

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩  
優質體育教材教具甄選 教案參考格式 2

此份教案格式係依十二年國教健康與體育領域課綱(草案)之內容所擬定。其中「設計依據」旨在呈現此份教案與新課綱的關係與轉化方式，設計者可依需要自行增刪相關欄位，以呈現此份教案之背景與設計理念。更多的格式與案例可參考國家教育研究院所公告的「健康與體育領域課程手冊(初稿)」  
(<http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/67/517546784.pdf>)

領域/科目		健康與體育領域 / 體育		
實施年級		八年即/第四學習階段	總節數	六節課(一節四十五分鐘)
單元名稱		跟著桌球一起跑		
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1d-IV-1：了解各項運動技能原理。 1d-IV-2：反思自己的動作技能。 2c-IV-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3：應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	領綱核心素養	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。 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
	學習內容	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。(控球能力、反拍擊球)		
議題融入	實質內涵	<p><b>性別平等-性別權力關係與互動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 性 J-11</li> <li>● 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。透過「教育活動」的歷程和方法，消弭一切性別差別待遇、歧視、性別刻板印象以及種種的不合理壓迫，促使各種性別或性傾向者都能站在公平的立足點上發展潛能，不因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制；更期望經由教育上的性別平等，促進社會性別地位之實質平等，體育課程的推動上，應教導學生積極參與各類團體、協助學生在團體中認識性別平等，破除性別偏見、歧視與刻板化印象；除運用課程中的合作學習，讓學生了解兩性要如何平等，以建立解決問題的能力之外，並且引導學生探究性別的差異，以尋求適應及達成共識，促進各族群的和諧共處。</li> </ul>		

## 學習目標

在本次課程中，採用團隊合作一桌六人繞著球桌跑的對打模式，過程中讓學生學習如何團隊合作達成目標，如何將球控制在同儕能夠回擊的位置，完成最多次數的連續，接著將人數調整減少或增加(學生可以依自己的能力去選擇與挑戰)，學生將破除舊有的觀念桌球都是兩人對練的情形，當只有一個球桌且人數多時可用此活動進行運動：重點在人多移動速度慢，球可以打的平快，但當一桌人數少時，移動速動快，球就必須要控制慢且有拋物線，讓同儕方便擊球。也了解桌球的基本技術原理與規則，並且能熟練的運用反拍擊球，因而學到因地制宜，以及隨機應變，如何處理解決問題的能力。並具備同理心，站在他人立場設想，我這樣的回擊是否恰當，最終達成利他及合群的概念，團隊合作勝過孤軍奮戰的觀念。

### 教學設備/ 資源

桌球拍、球(依人數)、桌球桌(四張)、粉筆一支、學習單(各組一張)、碼表

## 教學活動內容及實施方式

### 備註

### 第一節課

#### 一、準備活動

- (一)介紹學生這次所授課的主題為跟著桌球一起跑，引起學生動機，如何五至六人在同一球桌上同時打桌球的樂趣。
- (二)介紹握拍以及哪一面是正拍與反拍(大拇指那一面是正拍，食指那一面是反拍)教師邊說、學生跟著做示範。
- (三)停球練習：將球停滯在拍面上不掉落地板。看哪位同學最厲害？

握拍正確性。

停球練習：平衡感、專注力練習。

#### 二、發展活動

##### (一)首先練習控球、球感練習

- 1.老師先告知學生在接下來的所有活動之中，都會運用到控球能力。請同學務必認真練習。

控球練習。

##### 2.控球練習種類：

將球停在拍子上、正拍對空擊球、反拍對空擊球、正反對空擊球(定點)將上述的活動增加移動，增加難度。

增加難度移動控球。

##### (二)分組：六人一組，組員不須由不同性別組成。



- (三)小組競賽：控球競賽以接力方式，第一位同學從起點出發到終點後，下一位同學方可出發前進。(控球類型：教師依照學生程度挑選適合比賽之項目)

小組競賽一：評

### 小組競賽一。



量重點在學生控球能力。

### 三、綜合活動

- (一)鼓勵及表揚：小組競賽獲勝之隊伍。
- (二)重點歸納：整理今日上課控球重點以及握拍方式。
- (三)說明下次上課內容：跟著桌球一起跑。

## 第二節課

### 一、準備活動

- (一)複習握拍、球感練習
- (二)介紹桌球基本原理：發球要先發自己球桌，要回擊的人直接將球打在對方的球桌上，要在球在球桌彈跳一下就必須回擊。
- (三)球若沒有過網、或者出屆沒有碰到對方球桌則是失誤。

