

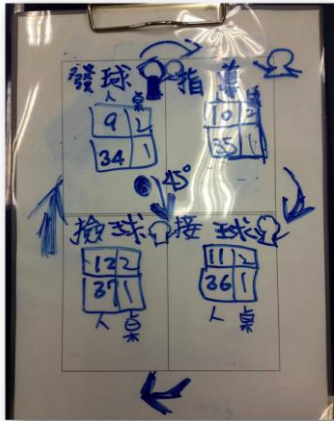
體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選

教學名稱		桌球		上課節數	第 1 節	教學時間	45 分鐘
技能主題		正拍發球		教學年級	國中二年級	多元教學	小隊合作
教學目標	情意	1. 培養學生自主學習的能力。		對應能力指標		學生能力	具備小隊合作與分工能力。
	技能	1. 練習正拍發球技巧。 2. 練習側墊步熱身。					
	認知	1. 了解桌球比賽規則一。				教學資源	桌球拍與球
教學策略 融入議題		翻轉課堂教學策略、運動教育模式					
教學流程	教學時間	教 學 活 動				教學資源	教學評量
課前資料		<p>上課前使用 fb 預習桌球正拍發球的資料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 桌球正拍發球技巧的教學影片 2. 桌球正拍發球常犯錯誤動作 3. 桌球正拍發球的比賽規則 <p>1031103桌球正拍發球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.正確握拍姿勢 http://www.youtube.com/watch?v=P9QEYQPNMdA 2.常錯誤的握拍方式 http://www.youtube.com/watch?v=LeOlq14bwm0 3.桌球正拍發球教學 http://www.youtube.com/watch?v=mcwuRiLoxQU 4.桌球正拍發球規則（重要，須記起來！！） <ol style="list-style-type: none"> (1)掌心-球應至於非執拍手的掌心上 (2)上拋-球拋高於16公分以上 (3)不旋-上拋球不可以旋轉 (4)範圍-發球於桌邊內，桌端後 (5)不遮-球必須在預備時光明正大讓對方看得到球 <p>★有看過影片的同學請於下方留言你有瀏覽過！也通知其他同學可以先預習的上網先預習！</p>				教學平台	回應學習內容
				<p>正確握拍姿勢</p> <p>YOUTUBE.COM</p>			
		<p>讚 · 留言 · 分享</p>					

引起動機	10'	<p>一、集合點名 分四小隊集合，副康樂確認班級人數與今日實到人數。</p> <p>二、發放球具 觀察康樂與副康樂的分工狀態是否符合要求。 康樂-要把球桌翻好 副康樂-確實點名</p> <p>三、熱身做操 (一) 觀察各小隊是否確實熱身做操。 (二) 側墊步繞桌。順時鐘與逆時鐘各五圈。 (三) 對牆球感操改為對桌，康樂與義工在上課前將桌面翻好。 (四) 上課鐘聲響完畢，十分鐘內完成點名、發球具、做操、繞桌熱身與球感操。</p> <p>四、發放學習單-學生課前預習學習單 (一) 分組討論及作答。 (二) 提出預習所遇到的問題，教師解決學生的問題。</p>		
發展活動	30'	<p>★教師針對課題利用問答的方式示範學習的內容</p> <p>一、有效的發球： (一) 掌心：球應靜置於非執拍手的掌心上。 (二) 上拋：球要上拋 16 公分以上。 (三) 不旋：球上拋時不可以旋轉。 範圍：發球範圍在桌邊內、桌端後。</p> <p>二、正拍發不旋球技巧 (一) 準備動作 左腳前，右腳後，兩膝自然放鬆，略大於雙肩。 (二) 擊球時機 手置於兩腳之間，右肩前側一點鐘方向，上拋球開始點。 (三) 擊球拍面 微前傾，向前推。</p> <p>三、小組內正拍發球練習（如圖一～圖三） (一) 每人必須有30次正拍發球的機會。 (二) 練習方式由小隊討論決定，但必須做到兩大原則： 第一：善用人力：無人落單，沒事做。 第二：善用空間：沒用的空間可否做其他練習。 第三：善用時間：十分鐘內如何有效練習，是否需要分程度練習。 (四) 表現優良加小隊比賽成績十分。 (五) 練習時間十分鐘，討論五分鐘。</p>	桌球拍 桌球	學習單



