

「桌」對廝殺——桌球

桃園縣石門國民中學 侯俞如教師

一、教學設計理念說明：

桌球為國人常見之運動項目，其不受天氣影響均能進行的項目特性，極適合在氣候常不穩定的台灣發展。且其場地需求不嚴苛，故各級學校大多均有桌球場地，只要有合適師資，便能進行桌球教學。

此教案設計預設學生為初學者，故為「桌球入門」課程。教授學生認識桌球運動、基本動作、基本規則。為使學生能在入門課程中快速掌握桌球的樣貌，故課程設計不著重體能或動作精確性，而是強調「能夠打桌球」、「不怕打桌球」，期待在這一系系列課程後，學生能夠很自然地拿起桌球拍和不同的人「玩桌球」。

六堂課程，大都遵循「球感」、「認識桌球器材/基本動作」、「練習」、「簡易規則介紹」、「條件設定競賽」的課程結構進行。課程最後的簡易競賽設計，目的在讓學生得以快速熟悉基本動作和規則，同時增加課程趣味與變化性。

此教案之價值在於其設計一套不同程度的遊戲，執行在技術未臻熟練的同學與技術精熟的同學並存之時，同時兼顧呈度落差大的學生，又能夠培養進階的人際互動素養。中學階段，面臨學生大部分在國小時未有機會學習運動基礎技能，但部分同學又因代表隊或在外學習的背景，擁有一定程度的技能，前後段學生的技能落差極大，可是中學生的素養期待又落在進階、應用的抽象層級。為解決此普遍問題，此教案規劃一個新的運作模組，透過遊戲規則的設計、異質及融合分組的設計，讓學生雖然是在運動技術的基礎課程，但能同時兼顧技術落差大的學生特性，並培養學生互助、互動的核心素養能力。

二、學習目標：

1. 能透過「球感」課程，逐步掌握球拍與球的關係，並在其中感受桌球的趣味性。
2. 能透過「桌球器材的介紹」，增添學生對桌球場地和器材的瞭解，並因瞭解而更能愛護之。
3. 能透過「基本動作和練習」，掌握桌球對擊的基本能力，因而能夠不害怕打桌球。
4. 能透過每一次的「簡易規則介紹」，習得桌球基本規則知識，並因而增進欣賞桌球賽的能力。
5. 能透過「條件設定競賽」熟悉基本動作和規則，並透過遊戲般的競賽讓學生互動、交流，學習互助、合作與欣賞，並能將桌球運動自然帶至生活中、友誼中、社交中。

三、核心素養的展現：

此次課程透過桌球入門課程，培養學生具有桌球基本知能與尊重場地的態度，並透過互相練習的過程，培養同理心及與人溝通互動的素養。最後藉著競賽與規則的引導，培養學生擁有更深層次的「觀看」比賽素養。

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	健體-J-A1 具備體育與健康知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	教授桌球基本動作、簡易規則，並瞭解桌球場地與器材的維護及保養
B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於生活中。	透過兩人、三人、四人的相互練習和競賽。瞭解身旁輪轉的隊友，並在時而合作、時而競爭的關係中隨著角色不斷的轉換而學習溝通、互動。
	B3 藝術涵養 與 美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	透過了解桌球設備、器材、規則，並實際參與學習，增進了學生「觀看」的深度、廣度和動力。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	隨著小組循環練習與競賽搭檔的轉換，練習並學習與旁人互動的細節與技巧。

四、教學單元案例：

領域 / 科目	健康與體育領域/體育科		設計者	侯俞如
實施年級	國中七年級/第四學習階段		總節數	六節
單元名稱	「桌」對廝殺-桌球			
學習重點	學習表現	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規則 1c-IV-2評估運動風險，為護安全的運動情境 1d-IV-1瞭解各項運動技能的原理。 1d-IV-2反思自己的動作技能 2c-IV-2展現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1表現運動技術的學習策略	領綱核心素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

學習重點		3c-IV-2運用運動比賽中的各種策略 3c-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境問題	
	學習內容	cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術	
議題融入	實質內涵	性別平等教育：辨識性別刻板的表達與人際互動 透過不框設性別的異質分組和輪轉，讓性別間的互動自然產生，而不會刻意畫分界線。	
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>1. 認識球場、球拍、球 〈認識球場〉包含場地使用介紹、場地安全，以及場地維護。</p> <p>2. 球感(抓、丟交互、停球於拍上繞場)</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 簡易規則(發球彈2下、對擊彈一下)</p> <p>2. 拍與握拍法介紹與示範</p> <p>3. 練習</p> <p>- 不使用球拍的對打</p> <p>- 拿球拍的對打</p> <p>三、綜合活動</p> <p><u>分組小競賽</u></p> <p>*規則：只要求發球彈兩下，過程彈一下。看哪一組連續來回最多下獲勝。(每組一次機會)</p> <p>四、結束活動</p> <p>1. 場地收拾(撿球、所有器材復位)</p> <p>2. 給最勝者口頭獎勵</p> <p>3. 找出班上最佳拍檔做對擊示範與回顧複習今日所教之規則與欣賞同學動作</p> <p>4. 簡單介紹下次課程內容：推球、11分的落地得分制。</p>		<p>第一節課程的重點在球感與發球規則的掌握。透過修改規則的競賽互動，增進學生掌握此規則的能力，並能透過精進能力的過程與同學產生互動與交流。</p> <p>在〈認識球場〉時，除介紹使用和安全的注意事項，更會透過場地建立維護之不易、項目給參與者帶來的方便好處、有規劃的物品擺放、結束時的場地清理，培養學生尊重場地的態度。</p>
第 2 節	<p>一、準備活動</p> <p>1. 暖身(關節操)</p> <p>2. 球感(正、反手向上擊球)</p> <p>3. 規則複習(發球與對打的彈擊次數)</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 正手發球動作介紹與示範(拋發動作)</p>		

