

一拍即合——桌球雙打

新北市立北大高級中學 程伊涵教師

一、教學設計理念說明：

桌球是一項簡單卻又有著細膩技巧的運動，其中又以「雙打」能凸顯此項運動的合作性和活動能力；在雙打過程中，又以單打技術為基礎，並結合隊友的配合能力，如此才有可能成為一組好的雙打配對。而放在一般體育的學習中，將可藉由學生對桌球運動的喜愛和基礎技術以及雙打的特性，增進學生體適能，同時順勢製造出更多人際互動的機會，使之學習內容和結果能更全面。

此課程設計參考動作分析模式的概念；在教學過程中重視運動技術的分析與應用，強調學習者對動作結構的理解、過程的分析，以及技巧的獲得、之後的發展等等（林建宏，1998）。因此在課程中試圖喚起學生對桌球運動技術的舊經驗，並將桌球技巧概念化，應用在雙打項目中，然後加以深入了解動作的構造、使用的環境因素、空間和自己與隊友球路的配合、對手的對抗關係。

本課程以「桌球雙打」為主題，圍繞著主題將課程分為步伐介紹、輪轉練習、跑動配合、正手發雙打位置、反手發雙打位置、戰術設想等。在每節課中。教師發展問題式教學法，藉由設計相關活動內容，促使學生發現動作表現的有效方法和結構。此外，在教學過程中也會用口語化的方式，引導學生去發現自己對對手的觀察、對自己的瞭解和隊友相互協調配合的模式等，並順利應用在生活中或未來職場的人際互動中。

二、學習目標：

- (一) 能知道桌球雙打的基本規則
- (二) 能知道桌球雙打的步法種類及跑動方式
- (三) 能瞭解桌球基本技術如何應用在雙打中
- (四) 能設計並執行自己擬定的戰術
- (五) 能做出桌球雙打步法跑動方式，並依據情況變換跑動方向
- (六) 能做到準確發出正手、反手短球，並落在雙打發球區內
- (七) 能執行自己所擬定的戰術策略
- (八) 能與隊友相互溝通協調配合
- (九) 能夠瞭解自己並尊重他人與己相異處，並互相包容合作
- (十) 能具備思辨和實踐能力，並應用在生活中

三、核心素養的展現：

本課程在實施上，首先教師利用科技媒體的使用引起學生的學習動機，順勢培養學生運用科技蒐集資訊的能力【B2 科技資訊與媒體素養】。接著以動作分析模式的概念，在每節課設計各種體驗、問題為導向的活動，試圖喚起學生的舊經驗，使之進階學習，了解更多動作的構造，讓學生有更完整且連貫和自動

化的動作模式；同時學生將分析球技所使用的環境因素、空間、情況並隨時應變；甚至還需考量到自己與隊友球路的配合、對手的對抗關係等，並規劃出一套可執行成功的戰略【A1 身心素質與自我精進、A2 系統思考與解決問題、A3 規劃執行與創新應變】。最後學生在與隊友的雙打搭配過程中，會學習到在運動場上特別的暗號或是肢體溝通方式，並彼此互相配合，然後透過教師引導延伸反思到生活中的處事態度【B1 符號運用與溝通表達、C2 人際關係與團隊合作】。如下表：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	U-A1提升各項身心健全發展質，發展個人潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動引導，觸發學習動機 2. 喚起舊經驗，進階學習技能 3. 完成課堂挑戰和學習計畫
	A2 系統思考與解決問題	U-A2具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用活動設計體會並分析問題 2. 教師提問引導思考解決問題
	A3 規劃執行與創新應變	U-A3具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為因應新的情境或問題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用舊經驗應變新挑戰 2. 分析自己、隊友、對手，找出可行戰術 3. 規劃學習單反思學習過程
B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	U-B1具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在發球學習過程中，運用暗號和隊友彼此溝通表達想法
	B2 科技資訊與媒體素養	U-B2具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體倫理的議題。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用科技媒體蒐集相關資料 2. 批判媒體資料的準確性和學習方向
C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	U-C2發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在與隊友配對過程中，相互包容配合 2. 在課程中積極參與活動 3. 透過活動分析自己、隊友、對手的三角關係並反思處事態度