桌球練習圖像以及對打原理與原則認知部分。

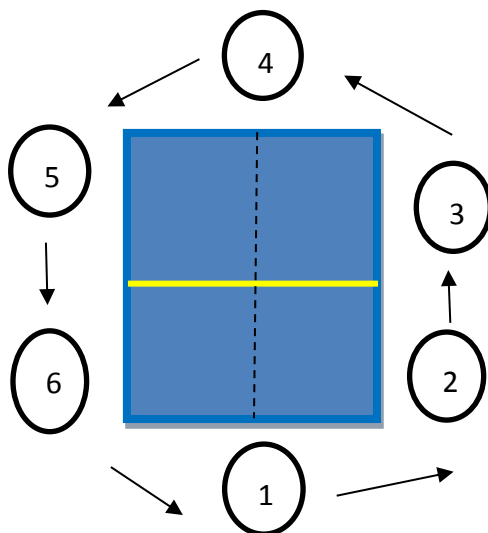
### 二、發展活動

#### (一)徒手跟著桌球跑

1. 按照上週分組。
2. 一張球桌一組學生。組員平均圍繞著一張球桌，不拿球拍用徒手將球丟到對方的球桌上(慣用手丟)，丟完求者一律統一往逆時鐘方向移動。接球可以使用雙手。(此階段讓學生熟悉)
3. 徒手的跟著桌球一起跑主要是要讓學生熟悉，活動的移位方式，以及整個的活動流程。

徒手跟著桌球一起跑練習，主要在引導學生後續活動的前導活動，在此強調手眼協調，因球體較小，學生較易失誤。

箭頭：移動方向  
圓圈：代表人



4. 刚开始執行學生興趣缺缺，會先說明主要讓學生了解桌球基本原理，以及後續活動所需。

小組競賽二、

5. 小組競賽：計時一分鐘，看哪一組別最多球數，徒手傳接，必須符合桌球原理。(此階段學生就會丟得很快失誤很多比速度)失誤後繼續進行，時間到看誰球數多。小組競賽二。

6. 小組競賽：徒手傳接，必須符合桌球原理，看哪一組別連續最多球。(此階段學生就會丟得慢且避免失誤比穩定性)每組兩次機會挑最多一次比賽。小組競賽三。

### (二)反拍擊球介紹：

1. 雙腳與肩同寬。
2. 微蹲輕鬆站立。
3. 將球拍放置在胸口，球拍大拇指面朝向身體、食指面朝向要推球之方向。
4. 當球彈起則由後向前推出。
5. 推完球後還原成預備姿勢。

### (三)立球桌練習：

1. 將球桌的另一半邊立起來，讓學生能自主練習，一張球桌可以四人輪流練習。如圖所示：
2. 要求學生反拍擊球，強調手腕固定，拍面朝向立起來的球桌(有用粉筆標示打擊的位置)
3. 鼓勵學生連續5到10下的來回球。



三：評量重點在是否符合桌球原理、團隊合作次數多獲勝。

桌球動作技能學習，反拍擊球，強調動作正確性。

練習方式，讓學生能夠自主控制，不受他人影響。一人打桌球也是可以的。

## 三、綜合活動

- (一)表揚鼓勵優秀隊伍(速度最快、穩定性最高)，立桌反拍擊球動作優異。
- (二)重點歸納：強調桌球基本原理，發球、擊球，反拍擊球動作要領。
- (三)預告下次上課內容反拍擊球練習。

## 第三節課

### 一、準備活動

- (一)複習立桌反拍擊球練習。
- (二)再次講解反手推球動作要領：雙腳與肩同寬，微蹲輕鬆站立，球拍大拇指面朝向身體、食指面朝向要推球之方向，球拍放置在胸口，當球彈起則由後向前推出。

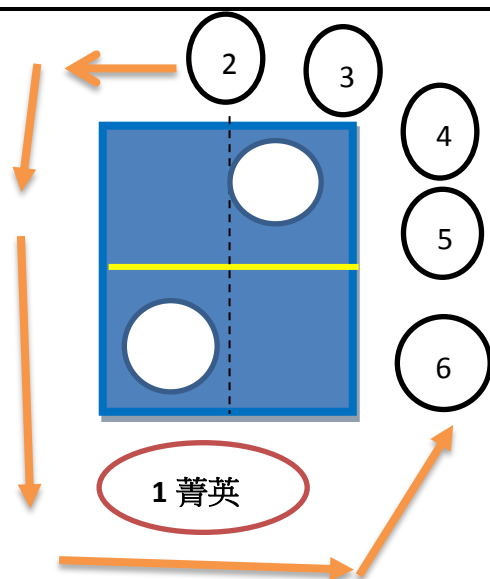
### 二、發展活動

- (一)小組挑選最優秀的同學、練習一對多練習，一人固定，其餘人在另外一邊排隊依序用反手拍擊球，擊球後的同學要繞過對面固定的同學，回去排隊準備下一次擊球。如圖所示：

