

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

<p><b>項目/單元 名稱</b></p>	<p>桌球-「倒」正發球</p>	<p><b>教學節數</b></p>	<p>5 節課(每節 45 分鐘)</p>
<p><b>教學對象</b></p>	<p>國中一年級</p>	<p><b>融入議題</b></p>	<p>性別平等教育</p>
<p><b>教學資源</b></p>	<p>桌球桌*10、桌球*28、桌球拍*28、粉筆*2、學習單*28、擊倒目標物*30</p>		
<p><b>參考資料</b></p>	<p>1. 闕月清(2008)理解式球類教學法。臺北：師大書院。                  2. 掌慶維(2008)理解式球類遊戲之創意教材變化之要素。學校體育,18(6),54-63。                  3. 林靜萍(2000)國際體育教學研討會桌球教學內容。53-58。                  4. 許義雄與黃月蟬譯(2001)。體育教學策略。臺北市：麥格羅希爾。第九章教學策略-合作學習，257-262。                  5. 國民中學健康與體育教師手冊 2 上《翰林出版社》，44-53。</p>		
<p><b>設計理念</b></p>	<p>傳統的體育教學中，大多強調學生動作技能等閉鎖性之練習，不僅學生學習意願低落，甚至無法理解練習動作技能重要性。外加上，教師以命令式的方式教學，學生僅能被動接受老師的知識，較少思考、較少表達、較少與比賽情境中解決問題，學生只會對學習感到無趣，對於同儕的情意互動也無法有效增加。</p> <p>因此，本教材之設計，運用理解式球類教學法與小組合作學習教學策略，輔以樂趣化之教具使用，讓學生能理解正手發球與反手推擋技能學習之重要性，並強化組內合作、組間競爭之互動與默契，進而實際參與桌球單打競賽，思考與解決比賽時所面臨的問題。</p> <p>以下將簡述運用理解式球類教學法與合作學習教學策略及教具輔助之介紹：</p> <p>一、合作學習</p> <p>(一)異質分組：全班共分四組，依據上學期桌球反手推擋成績，以S形編配男女混合與實力強弱混合編組。</p> <p>(二)課程小組默契合作獎勵：依據該堂課加分最多的組別，小組成員可獲得1分，期末累積最多組別，頒發獎勵。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合速度快慢</li> <li>2. 安靜聽講的組別</li> <li>3. 問題情境讓學生舉手回答</li> <li>4. 學生動作示範</li> <li>5. 指導組內同學</li> <li>6. 活動競賽的成績表現</li> <li>7. 收拾器材多與寡</li> </ol> <p>(三)活動設計以小組遊戲競賽等教學方法，達成組內合作、組間競爭方式，共同完成小組目標。</p>		

	<p>二、理解式球類教學法</p> <p>以修正式遊戲活動，在寬短與狹長的場地上進行競賽，思考場地與對手站位關係，對手與自己的關係，將如何進行發球、對打，才不易失分，且如何能有效積極搶分。讓學生從活動中了解戰術，進一步在桌球場上發揮戰術，並領悟動作技能之重要性。</p> <p>修正式場地 → 提問-思考-表達 → 再一次進行比賽。</p> <p>三、多元教具輔助，提升學生學習動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 海綿球、網球</li> <li>2. 目標擊倒物</li> <li>3. 小組測驗學習單</li> <li>4. 小組出賽單</li> </ol>
--	---