四、教學單元案例：

領域 / 科目		健康與體育領域/體育科	設計者	程伊涵
實施年級		高中三年級(第五階段)	總節數	六節，300分鐘
單元名稱		一拍即合—桌球雙打		
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧 2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題 4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正	領綱核心素養	U-A1 提升各項身心健全發展質，發展個人潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生。 U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。 U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為因應新的情境或問題。 U-B1 具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體倫理的議題。 U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	Bc-V-2 終身運動的推展與分享相關知識 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享 Ha-V-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術		
議題融入	實質內涵	無		

教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明
第 1 節	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 靜態伸展操：特別注重手部關節伸展</p> <p>(二) 動態熱身：四個人一張桌子，分別站在網子的左右兩側，以側併步的方式移動至桌球桌的中線，摸到中線以後折返回到出發點，來回算一次，每個人做 20 次後蹲下</p> <p>二、講解時間</p> <p>(一) 教師說明桌球雙打基本規則</p> <p>(二) 請同學上 youtube 網站看影片從中發現桌球雙打「O」字、「T」字、「八」字步法，並以單點連續輪轉的方法練習。</p> <p>三、練習活動</p> <p>(一) 4 人一組使用一張桌子不用輪轉對打，五分鐘後各桌計算次數，次數最高的組別獲勝。</p> <p>(二) 4 人一組使用一張桌子輪流對打，每打一顆球順時針輪轉。五分鐘後各桌計算次數，次數最高的組別獲勝。</p> <p>四、總結活動</p> <p>(一) 討論不用輪轉和需要輪轉的差別性</p> <p>(二) 表揚今天表現優良學生</p> <p>(三) 公布今日比賽的成績</p> <p>(四) 公告下次上課的集合地點在桌球室</p>	<p>利用科技媒體的應用引起學生的學習動機，順勢培養學生運用科技蒐集資訊的能力【B2科技資訊與媒體素養】</p> <p>大部分的學生皆會認為桌球運動移動少，尤其若是一群好友一桌運動，多數學生會全部貼在桌邊，以不讓球落地為主。所以教師以兩種不同進行方式的體驗活動讓學生分析比較不用輪轉和需要輪轉的差別性，藉此改變學生對桌球運動的錯誤認知，也去思考當遊戲方式改變時該如何應變以完成挑戰【A2系統思考與解決問題】</p>
第 2 節	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 靜態伸展操：特別注重手部關節伸展</p> <p>(二) 動態熱身：四個人一張桌子，分別站在網子的左右兩側，以側併步的方式移動至桌球桌的中線，摸到中線以後折返回到出發點，來回算一次，每個人做 20 次後蹲下</p> <p>二、講解時間</p> <p>(一) 問題討論：延續上節課討論出輪轉和不輪轉的差別性</p> <p>(二) 說明這節課重點在發現各種輪轉方法及應用方式</p> <p>三、練習活動</p> <p>(一) 環環相扣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，兩組對抗 2. 將中間網子拿掉，並在桌子中間放置內裝 31 顆桌球的籃子 3. 在底線後一公尺擺設一空籃 	<p>教師引導學生思考輪轉和不輪轉的差別性，並著重在如果規則規定一定要輪轉的話，會有哪些狀況發生？藉此問題觸發學習動機，統整過去的學習去完成今日課程中的挑戰【A1身心素質與自我精進】</p>