★圖一：小組討論照片



★圖二：小組討論成果



★圖三：小組發表成果

綜合活動

5'

- 一、集合點收球具
- 二、講評練習優良小隊(上課時觀看學生實作的情形，把優良的小隊出來示範且講解為何他們比較優秀)
- 三、下課禮
教師做手勢-愛的鼓勵，留兩拍給學生，學生緊接喊 YES！謝謝老師！

教學名稱	桌球		上課節數	第 2 節		教學時間	45 分鐘	
技能主題	正拍發旋轉球		教學年級	國中二年級		多元教學	小隊合作	
教學目標	情意	1. 培養學生自主學習的能力。	對應能力指標			學生能力	具備小隊合作與分工能力。	
	技能	1. 練習正拍發旋轉球技巧。 2. 練習側墊步熱身。 3. 練習正反拍對空技巧 4. 練習正反拍對桌技巧						
	認知	1. 了解桌球比賽規則二。 2. 瞭解正拍旋轉球種類						
教學策略 融入議題	運動教育模式							
教學流程	教學時間	教 學 活 動				教學資源	教學評量	
引起動機	10'	<p>一、集合點名 分四小隊集合，副康樂確認班級人數與今日實到人數。</p> <p>二、發放球具 觀察康樂與副康樂的分工狀態是否符合要求。</p> <p>三、熱身做操 (一) 觀察各小隊是否確實熱身做操。 (二) 側墊步繞桌：順時鐘與逆時針各五圈</p> <p>四、球感操 (一) 正反拍對空擊球累積 50 下 (二) 正反拍對桌擊球累積 50 下</p> <p>(教師講解)告知學生要運用空間及時間還有人力的分配去完成對桌、對空及側墊步繞桌，隨意抽查一位同學回答 (教師講解)說明如果在上課前已經先做好側墊步的活動(活其他的活動)，那就會更有足夠的時間跟空間去做操跟球感的練習。 (教師講解)確實做到你每項熱身要做的項目，(舉例)在澳洲的火車沒有打卡的人員，全部都是要靠自己買票自己過站，澳洲人還是會很遵守這項規則，因為如果他們被稽查員抓到就罰本來金額的 100 倍，就是一張票 50 塊*100 要罰多少錢?(讓同學回答)5000 塊可以讓你做 100 趟的火車了，所以要確實做到你們自己該做的事情</p>						

一、正拍發旋球種類

(一) 用排球(道具)上面畫箭頭介紹桌球旋轉的方式

(二) 旋轉的方式有上旋、下旋與側旋

(教師講解 1) 利用球旋轉丟出去再回來的示範講解旋轉的概念

(教師講解 2) 利用排球化上箭頭告訴學生什麼樣的旋轉就會有不同的路徑

(教師講解 3) 利用圖片講解下旋球及示範

(1) **預備**-站在進左半臺，左腳在前，右腳在後，身體略轉向右側，雙膝略微彎曲，身體重心置於雙腳間，非持拍手以掌心拖球至於球臺端線後上方，右持拍手手肘至於左手右後策略成L型，雙眼注視對方站立處及做預備擊球姿勢。