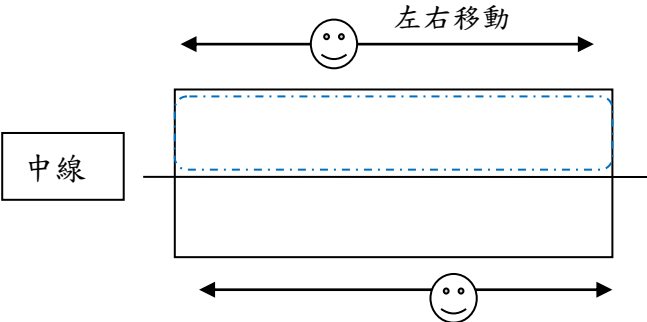
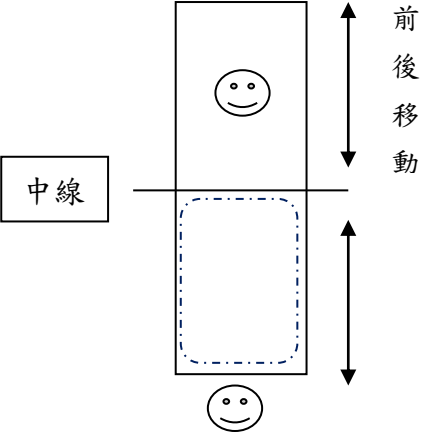
<b>學生經驗</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生具備跑、跳、擲及接球的能力。</li> <li>2. 學生已學習握拍方式與反手推擋之基本動作。</li> </ol>
-------------	--

<b>教學目標</b>	<b>能力指標</b>	<b>教學目標</b>	
		<b>單元目標</b>	<b>具體目標</b>
	3-1-3 3-2-3 3-2-4 3-3-3 3-3-4 3-3-5	一、認知 1-1 理解桌球發球與接球戰術運用 1-2 瞭解桌球正手發球規則 1-3 領悟桌球正手發球動作要領 二、技能 2-1 學會桌球反手推擋基本動作 2-2 學會桌球正手發球基本動作 2-3 控制桌球正手發球拍面角度 三、情意 3-1 培養認真學習的態度 3-2 養成團隊合作的精神	一、認知 1-1-1 能說出桌球發球與接球戰術 1-2-1 能說出桌球發球規則 1-3-1 能說出桌球正手發球動作要領 二、技能 2-1-1 能做出桌球反手推擋基本動作。 2-2-1 能做出正手發球基本動作。 2-3-1 能控制正手發球力量的遠近。 2-3-2 能控制正手發球拍面角度。 三、情意 3-1-1 對練習桌球發球產生興趣，並積極參與練習活動。 3-2-1 學生願意發揮互助合作精神。 3-2-2 從比賽中學習榮譽心及責任感。

<b>課程大綱</b>	<b>節次</b>	<b>每節重點</b>
	第 1 節	複習反手推擋、桌球戰術練習(理解式球類教學法)
	第 2 節	桌球正手發球(近→遠)
	第 3 節	桌球正手不定點發球(左、右)
	第 4 節	桌球_單打競賽(依能力強弱)
	第 5 節	桌球_單打競賽(命運安排)

# 單元課程之教案內容

## 第一節

節次	教學活動流程	時間 (分鐘)	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、集合整隊、做操</p> <p>二、複習反手推檔連續 20 下</p>	8'	桌球、桌球拍	2-1-1
	<p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、修正式遊戲</p> <p>(一)寬短—修正式場地</p> <p>1.四組人員派一名代表抽籤，決定對戰組別進行pk。</p> <p>2.以兩人為單位，1顆海綿球(迷你網球)，四個角錐。</p> <p>3.接到球後，由下往上拋球的方式，丟對方寬短或狹長空間，需彈地1球後接起。</p> <p>4.進行一局，每一局11分，看哪一人獲勝。</p> <p>5.思考：</p> <p>(1)請問你應該發哪裡比較容易得分？</p> <p>(2)如何才能不讓自己失分？</p> <p>(3)兩種場地差異在哪裡？</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>(二)狹長—修正式場地</p> <div style="text-align: center;">  </div>	15'	角錐 5 個、海綿球	3-1-1 3-2-2

## 二、小組討論

- (一) 小組將各組討論之答案寫於學習單中。
- (二) 寬短與狹長兩種場地。
- (三) 每組派出1組上臺發表
- (四) 學習單如附件一，學生實際討論答案如圖1-1。

