有效的應用戰術在活動中及促進學習保留外，增加不同難度或限制之條件，亦可增添學習的氣氛，以活絡教學之目的。</p> <p style="text-align: center;">參、總結階段</p> <p>各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表在活動過程中有何感想或建議。</p> <p>一、鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處，以期待下次的課程更加順暢。</p>	35min	<p>桌球 球拍</p> <p>(粉筆 或膠 帶視 教學 環境 需求)</p> <p>教科 書七 下(康 軒版)</p>	<p>評量： 八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(系列實作評量)</p> <p>評量： 八成以上的學生能回答並說出正確的</p>
---	---	-------	--	---

	<p>二、引導學生可觀看相關運動賽事，特別針對課程內容”發球”動作特別觀察。</p> <p>三、預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p style="text-align: center;">【第二節課結束】</p>	5min		觀念。(口語和觀察評量)
第 三 節 發 出 蛋 黃 哥	<p style="text-align: center;">壹、準備階段</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：同第一堂模式進行分組。</p> <p>(二) 教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。備妥音響設備器材、粉筆、桌球 30 顆、球拍 30 支。</p> <p>二、引起動機</p> <p>各組圍繞於球桌配合音樂做桌球操(桌球操動作：左右移動側併步、小碎步、正手平擊動作、反手擊球動作。)</p> <p>※目的：可藉由此活動之進行增加手腳等關節靈活度，附加趣味性提升學生參與動機與達到暖身以預防運動傷害。</p>	5min.	桌球 球拍 粉筆 音響設備	評量： 八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)
	<p style="text-align: center;">貳、發展階段</p> <p>一、達成目標:能熟練桌球之正手平擊發球技巧於活動中並能養成團隊合作之精神。</p> <p>二、主要內容/活動</p> <p>◎蛋黃洞洞樂</p> <p>※規則說明：</p> <p>(一) 依照課堂之分組，除發球者外其他同學協助撿球。</p> <p>(二) 每人發一球，發完接續下一人，依此順序類推。</p> <p>(三) 發球彈至臉盆中，先連完兩條線之組別獲勝。</p> <p>※目的：正確做出正手平擊發球動作並控制力道將球彈至臉盆中，確保學生將球發過球網並能預測彈跳後球的落點。</p> <p>◎蛋黃神拍手</p> <p>(一) 正手平擊發球動作要領與活動說明。</p> <p>※活動說明：依照先前組別每組人先圍繞桌旁。每位同學依序輪流進行 10 球發球練習，1 人發球 1 人計分其餘同學協助撿球。</p> <p>(二) 實作與動作矯正：教師以口頭提醒其缺點之處。</p> <p>(三) 安排並進行小組之競賽活動。</p> <p>※規則說明：以原分組開始進行正手平擊發球比賽，每人發 10 球，球落至球桌角落圓弧處算得分，依次數最多之組別獲勝。</p> <p>※目的：藉此訓練學生正手平擊發球動作之養成，分組競賽累積計分方式增添學習氣氛以活絡教學之目的；更</p>	20min	桌球 球拍 粉筆 臉盆	評量： 八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(系列實作評量)
		15min	球拍 粉筆	評量： 八成以上的學生能回答並說