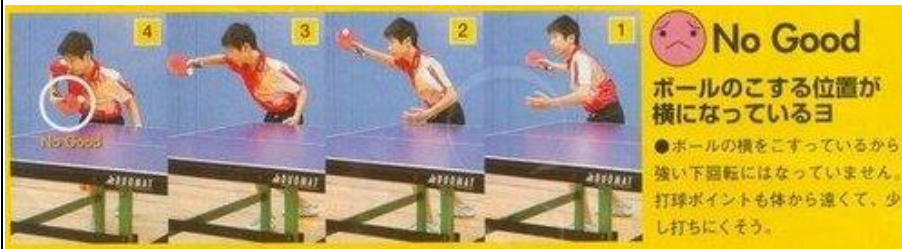
(2) **拋球及引拍**-雙眼注視球體，非持拍手將球上拋 16 公分以上，同時持拍手引拍至右肩斜上方，拍柄底朝網子的方向，身體隨著引拍動作。

(3) **揮拍擊球**-球落下羽球網同高時，持拍手以手肘為軸心，由前臂帶動向斜下方擊球，擊中球體正右下部，觸球由手腕輔助使力，身體重心瞬是轉移左腳。

(4) **結束及還原**-動作還原，將身體重心置於雙腳間，迅速恢復預備姿勢，準備反擊。

- 標題化
1. 預備
 2. 拋球及引拍
 3. 揮拍擊球
 4. 結束還原

道具：
排球
圖片



→摩擦的概念

發展活動	30'	<p>二、正拍發球考試方式</p> <p>(一) 90%客觀分數，選擇程度：</p> <p>第一程度75分：上旋轉球，十顆機會，完成六顆</p> <p>第二程度80分：下旋轉球，十顆機會，完成三顆</p> <p>第三程度90分：側旋轉球，十顆機會，完成三顆</p> <p>(二)主觀分數：動作流暢性與飛行路徑。</p> <p>三、小組內正拍發球練習</p> <p>(一) 每人必須有30次正拍發旋轉球的機會。</p> <p>(二) 發球練習方式必須練習右側。</p> <p>(三) 練習方式由小隊討論決定，但必須做到兩大原則：</p> <p>第一：善用人力：無人落單，沒事做。</p> <p>第二：善用空間：沒用的空間可否做其他練習。</p> <p>第三：善用時間：十分鐘內如何有效練習，是否需要分程度練習。</p> <p>(教師講解)給學生五分鐘做討論，設計練習的方式，每組兩張桌子，要看你們做到人力、空間跟時間的利用</p> <p>(四) 表現優良加小隊比賽成績十分。</p> <p>(五) 練習時間十分鐘，討論五分鐘。</p> <p>四、自主練習時間</p>		
綜合活動	5'	<p>一、集合點收球具</p> <p>二、桌球比賽規則六-促進賽制：</p> <p>(一)實施時間點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一局比賽時間超過十分鐘，仍未有結果。 任何時間，雙方球員要求 <p>(二)實施限制：9比9不可以實施</p> <p>(三)實施方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 接發球連續接了13次回擊球，即可得一分 每人發一次球 規定時限到，比賽狀態中，仍必須要求重新發球 有始有終 <p>三、講評練習優良小隊</p> <p>四、下課禮</p> <p>教師做手勢-愛的鼓勵，留兩拍給學生，學生緊接喊 YES！謝謝老師！</p>	<p>(促進賽制)抽問問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 一局比賽超過幾分鐘，還沒有結果的時候要實施? 實施促進賽制比分在多少時不可以實施? 每人一次發幾次球? 規定的時間到了，但是還在比賽的狀態中，要部要重新發球? 	