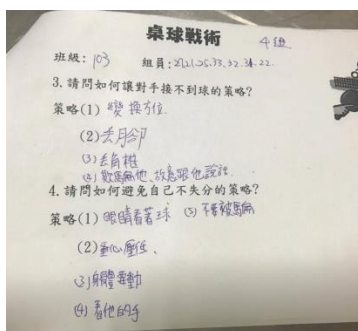
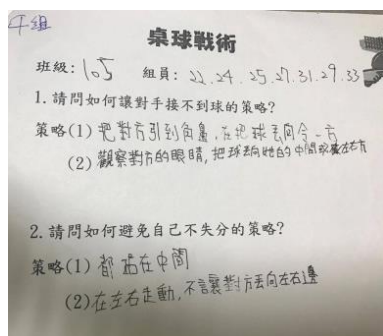


圖1-1 學生桌球戰術討論答案

## 參、綜合活動

### 一、戰術大對決

- (一) 將戰術運用於桌球場上，以手掌代替球拍，用桌球、海棉球或網球進行比賽。
- (二) 拋丟球時，直接丟對方球桌。
- (三) 進行一局11分，看哪一人獲勝。
- (四) 規則提醒：若手碰觸支撐球桌，為對方得一分。



圖1-2 學生將戰術運用於桌球桌上

### 二、欣賞與講評

- (一) 小組分數加總
- (二) 詢問各組策略與戰術。
- (三) 整理活動
  1. 放鬆收操。
  2. 收拾器材。
  3. 預告下次的課程內容-正手發球。

10'

學習單

1-1-1

10'

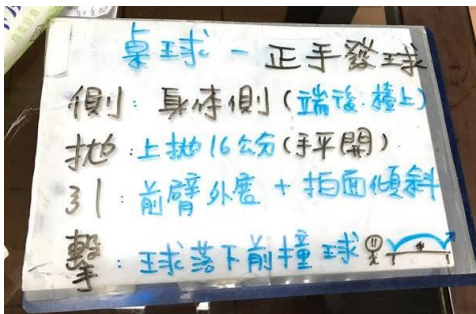
3-1-1

3-2-2

2'

1-1-1

## 第二節

節次	教學活動流程	時間 (分鐘)	教學資源	教學目標 (評量)	
第 二 節	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>經過上一節戰術的了解，若要進行發球與對打，各位同學是否能運用球拍控制球的方向？對於發球與對打的動作技術是否重要？</p> <p>一、集合整隊、做操</p> <p>二、前導活動-拋接球大賽</p> <p>(一)各組輪流站在桌球桌前，由非慣用手平放球上拋(約球網高度)，並於球下降時用慣用手接球。</p> <p>(二)每人進行 10 次並交換，看哪一組成功次數最多。</p>	10'	桌球	2-2-1	
		圖 2-1 口訣解說圖			
	<p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、解說正手發球動作要領</p> <p>(一)測： 1. 身體微側身，左腳前，有腳後。(右手持拍)</p> <p>2. 膝蓋微屈開立與肩同寬。</p> <p>(二)拋引：球體上拋 16 公分後，同時持拍手前臂向後上方引拍。</p> <p>(三)擊： 1. 球拋起落下時，右手持拍手往左前上方擊球</p> <p>2. 擊球時拍面垂直或稍前傾。</p> <p>3. 球的第一落點先觸擊己方檯面再觸擊對方檯面。</p> <p>二、正手發球練習</p> <p>(一)發下練習單(如附件二)</p> <p>(二)練習內容：</p> <p>1. 手掌代替球拍發球(海綿球)20 次。</p> <p>2. 正常發球(海棉球)20 次。</p> <p>3. 正常發球(桌球)20 次。</p> <p>4. 發球-遠度練習 5 次。球桌分三等份，分別為 4 分、3 分、1 分，若打倒目標物再加 3 分。</p>	5'		1-3-1	
		17'	學習單、粉筆、目標擊倒物	2-2-1 2-3-1 3-1-1	