桌球動作技能學習，反拍擊球，再次強調。

各組挑選優秀

箭頭：移動方向  
圓圈：代表人



(二)教師在此階段可以來回走動，適時給予指導與回饋，在這個活動階段一定會有組別無法順利練習，此時由教師站在菁英位置負責餵球給學生順利進行活動。

(三)活動二：活動形式一樣，教師在球桌兩邊的左邊畫上大圓圈(如上圖)，給予學生明確的回擊位置、準備位置。

(四)活動三：小組競賽，教師擔任菁英，看各小組最多連續幾球？**小組競賽四。**

### 三、綜合活動

(一)鼓勵表揚優秀組別，以及各組菁英。

(二)重點歸納整理：反拍擊球要將拍面對準對方，另外控球的能力，球拍要放置在胸前，輕輕地由後向前推擊，對方將球擊過來彈跳一下後方可擊球。(學生容易因為球的彈跳不規則導致球彈兩下才擊球這是錯誤的)

(三)預告下次上課內容，跟著桌球一起跑主要活動。

## 第四節課

### 一、準備活動

(一)複習立桌推球練習

(二)複習上次課程活動內容(此階段主要給予學生找回反拍擊球之感覺與默契)

### 二、發展活動

(一)活動一：拿起球拍進行跟著桌球一起跑的活動，在球桌上用粉筆畫出擊球位置，限定學生要使用者反拍回擊，給予學生更多的練習時間，設定目標連續球越多越好。如圖示：

同學來餵球，此活動也是主活動的前導活動，不過此階段學生已拿球拍用反拍擊球的方式來做練習。

教師依各組情形下去指導與協助。切勿全部由教師當菁英來餵球練習，給予學生練習的機會。

小組競賽四：看每位同學的反拍擊球能力。

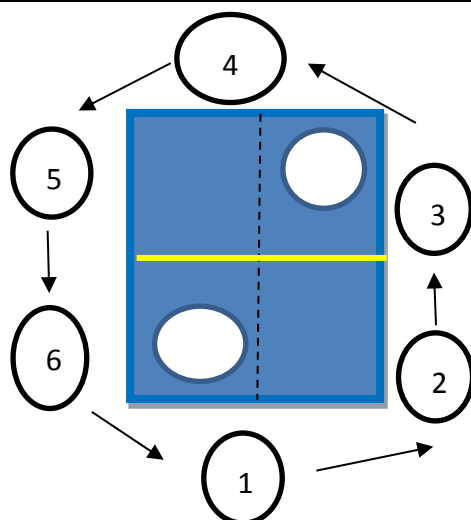
給學生練習時間增加。

主活動剛開始



進行教師在球桌上有畫固定擊球位置，可以讓各組學生能夠順利進行。

箭頭：移動方向  
圓圈：代表人



補充：此階段要給予學生較多的時間去磨合，這需要團隊默契團隊合作，最重要的在溝通協調，況且每位組員都要隨時注意球的動態，移動時也不忘擊球。

小組學習單用來引學生課程的一些基本觀念，需撰寫後交回教師。

### 三、綜合活動

(一)在活動結束之後不給予學生重點的回饋，只給予各小組一張學習單，並請小組在下次上課結束前將學習單寫完繳回，讓學生進行團隊討論要如何控制球才能夠將來回的球數提高。

(二)學習單內容(如附件一)：

1. 在今天上課的活動中，來回連續最多球為幾下？
2. 在活動之中同學都較常使用正手還是反手擊球？且要用何種擊球方式較有利於來回球數的提升？為什麼？
3. 在活動結束之後，同學對於要如何增進連續球有什麼想法？例如：力量、落點、移位等等。請描述。
4. 活動之中團隊的默契與共識重要嗎？為什麼？
5. 當活動減少人數為一組時，小組要有哪些改變？

(三)重點歸納整理(僅作大方向回饋)：

1. 學生要非常專注。
2. 強調用反拍擊球。
3. 桌上有圓圈盡量控制在圓圈。

(四)預告下次上課內容，跟著桌球一起跑練習時間增加。

## 第五節課

一、準備活動：複習一位固定、五位擊球跑動的活動。

二、發展活動：

- (一)六人一組練習跟著桌球一起跑。
- (二)小組六人一組練習熟練後，小組可以調整成五人一組，依此進行活動，失誤的同學則患在旁等候的同學。(此活動可以增加學生移動的速度，節奏變快)