教學名稱		桌球	上課節數	第 3 節	教學時間	45 分鐘
技能主題		小隊內單打排名賽	教學年級	國中二年級	多元教學	小組合作
教學 目標	情意	1. 培養合作的精神。 2. 培養溝通的能力。	具 體 目 標	1-1-1 能夠在比賽時做到與隊友相互配合及鼓勵。 1-2-1 能夠傾聽隊友及表達個人的意見。	學生能力	1. 具備小隊合作與分工能力。 2. 已有桌球基本技能。
	技能	1. 練習桌球單打比賽技巧。 2. 練習擔任裁判的技巧。		2-1-1 能夠做出桌球的發球與接發球的技巧。 2-2-1 能夠正確做出裁判得分手勢。		
	認知	1. 了解桌球比賽規則三		3-1-1 能夠說出比賽規則中，裁判的判決手勢。		
教學策略 融入議題		運動教育模式				
教學 流程	教學 時間	教 學 活 動			教學資源	教學評量
引 起 動 機	10'	一、集合點名 分四小隊集合，副康樂確認班級人數與今日實到人數。 二、發放球具 觀察康樂與副康樂的分工狀態是否符合要求。 三、熱身做操 (一) 觀察各小隊是否確實熱身做操。 (二) 側墊步繞桌：順時鐘與逆時鐘各五圈。 四、球感操 (一) 正反拍對空擊球累積 50 下。 (二) 正反拍對桌擊球累積 20 下。				

發展活動	20'	<p>一、桌球比賽規則三-裁判報分方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 老師講解示範以下手勢後，必須再舉例比賽從一開始的實際狀況例子，依依演出，例如：老師與小明對決比賽，0 比 0 比賽開始，利用猜拳決定發球及接發球，老師先發球，小明給老師一個扣殺落到有效區域，則這時裁判先比得分手勢，再來是報分 0:1(比數讓學生回答)，而第二球，老師發球觸網落到有效區域，則這時裁判要五指併攏高舉右手過頭，重新發球(讓學生一起做出重新發球的手勢)，第二球老師重新發球，小明又再一次扣殺，落到有效區域，則先比得分手勢，再比交換發球權手勢，再報分 2:0(讓學生回答)，經過了超級精采的比賽，老師以 0:11 輸給了小明，則這時裁判要說比賽結束，小明獲勝，11:0(讓學生回答)，老師輸了已經超可憐了，就不要再把老師的名字報給全世界知道了。 <p>(一) <u>報分時</u>，先報發球方再報接球方的得分數。</p> <p>(二) <u>得分時</u>，將靠近得分方的手臂舉起，使上臂水平，前臂垂直，手握拳向上。</p> <p>(三) <u>重發球時</u>，將手高舉過頭表示。</p> <p>(四) <u>交換發球權時</u> 裁判應在報完比分後，指向下一個即將發球者或報出名字。</p> <p>(五) <u>一局比賽結束時</u>，說法順序： 1、勝方運動員的姓名。 2、勝方得分數。 3、負方得分數。</p>	分數板	
		<p>二、小隊內單打比賽排名賽</p> <p>(一) 說明比賽紀錄表格寫法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、出示表格並請同學回憶是否在羽球課堂上使用過。 2、表格上的班級、第幾小隊、男女與記錄員都要寫清楚。 3、小隊內單打比賽一局五分，deuce 為四比四，連贏兩分才可以獲勝。 4、循環賽制，代號排列依小隊內對員座號大小排列。 5、勝方寫座號，勝分代表贏對手幾分。 6、未比賽者，至少要當過一次裁判，期末有裁判測驗，可做練習。 <p>(二) 裁判注意發球的合法原則。</p> <p>(三) 五分鐘討論時間的任務： 1、手勢複習。 2、隊長分配男、女生記錄員各一人。 3、聽哨音，開始進行比賽。</p>	分數板 桌球拍 桌球	教師主觀觀察記錄