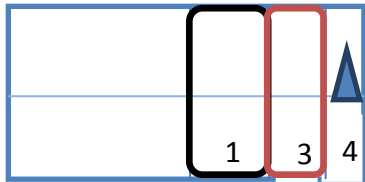


圖 2-2 桌球正手發球練習情況

(三)常見錯誤姿勢

1. 握拍不正確
2. 在檯前發球
3. 球體在上拋時就擊球
4. 手包握球，無平放手掌心
5. 無拋球，直接高處放球
6. 蓋拍太多，且手腕移動
7. 沒有先觸擊己方檯區
8. 先在自己球桌放球彈 1 次後擊球
9. 第一落點靠近球網，容易掛網與出界

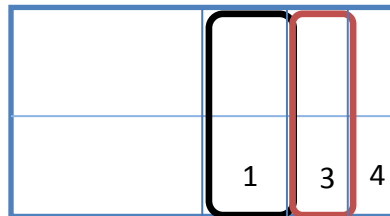
參、綜合活動

一、發球小密碼

- (一)各組選出一人為猜密碼者，站於端線後方。
- (二)各組抽籤選出一組密碼，並分配各組人員決定順序。
- (三)每人發 1 球，過程中不可念出密碼。
- (四)猜對組別各加一分。



發球者



猜密碼

密碼：4413

二、欣賞與講評

- (一)小組分數加總
- (二)口訣動作要領與常犯錯誤提醒。
- (三)指出同學的優缺點，給予適當的鼓勵及糾正。
- (四)整理活動
  1. 放鬆收操。
  2. 收拾器材。
  3. 預告下次的課程內容-正手發球(左右)。

10'

密碼單、桌球、桌球拍

2-2-1  
2-3-1  
3-1-1  
3-2-1

3'

1-3-1

### 第三節

節次	教學活動流程	時間 (分鐘)	教學資源	教學目標 (評量)
第 三 節	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、集合整隊、做操</p> <p>二、前導活動</p> <p>Q：何者需彈己方球桌一次？何者為直接彈對方球桌一次？</p> <p>詢問發球與對打時的差異？</p>	8'		1-2-1
	<p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、複習口訣：側、拋引、擊</p> <p>二、動作要領提醒</p> <p>（一）球落下後擊球</p> <p>（二）發球第一落點需靠近己方端線</p> <p>（三）發球角度不可過大</p> <p>（四）球拍接觸球的角度=球的方向</p>	5'		1-3-1
	<p>三、講述發球規則</p> <p>（一）以手將球垂直向上拋起至少 16 公分以上</p> <p>（二）拋球時球體不可旋轉，下降擊球前不能碰觸任何物</p> <p>（三）拋球手以手掌平攤持球，不可包握</p> <p>（四）擊球前球和球拍須在端線後方，檯面水平上方</p> <p>（五）擊球瞬間不可有遮蔽之發球動作</p> <p>（六）只允許一次拋球</p> <p>（七）須等球下降才能擊球</p> <p>（八）發球時先觸擊己方檯面，越過或繞過球網組合後，觸及對方檯區。</p> <p>（九）發球觸網落入有效區域，重新發球。</p>			1-2-1
	<p>四、發球測驗（小組成就區分）</p> <p>（一）每人連續測 5 球。</p> <p>（二）各組分工職務，包含檢球員、計分員、預備員。</p> <p>（三）以球落地區域計算分數，若球壓線，以分數高者計算計分分數為 4 分、3 分、1 分，若打倒目標物再加 3 分。</p> <p>（四）計算個人總分，與小組總分。依個人最高分與小組最高分進行加分。</p> <p>（五）測驗單如附件三。</p>	10'	測驗單、粉筆、目標擊倒物	2-2-1 2-3-1 3-1-1 3-2-1