	<ol style="list-style-type: none"> 2. 推球動作介紹與示範 3. 簡易規則(11分制、左手不碰桌) 4. 練習-發球 5. 練習-發球結合推球的練習 <p>三、綜合活動</p> <p><u>分組推球賽</u></p> <p>*規則：先按實力分組(組數為桌數)，接著融入11分制規則，一局定勝負，組內循環賽。贏最多人者獲勝。</p> <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地收拾(撿球、所有器材復位) 2. 給最勝者口頭獎勵 3. 優質對打動作示範，老師在旁進行本節課內容複習，同時解說常見錯誤的改善方式。 4. 簡單介紹下次課程內容：進階推球(全身)、三戰兩勝制、記分方法 	<p>第二節課的重點在瞭解並掌握發球的技巧，同時初步掌握桌球比賽的規則。</p> <p>在第二節課當中，透過分組推球賽的設計，讓學生開始在桌球活動中有小組團隊的休戚與共感，並在團隊的相互照應的歷程中，學習有效的溝通、指導與學習。</p>
<p style="text-align: center;">第 3 節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身(動態跳步、關節操) 2. 對牆擊球 3. 規則複習(11分制、左手不碰桌) <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發球與推球複習 2. 發球與推球動作精緻化(解說加示範) 3. 精緻化發球與推球練習 4. 三戰兩勝制、五戰三勝制、記分法介紹 <p>三、綜合活動</p> <p><u>分組競賽</u></p> <p>*規則：先按實力分組(組數為桌數)，循環三戰兩勝比賽，並練習使用記分板。</p> <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地收拾(撿球、所有器材復位) 2. 給最勝者口頭獎勵 3. 優質競賽示範，老師在旁進行本節課內容複習，同時進行判例解說。 4. 簡單介紹下次課程內容：正手動作與雙打介紹 	<p>第三節課隨著技術的提升、規則的熟悉，將記分版的使用放入小組合作內容，豐富合作細項，讓學生能夠在小組中有更多元(技術、規則、記分板)的指導、觀摩機會。</p> <p>而在互相交流的過程中，指導者學習指導技術較弱者，培養同理心，而被指導者也在歷程中學習感謝並讚賞指導者。</p>
<p style="text-align: center;">第 4 節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身(動態跳步、關節操) 2. 對牆擊球、空中對擊 3. 推球(直線、斜線)各10下 	

	<p>4. 規則複習(三戰兩勝制、五戰三勝制、記分法)</p> <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙打介紹(發球、擊打順序) 2. 練習(雙打實作) 3. 簡易雙打規則 <p>三、綜合活動</p> <p><u>分組雙打賽</u></p> <p>*規則：先按實力分組(組數為桌數)，11分制，一局決勝負，組內循環賽。</p> <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地收拾(撿球、所有器材復位) 2. 給最勝者口頭獎勵 3. 優質競賽示範，老師在旁進行本節課內容複習，同時進行判例解說。 4. 簡單介紹下次課程內容：正手抽球 	<p>第四節課中，除複習桌球技術外，開始讓學生學習桌球的雙打形式，同時學習雙打規則。在這堂課，開啟了有別於前三節的合作形式，不再只是技術的指導與工作的分配，而是打球時的直接互動合作，反應與默契層次再提升。其它競賽部分則維持指導、競爭、合作並存的狀態。</p>
<p>第 5 節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身(動態跳步、關節操) 2. 下摩擦的向上擊球、空中對擊 3. 推球(直線、斜線)，四線各20下 <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抽球示範與介紹 2. 揮拍練習 3. 正手抽球上桌練習(三人一組，做球、抽球、揮拍循環) <p>三、綜合活動</p> <p><u>分組競賽</u></p> <p>*規則：先按實力分組(組數為桌數)，一局定勝負，循環賽。</p> <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抽球動作複習 2. 優質對抽動作示範(老師在旁進行本節課內容複習，同時解說常見錯誤的改善方式) 3. 簡單介紹下次課程內容：正手抽球 	<p>第五節課主要為第六節課作準備，讓學生能夠熟悉規則，並確實掌握練習自己的技術，遂能在下一堂課的異質分組中提供自己的戰力。</p>
<p>第 6 節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身(動態跳步、關節操) 2. 推球(直線、斜線)，四線各20下 3. 抽球(直線、斜線)，四線各10下 	

	<p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體賽介紹(單、雙、單、雙、單，7人) 2. 異質分組(混合男女，僅按實力分四組) 3. 選小隊長，工作分配 4. 小組討論出賽名單 5. 競賽(循環賽)，每場都單局決勝負，每隊可與三隊競賽 <p>四、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈成績 2. 獎勵獲勝隊伍 	<p>第六節課，透過「異質分組」和「五點團體賽」讓程度不同的同學合作，並藉由排點的團體賽，讓學生討論排點戰略，也增添比賽刺激性，突顯運動的遊戲特性，讓學生擁有更多「玩桌球」的能力與影像，遂能在平常生活中，無論技術狀態，只要有球桌，就能夠自然而然拿起桌球拍與人交流。</p>
--	---	--