<p style="text-align: center;">第 2 節</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. 兩人輪流運用側併步且正向面對球桌的方式將中間籃子內的桌球運致後方空籃 5. 如當兩人相撞時，必須放 2 顆球回中間籃 6. 兩組對抗，比賽哪組拿的桌球數較多即獲勝 <p>(二) 討論：該怎麼做才能增快速度並且不相撞？</p> <p>(三) 環環相扣 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，三組成一隊 2. 分三個回合，每回合兩組對抗 3. 將中間網子拿掉，並在桌子中間放置內裝 31 顆桌球的籃子 4. 在底線後一公尺擺設一空籃 5. 兩人輪流運用側併步且正向面對球桌的方式將中間籃子內的桌球運致後方空籃 6. 如當兩人相撞時，必須放 2 顆球回中間籃 7. 比賽三回合哪隊拿的桌球數較多即獲勝， <p>四、總結活動</p> <p>(一) 討論優勝隊伍獲勝方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人腳步皆快 2. 一個從左邊拿球另一個就從右邊拿球，減少輪轉時間 3. 不管從哪邊拿球，拿完球後從桌子的外圍回到後方籃，減少碰撞機會 <p>(二) 表揚今天表現優良學生</p> <p>(三) 公布今日比賽的成績</p> <p>(四) 公告下次上課的集合地點在桌球室</p>	<p>從挑戰嘗試中去發現問題或碰到問題，然後去分析自己和隊友的優缺點，想出兩人該怎麼配合才能增快速度並且不相撞，而後規劃出自己隊的戰術面對挑戰【A3規劃執行與創新應變】</p> <p>在過程中與隊友相互溝通、理解，積極參與活動並共同討論出屬於兩人專屬的戰術執行【A3規劃執行與創新應變】、【C2人際關係與團隊合作】</p>
<p style="text-align: center;">第 3 節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 靜態伸展操：特別注重手部關節伸展</p> <p>(二) 動態熱身：四個人一張桌子，分別站在網子的左右兩側，以側併步的方式移動至桌球桌的中線，摸到中線以後折返回到出發點，來回算一次，每個人做 20 次後蹲下</p> <p>二、講解時間</p> <p>(一) 問題討論：延續上節課的討論重點提示，如何應用輪轉方式和隊友間如何能互相配合使輪轉方法發揮效用</p>	<p>教師引導學生回顧上節課兩人相互配合的心得，並延伸引導出輪轉方式的執行重點，藉此經驗觸發學習動機，統整過去的學習去完成今日課程中的挑戰【A1身心素質與自我精進】</p>

<p style="text-align: center;">第 3 節</p>	<p>(二) 說明這節課重點在觀察對手的輪轉方式 缺失以及隊友間在雙打比賽中應扮演的 角色態度</p> <p>三、練習活動</p> <p>(一) 二打一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，兩組比賽 2. 每局 11 分，三戰兩勝 3. 前兩局輪流每局一方先派出一位選手 以單打應戰對方雙打模式 4. 第三局各以雙打模式應戰 5. 當比賽中使之對手相撞或揮空得二分 <p>(二) 討論：如何能讓對手相撞？對手的輪轉 缺失有哪些？</p> <p>(三) 東補西補</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，兩組對抗 2. 每局 11 分，三戰兩勝 3. 各組以雙打應戰，發球、接發球失誤 皆不算分 4. 以發球算第一板，接發球算第二板， 第三板才開始計算得失分 <p>四、總結活動</p> <p>(一) 討論優勝隊伍獲勝方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 製造對手相撞的戰術就是同一落點連 續攻擊 2. 雙打比賽講求穩定控球並多製造機會 給隊友攻擊 3. 擊球完後移動速度太慢或是沒有回到 中線等待進場打球是比賽中最容易出 現的狀況 <p>(二) 表揚今天表現優良學生</p> <p>(三) 公告下次上課的集合地點在桌球室</p>	<p>從「旁觀者清」的一人角度去發 現問題或看到問題，然後反思分 析自己和隊友的優缺點，想出兩 人該怎麼配合才能贏得勝利，而 後規劃出自己隊的戰術面對挑戰 【A1身心素質與自我精進】、 【A2系統思考與解決問題】、</p> <p>在過程中與隊友相互溝通、理 解，積極參與活動並共同討論出 屬於兩人專屬的戰術執行【A3規 劃執行與創新應變】、【C2人際 關係與團隊合作】</p>
<p style="text-align: center;">第 4 節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 靜態伸展操：特別注重手部關節伸展</p> <p>(二) 動態熱身：四個人一張桌子，分別站在 網子的左右兩側，以側併步的方式移動 至桌球桌的中線，摸到中線以後折返回 到出發點，來回算一次，每個人做 20 次 後蹲下</p> <p>二、講解時間</p> <p>(一) 桌球雙打發球重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發球順序 2. 以短球為主 	