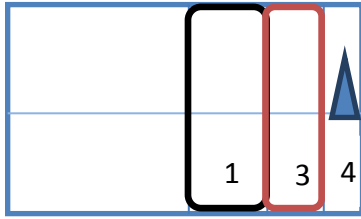


圖 3-1 桌球正手發球測驗情況

### 五、發球擊倒目標物(小組遊戲)

- (一)每一組各有5個目標擊倒物、5顆球。
- (二)以接力方式，最快擊倒目標物的小組加1分。
- (三)須以正手發球方式，不可將球直接丟向目標物。

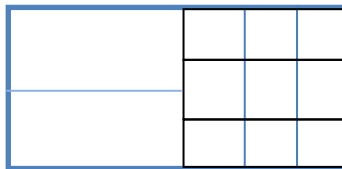


圖 3-2 小組合作擊倒目標物之情況

### 參、綜合活動

#### 一、發球九空格-連連看

- (一)將桌球桌分為9等份。
- (二)各組人員輪流發球，第一落點判斷9空格區域位置。
- (三)計時5分鐘，看哪一組連線最多條，加一分。



#### 二、欣賞與講評

- (一)小組分數加總
- (二)口訣動作要領與常犯錯誤提醒。
- (三)指出同學的優缺點，給予適當的鼓勵及糾正。
- (四)整理活動
  1. 放鬆收操。
  2. 收拾器材。
  3. 預告下次的課程內容-桌球單打比賽。

10'

目標擊倒物

2-2-1  
2-3-2  
3-1-1  
3-2-1  
3-2-2

10'

粉筆


2-2-1  
2-3-1  
2-3-2  
3-1-1  
3-2-1

2'

1-3-1



## 第四節

節次	教學活動流程	時間 (分鐘)	教學資源	教學目標 (評量)	
第 四 節	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、集合整隊、做操 還記得第一節我們所了解的桌球戰術?配合前幾堂課正手發球與反手推擋練習，今天以趣味桌球賽的方式進行比賽。</p> <p>二、正手發球+反手推擋連續 30 球。</p>	10'	桌球 、桌球拍	1-1-1	
	<p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、解說簡易比賽規則 (一)每局11分(不打duce)，每人輪流發兩球，且拋球高度高於16公分。 (二)三戰二勝。 (三)發球觸網落入有效區域，重新發球。</p> <p>二、實力安排 (一)各組出賽單依實力強弱由上往下填寫，如附件四。 (二)以抽籤方式，黏貼各組配對的對戰組別。 (三)各組人員找到對戰對手及裁判即比賽，並把最終比賽成績填寫於表單。 (四)以總分最高的組別可加一分。</p>	5'		膠帶 、筆、出賽單	2-1-1 2-2-1 1-2-1
	 <p style="text-align: center;">圖4-1 比賽成績登記的狀況</p>	25'		1-2-1 2-1-1 2-2-1 2-3-1 2-3-2 3-1-1 3-2-2	
<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、欣賞與講評 (一)比賽成績公布。 (二)口訣動作要領與常犯錯誤提醒。 (三)指出同學的優缺點，給予適當的鼓勵及糾正。 (四)整理活動 1. 放鬆收操。 2. 收拾器材。 3. 預告下次的課程內容。</p>	5'				

## 第五節


節次	教學活動流程	時間 (分鐘)	教學資源	教學目標 (評量)
第 五 節	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、集合整隊、做操</p> <p>二、正手發球、反手推擋連續 30 球。</p>	10'	桌球、桌球拍	
	<p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、解說簡易比賽規則</p> <p>(一)每局11分(不打duce)，每人輪流發兩球，且拋球高度高於16公分。</p> <p>(二)三戰二勝。</p> <p>(三)發球觸網落入有效區域，重新發球。</p> <p>二、命運安排</p> <p>(一)各組出賽單依人員隨意填寫順序，如附件四。</p> <p>(二)以抽籤方式，黏貼各組配對的對戰組別。</p> <p>(三)各組人員找到對戰對手及裁判即比賽，並把最終比賽成績填寫於表單。</p> <p>(四)以總分最高的組別可加一分。</p>	5'		2-1-1 2-2-1 1-2-1
		25'	膠帶、筆、出賽單	1-2-1 2-1-1 2-2-1 2-3-1 2-3-2 3-1-1 3-2-2
	<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、欣賞與講評</p> <p>(一)比賽成績公布。</p> <p>(二)口訣動作要領與常犯錯誤提醒。</p> <p>(三)指出同學的優缺點，給予適當的鼓勵及糾正。</p> <p>(四)整理活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放鬆收操。</li> <li>2. 收拾器材。</li> <li>3. 預告下次的課程內容。</li> </ol>	5'		