(三)六人一組別間競賽：每組一次機會，看哪一組別連續最多球數。**小組競賽五。**

三、綜合活動

- (一)鼓勵與表演優秀組別或同學。
- (二)回收學習單，並且給予小組填寫，今天再次進行，感受稍有不同。
- (三)老師做最後的總結歸納與整理：

整理重點如下：

1. 須將球打出一定的高度，這樣球彈跳的時間會比較長，讓組員有較多的準備，如打得太低的話，很容易讓組員措手不及因此造成失誤。
2. 固定打到同一個落點，這需要經過一些嘗試與失敗之後才體會到，要將擊球的落點固定，較能使組員的連續球變多。
3. 組員在活動的過程之中要團隊合作，組員相互鼓勵以及互相指導與協助，而不責難組員能力差之類的。達成共識朝目標前進。
4. 要能夠有處理危機的能力，假如組員不小心將球打偏而有辦法將球順利回擊過去，這也是非常不錯的。因為這需要非常短時間的隨機應變。
5. 組員要有一定的專注力，且隨時注意球的動態，移位速度快。

(四)下次考試評量方式介紹：

1. 時間 20 分鐘。
2. 小組最多連續幾球？
3. 一球四分。
4. 小組成員在考試過程的同儕互動。
5. 個人握拍、反拍擊球要領動作是否正確，加減不超過 10 分。

## 第六節課

10

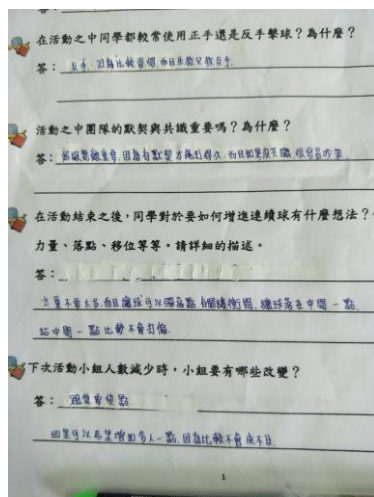
一、準備活動

- (一)首先再次提醒學生評分方式。
- (二)給予學生練習考試項目五分鐘。

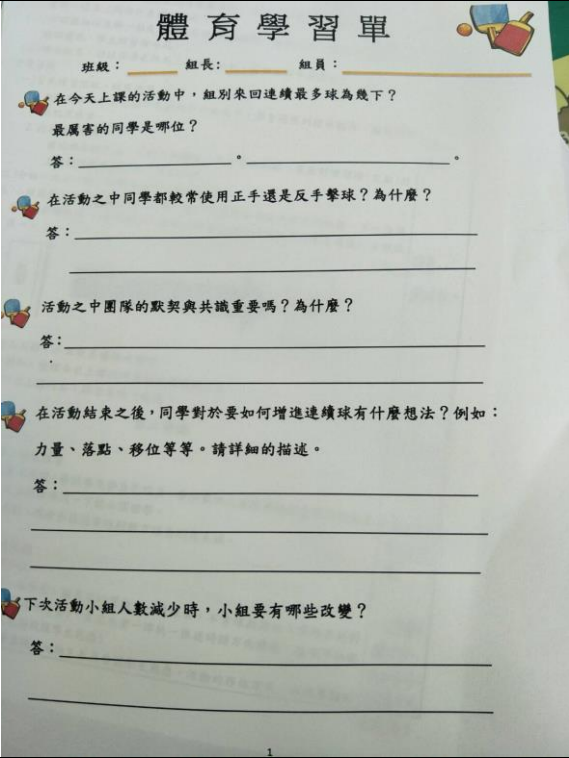
複習考試項目，另外人數增減讓學生可以挑戰或者依照原等級繼續練習。

教師綜合歸納整理。

跟著桌球一起跑考試評分。



教師須觀察學生是否用反拍擊球、是否按照桌球原理擊球、且要觀察小

試教成果 或 教學提醒	無	
參考資料	「自編」	
附錄	 <p style="text-align: center;"><b>體育學習單</b></p> <p>班級：_____ 組長：_____ 組員：_____</p> <p>在今天的活動中，組別來回連續最多球為幾下？ 最厲害的同學是哪位？ 答：_____。</p> <p>在活動之中同學都較常使用正手還是反手擊球？為什麼？ 答：_____</p> <p>活動之中團隊的默契與共識重要嗎？為什麼？ 答：_____</p> <p>在活動結束之後，同學對於要如何增進連續球有什麼想法？例如： 力量、落點、移位等等。請詳細的描述。 答：_____</p> <p>下次活動小組人數減少時，小組要有哪些改變？ 答：_____</p>	

附錄：所檢附之完整資料可陳列於此。