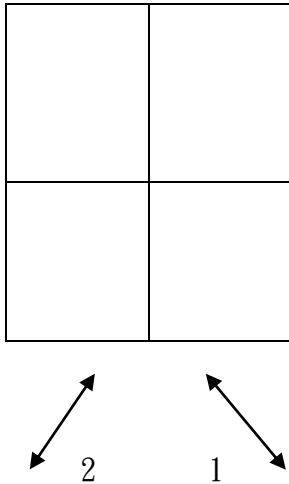
<p>綜合活動</p>	<p>15'</p>	<p>一、集合點收球具 告知未完成比賽結果的小隊請利用課餘時間完成比賽。請記錄員美編後，下堂課繳交。</p> <p>二、比賽競賽規程 展示學長姐的海報範本，並講解以下九大要項：</p> <p>(一) 比賽目的 (二) 主辦單位 (三) 協辦單位 (四) 贊助廠商 (五) 比賽資格 (六) 比賽賽制：請學生選擇循環、雙敗或單敗賽制。 (七) 比賽方式： 1、點數：五點制，分別是男單、女單、男雙、女雙、混雙。 2、局數：一局決勝局。 3、局分：11分、9分、7分請學生選擇。 (八) 比賽獎勵：討論表決。 (九) 比賽處罰：討論表決。</p> <p>三、下課禮 教師做手勢-愛的鼓勵，留兩拍給學生，學生緊接喊 YES！謝謝老師！</p>	<p>筆記本</p>	
-------------	------------	---	------------	--

教學名稱		桌球-同舟共濟打壞人		上課節數	第 4 節	教學時間	45 分鐘
技能主題		雙打移位		教學年級	國中二年級	多元教學	小組合作
教學 目標	情意	1-1 培養學生自主學習的能力。 1-2 培養合作的精神。 1-3 培養溝通的能力		具體 目標	1-1-1 能夠主動做到每小隊互相討論。 1-2-1 能夠在比賽時做到與隊友相互配合及鼓勵。 1-3-1 能夠傾聽隊友及表達個人的意見。	學生能力	具備小隊合作與分工能力。
	技能	2-1 練習雙打移位。			2-1-1 能夠與隊友做出八字型移位及環型移位技巧。		
	認知	3-1 瞭解桌球雙打移位方式。 3-2 瞭解桌球比賽規則四。			3-1-1 能夠說出八字型移位及環型移位的方式。 3-2-1 能夠說出運動員行為不良的懲處方式。		
教學策略 融入議題		運動教育模式					
教學 流程	教學 時間	教 學 活 動				特殊事件記錄	
引 起 動 機	10'	一、集合點名 分四小隊集合，副康樂確認班級人數與今日實到。 二、發放球具 觀察康樂與副康樂的分工狀態是否符合要求。 三、熱身做操 (一) 觀察各小隊是否確實熱身做操。 (二) 側墊步繞桌：順時鐘與逆時針各五圈 四、球感操 (一) 正反拍對空擊球累積 50 下 (二) 正反拍對桌擊球累積 50 下					

壹、課程講解-桌球雙打跑位移動

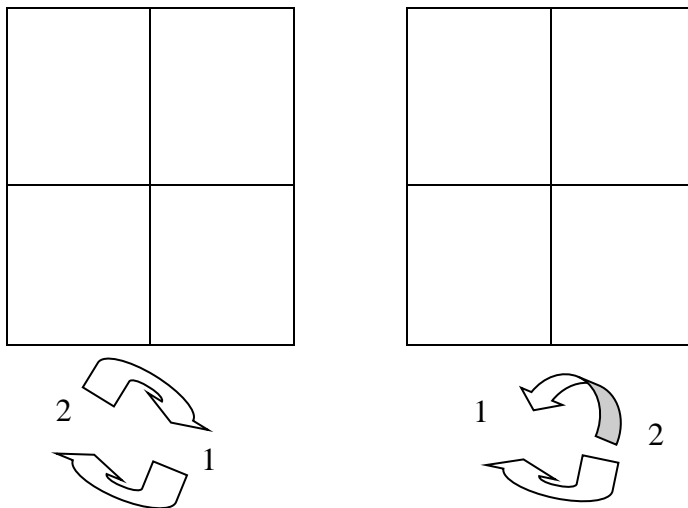
(一)八字型移位

1. 使用對象-右手與左手直拍的進攻型選手配對多採用此走位法。
2. 使用方法-兩人擊球後均向自己反手一側移動，既確保了同伴的擊球空位，又有利於發揮自己正手攻球的威力。
3. 請同學示範八字移位。