<p>第 4 節</p>	<p>3. 搭配下旋、不旋、側旋為主</p> <p>4. 發球動作小</p> <p>5. 發球區域為第一彈跳點需落在己方球桌的右半檯，而第二彈跳點需落在對方的右半檯。</p> <p>6. 學習基本發球前的暗號手勢</p> <p>三、練習活動</p> <p>(一) 兩個人一組，以桌子的中線將桌子分成兩半，每一組使用一半，同組的兩個人用一顆球，一個發球一個接球，每個人練習發球成功 20 次，交換輪流。</p> <p>(二) 4 個人一組，兩組對抗，各組人員站在桌子的端線，之後利用桌子的中線區分，A 組同學將堡壘（空保特瓶）蓋在指定雙打發球區，B 組同學亦同，各隊每次只有一個人發一顆球的機會，兩隊輪流，比賽哪一隊先把對方的堡壘攻破即獲勝。</p> <p>四、總結活動</p> <p>(一) 檢討常犯錯誤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發球第一跳落點錯誤 2. 力道控制不好 3. 不會調節瞬間用力的感覺 <p>(二) 表揚今天表現優良學生</p> <p>(三) 公布今日比賽的成績</p> <p>(四) 公告下次上課的集合地點在桌球室</p>	<p>教師引導學生瞭解在桌球比賽中發球為重要技術，雖然在雙打比賽發球所能銜接的戰術較狹隘，但是若沒有練習掌握基本的雙打發球重點，則比賽時更是不堪一擊，所以學生將可利用過去學習的經驗，然後稍做調整和改變，來完成今日課程中的挑戰【A1身心素質與自我精進】</p> <p>在過程中精進自己的發球技巧；學習運用暗號和隊友彼此溝通表達想法，並共同討論出屬於兩人專屬的戰術執行【A3規劃執行與創新應變】、【B1符號運用與溝通表達】【C2人際關係與團隊合作】</p>
<p>第 5 節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 靜態伸展操：特別注重手部關節伸展</p> <p>(二) 動態熱身：四個人一張桌子。每人輪流站在雙打發球區發短球，當球成功落入合法發球區內，且彈桌兩次才出檯面即成功一次。每人練習成功 10 次即完成。</p> <p>二、講解時間</p> <p>(一) 問題討論：延續上節課的討論重點提示：以右手為例；單打與雙打發球因為站位不同而有哪些不一樣的地方？該如何因應？</p> <p>(二) 說明這節課重點在學習反手發球來解決正手發球在雙打站位上不便之處，同時在嘗試正反手發球後觀察和隊友在跑位搭配上的反應如何？</p> <p>(三) 反手雙打發球重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以腰部轉動帶動整體動作 2. 以短球為主 	<p>教師引導學生分析桌球雙打發球的優缺點，尤其是右手持拍者，單打與雙打發球因為站位不同而有哪些不一樣的地方？並延伸思考在發完球後通常會遇到什麼問題？藉此問題觸發學習動機，來完成今日課程中的挑戰【A1身心素質與自我精進】</p>