	<p>能附加人際互動與團隊合作精神。</p> <p>參、總結階段</p> <p>一、各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。</p> <p>二、鼓勵同學們的表現，並指出優點與待改善之處，透過小組合作學習及尊重彼此的過程中，以完成本活動之目標。</p> <p>【第三節課結束】</p>	5min		出正確的觀念。(口語和觀察評量)
<p>第 四 節 蛋 黃 中 紅 心</p>	<p>壹、準備階段</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：同第一堂模式進行分組。</p> <p>(二) 教師：熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作、蒐整欲補充說明資料之內容擊印製學習單 30 份。備妥音響設備器材、粉筆、桌球 30 顆、球拍 30 支。</p> <p>二、引起動機</p> <p>各組圍繞於球桌配合音樂做桌球操(桌球操動作：左右移動側併步、小碎步、正手平擊動作、反手擊球動作。)</p> <p>※目的：藉由此活動之進行，除了趣味性引起學生學習之動機外，亦可達到暖身和預防運動傷害之發生。</p> <p>貳、發展階段</p> <p>一、達成目標</p> <p>能持續熟練桌球之正手平擊發球技巧於活動中並能養成遵理守法與培養運動家勝不驕敗不餒之精神。</p> <p>二、主要內容／活動</p> <p>◎蛋黃輪轉 GO GO GO</p> <p>※規則說明：</p> <p>(一) 依照課堂之分組，除發球者外其他同學協助撿球。</p> <p>(二) 第一棒開始從 A 點發球(須發對角)，發進一球輪到 B 點繼續發到 D 點，依此類推。</p> <p>(三) 到 D 點發完球為一棒結束。</p> <p>(四) 若未發進則一直發到進為止，換第二棒 A 點出發以此類推。</p> <p>(五) 六棒皆完成，採計時制，小組最快完成六棒為獲勝。</p> <p>※目的：除驗收自己對正手平擊球動作技能施作是否正確之外、透過小組競賽提升其難度，增添課堂之學習氣氛，並培養運動家勝不驕敗不餒之精神。</p> <p>◎桌球九宮格</p> <p>(一) 正手平擊發球動作要領與活動說明。</p> <p>※活動說明：依照先前組別每組人先圍繞桌旁。每位同學依</p>	<p>5min.</p> <p>15min.</p>	<p>桌球拍 粉筆 音響設備</p> <p>桌球拍 球桌</p> <p>桌球拍</p>	<p>評量：</p> <p>八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)</p> <p>評量：</p> <p>八成以上的學生能認真參與課堂之活動。(系列實作評量)</p>

(二)動作檢核表：

項次	桌球正手平擊發球動作說明	A	B	C	D	E
預備期	1.正確握拍動作?	√	√	√	√	√
	2.雙腳與肩同寬，前後開立?	√	√	√	√	√
	3.兩膝彎曲，具有柔軟性，重心降低?	√	√	√	√	√
	4.上臂自然下垂，兩肘呈 90 度彎曲，呈穩定狀態?	√	√	√	√	√
	5.球置於掌心上，胸前 30 公分處?	√	√	√	√	√
動作期	6.兩眼正視前方?	√	√	√	√	√
	7.將球拋高 16 公分以上?	√	√	√	√	√
	8.擊球時拍面幾近垂直或稍前傾?	√	√	√	√	√
	9.球的第一落點，落在己方桌面?	√	√	√	√	√
跟隨期	10 手部揮拍至左（右）肩前上方?	√	√	√	√	√
	11.身體姿勢快速的恢復準備動作?	√	√	√	√	√
整體流暢性	12.身體各部位肢體間之聯合動作，具有連續性、協調性、節奏感與速度感?	√	√	√	√	√

附件二：

※學習單(1)



- 1.你(妳)覺得在球感練習時，可以利用那些身體部位來維持球的平衡?
- 2.請試著寫出六個桌球正手平擊發球的基本動作要領?
- 3.你(妳)對於今天的正手平擊發球練習有哪些動作是需要再加強的呢?

我想想~



※學習單(2)

進擊的蛋黃哥



班級： 座號： 姓名：



桌球運動是深受廣大群眾喜愛的運動項目之一，在桌球單項技術中發球是最為主動的技術，想要打好桌球，良好的基本動作是不可少。這一系列課程所上的正手平擊發球動作，在活動的進行中，想必你(妳)一定知道自己是否能運用自如？接下來就讓我們一起來檢視並寫出內心的感受吧！

- ❖ 在老師所設計的一系列活動中，在你(妳)所屬的組別裡，你(妳)認為自己的組別表現如何？
 - 1.優點：
 - 2.待改進：

- ❖ 在這一系列的活動設計中，你(妳)最好玩的活動是什麼？請舉例。

- ❖ 你(妳)覺得此一系列活動中最難的地方在哪裡？請舉例。

- ❖ 針對此一系列活動，你(妳)有什麼建議提供老師做為改進的參考呢？