(二)環形移動

1. 使用對象-兩名右手握拍的選手配對多採用此走位法。
2. 使用時機-常在發球、接發球、扣殺機會球運用。
3. 使用方法-(1)順時針方向(圖一)。
(2)逆時鐘方向(圖二)。
4. 請同學示範環型移位。



貳、雙打移位比賽-八字型移位

一、比賽方法

1. 各小隊一張球桌，球桌底線中間擺放一角錐。
2. (如圖三)1 號先打角錐後摸第三位同學的手，2 號同學再打角錐，亦後退拍到 3 號同學的手。
3. 1 號與 2 號分別打角錐 5 下之後，共 10 下，順時針方向輪轉位置。

綜合活動	5'	<p>一、集合收器材</p> <p>二、桌球比賽規則四-運動員行為不良的判罰 運動員在受到警告後，第二次冒犯，判失一分，第三次再犯判失兩分，依此類推到第五次時應中斷比賽並立即報告裁判長，每次判罰，應同時出示黃牌及紅牌。</p> <p>三、下課禮 教師做手勢-愛的鼓勵，留兩拍給學生，學生緊接喊 YES！謝謝老師！</p>	
------	----	---	--

教學名稱	桌球		上課節數	第 5 節		教學時間	45 分鐘
技能主題	班際比賽選手選拔		教學年級	國中二年級		多元教學	小組合作
教學目標	情意	1-1 瞭解自主練習的意義。 1-2 了解透過班內排名競賽，選拔班際比賽選手，為班爭光的意義。	具體目標	1-1-1 能夠選擇自己所缺乏的能力去練習。 1-2-1 學生能夠積極做到在單打排名賽爭取榮譽。	學生能力	具備小隊合作與分工能力。	
	技能	2-1 熟練單打比賽技巧。		2-1-1 在單打比賽中練習發球及接發球技巧。			
	認知	3-1 熟練擔任裁判的技巧。		3-1-1 能夠在比賽中，做出裁判的判決手勢。	教學資源	球拍和桌球、記分板*4	
教學策略融入議題	運動教育模式						
教學流程	教學時間	教 學 活 動				特殊事件記錄	
引起動機	10'	<p>一、集合點名 分四小隊集合，副康樂確認班級人數與今日實到人數。</p> <p>二、發放球具 觀察康樂與副康樂的分工狀態是否符合要求，康樂負責球拍發放，副康樂負責點名與球筒。</p> <p>三、熱身做操 (一) 觀察各小隊是否確實熱身做操。 (二) 取消繞桌熱身與球感操。</p>					

發展活動	30'	<p>一、班際比賽選手選拔</p> <p>(一)分組方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一組-小組比賽男、女生第一名。 2. 第二組-小組比賽男、女生第二名。 <p>(二)比賽方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一局 11 分決勝負。 2. 採循環賽制。 3. 第一組的選拔依名次排出順序。 4. 第二組的選拔只要選出第一名的同學，該名同學可以繼續挑戰第一組第四名的同學。 <p>(三)場地分配</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一組男生在第一桌。 2. 第一組女生在第二桌。 3. 第二組男生在第三桌。 4. 第二組女生在第四桌。 	
發展活動	30'	<p>二、測驗裁判及桌球對空</p> <p>(一)分組方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 未比賽同學男、女生分開。 2. 依照號碼從小到大排序。 3. 女生先考試，男生先自主活動。 <p>(二)考試方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 裁判-(1)以第一組男生比賽模擬裁判考試，一個人考三球。 (2)正確做出比→翻→喊的動作以及換邊發球手勢。 2. 桌球對空50下。 <p>(三)自主活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 針對自己較弱的技能做練習。 2. 進行桌球比賽。 	
綜合活動	5'	<p>一、集合收器材</p> <p>二、下課禮</p> <p>教師做手勢-愛的鼓勵，留兩拍給學生，學生緊接喊 YES！謝謝老師！</p>	