<p style="text-align: center;">第 5 節</p>	<p>3. 搭配下旋、不旋、側旋為主</p> <p>4. 站在桌角檯後發球</p> <p>三、練習活動</p> <p>(一) 4 個人一組，兩組對抗，各組人員站在桌子的端線，之後利用桌子的中線區分，A 組同學將堡壘（空保特瓶）蓋在雙打發球區，B 組同學亦同，各隊每次只有一個人發一顆球的機會，兩隊輪流，比賽哪一隊先把對方的堡壘攻破即獲勝。</p> <p>(二) 正反比賽</p> <p>1. 二人一組，兩組對抗</p> <p>2. 每局 11 分，三戰兩勝</p> <p>3. 各組第一局皆以反手發球應戰，第二局皆以正手發球應戰，若有打到第三局則各組可先討論此局以什麼樣的發球應戰；但此發球方法必須貫徹整局直至比賽結束</p> <p>四、總結活動</p> <p>(一) 檢討反手發球常犯錯誤</p> <p>1. 發球第一跳落點錯誤，必須靠近網子前</p> <p>2. 過度使用手腕發力而忽略腰部帶動整體動作</p> <p>(二) 討論正手與反手發球在雙打比賽上各種優缺點</p> <p>(三) 表揚今天表現優良學生</p> <p>(四) 公告下次上課的集合地點在桌球室</p>	<p>在過程中嘗試探索自我，瞭解自己的優缺點、發展個人潛能，並精進自己的發球技巧；學習運用暗號和隊友彼此溝通表達想法，並共同討論出屬於兩人專屬的戰術執行【A3 規劃執行與創新應變】、【B1 符號運用與溝通表達】【C2 人際關係與團隊合作】</p>
<p style="text-align: center;">第 6 節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 靜態伸展操：特別注重手部關節伸展</p> <p>(二) 動態熱身：四個人一張桌子。每人輪流站在雙打發球區發短球，當球成功落入合法發球區內，且彈桌兩次才出檯面即成功一次。每人練習成功 10 次即完成。</p> <p>二、講解時間</p> <p>(一) 問題討論：延續上節課的討論重點提示：正手與反手發球在雙打比賽上各種優缺點有哪些？會選擇用反手或正手發球的原因為何？</p> <p>(二) 說明這節課重點在統整前五節課所學習到的雙打技巧和戰術。並融會貫通形成自己的一套戰術。</p> <p>(三) 教師引導說明戰術方法</p> <p>1. 發不旋短球，使對方接發球接高，下一板扣殺攻擊</p>	<p>教師複習前五節課所學重點，並引導說明設想戰術的方法，讓學生從例子中去回想過去學習的經驗，試著規劃出自己組的戰術，以完成今日課程中的挑戰【A1 身心素質與自我精進】</p>

<p style="text-align: center;">第 6 節</p>	<p style="text-align: center;">2. 發任一短球，下一板重複同一落點追打，設法讓對手相撞，製造失誤</p> <p>三、練習活動</p> <p>(一) 拿學習單回答寫出答案和戰術計劃；並與隊友討論分析</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我的桌球技術優點 2. 我的桌球技術缺點 3. 隊友的桌球技術優點 4. 隊友的桌球技術缺點 5. 在我發球時，我的三個戰術設想 <p>(二) 檢視賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，目標與其他組別對手比賽，每組至少與四組對抗。 2. 每場比完賽後，請在學習單上登記自己戰術運用的達成率和完善程度 <p>四、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 檢討戰術運用得宜的原因和失敗的因素 (二) 討論如何和隊友溝通增加默契的方法 (三) 表揚今天表現優良學生 (四) 公布今日比賽的成績 	<p>藉由學習單分析自己和隊友的優缺點，然後嘗試規劃出戰術，並在檢視賽時檢討自己是否有正確執行，若有則方法在哪？沒有則問題在哪？運用學習單引導學生思考，學習規劃的方法【A3規劃執行與創新應變】、【B1符號運用與溝通表達】</p> <p>透過討論分析自己、隊友、對手的三角關係並反思處事態度，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生。A1身心素質與自我精進】、【A3規劃執行與創新應變】</p>
---	--	---