圖5-1 學生小組比賽成績之狀況

# 桌球戰術討論單



班級：

組別：

1. 圈出比賽的場地：( 寬短型 or 狹長型 )

2. 請問如何讓對手接不到球的策略？

策略

(1)

(2)

(3)

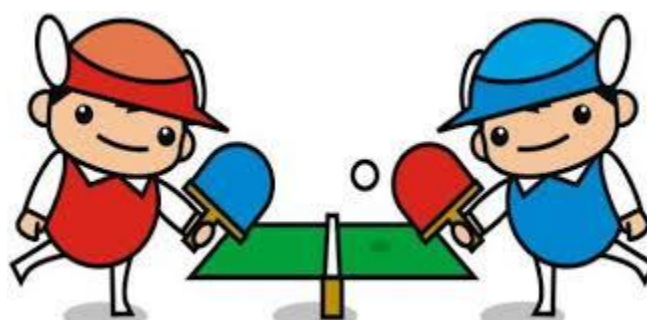
3. 請問如何避免自己不失分的策略？

策略

(1)

(2)

(3)



## 桌球正手發球(練習卡)

班級：	組別：	日期：	
姓名：			
教學項目：桌球正手發球			
同學們完成下列所有動作時，並在作業中打勾			
練習動作	請打勾✓	教師回饋	
1. 手掌代替球拍發球 (海綿球)20 次			
2. 正常發球(海棉球)20 次			
3. 正常發球(桌球)20 次			
4. 正常發球 (落點遠度分數)5 次	分數		
	第 1 球		
	第 2 球		
	第 3 球		
	第 4 球		
第 5 球			
總和			

附件三

# 桌球正手發球(個人-小組測驗單)

班級：

組別：

日期：

座號	第一球(分)	第二球(分)	第三球(分)	第四球(分)	第五球(分)	累計
小組總得分：						

若打到目標物該球再加 3 分

附件四

# 桌球出賽單

班級：

組別：			成績三戰兩勝		組別：		
順序	選手姓名	勝場	分數	分數	勝場	選手姓名	順序
舉例	王大同	2	11	1	1	李曉明	舉例
			3	11			
			11	2			
1							1
2							2
3							3
4							4
5							5
6							6
7							7

總比數： \_\_\_\_\_ 勝隊組別：

裁判簽名：

裁切線

# 自製目標擊倒物

## 一、所需器材：

1. 旋轉墊片
2. 釘子
3. 螺絲帽+螺絲
4. 珍珠板
5. 方形木頭

## 二、自製教具緣由

以往教授桌球課程中，大多擺放小型物品代替目標擊倒物，不僅操作上不容易倒下，而且學生撿拾過程中花費的時間較多，市面上也很難買到目標擊倒物，因此發想自製目標擊倒物。

初期只準備紙張用膠帶黏貼，發現不易倒下，而且紙張不容易固定，擊倒的當下紙張容易飛走，故而調整、修改。

最後以旋轉墊片代替膠帶黏貼，讓教具更具靈活度與實用性、以珍珠板代替紙張，讓板子站立於木頭上，最後板子與木頭的兩端鎖上螺絲釘，增加穩定性。製作過程如圖 1、圖 2 所示。



圖 1 教具製作初期，使用紙張與膠帶，發現效果不佳



圖 2 完成教具，球碰觸板子效果佳