

# 體育課好好玩創意教案-「網」住你的需「球」

## 【網球創意教案設計理念說明】

### 一、緣由

本校於 91 年 1 月 21 日成立網球隊，利用既有的籃球場，以排球柱孔搭架網球網，開起教學與訓練的刻苦學習，截至 102 年度已有 11 年之久。

### 二、球隊規模

本校未曾設立體育班及基層訓練站，亦無原住民身分之學生。本校規劃一至三年級階段為網球遊戲體驗期，參與學習者約莫 20 人（歷年總合之平均人數）；四至六年級階段為網球訓練與競賽期，參與學習者約莫 20 人（歷年總合之平均人數）。現今（102 學年度）全校人數為 30 人。

### 三、設計理念

配合南投縣政府打造運動島的活動，各教育單位無不積極發展校本特色，塑造校本運動風氣。近年來國內網球運動日漸受到國人矚目，且看拿到 WTA 年終賽冠軍的網球好手謝淑薇，以及屢屢在國際賽事創佳績的盧彥勳，皆為國內網壇掀起一股旋風，進而帶動起網球的運動風潮，不得不令人注目。

本校過溪國小雖是只有六班 30 人的小校，教學資源亦不甚豐富，但近年來在致力於推動硬式網球教學，利用學校僅有的一個規格不標準的練習場進行隊員訓練，一路走來雖不敢說成效卓越，努力奮發結果也漸有小成，學生參加大小比賽偶有佳績。

本教案活動設計是以國小四~六年級為教學對象，從第一節課網球介紹，第二節課的球感訓練，第三節課的體能訓練與持拍訓練，第四節課的正手拍落地擊球教學訓練，第五節課的反手拍落地擊球訓練，第六節課的正、反拍擊球訓練，第七節課的接發球訓練，第八節課的殺球訓練，透過這些基本的網球知識傳遞（知識），網球招式的訓練（技能），網球學習的態度（情意）等三方面循序漸進的引導學生走入

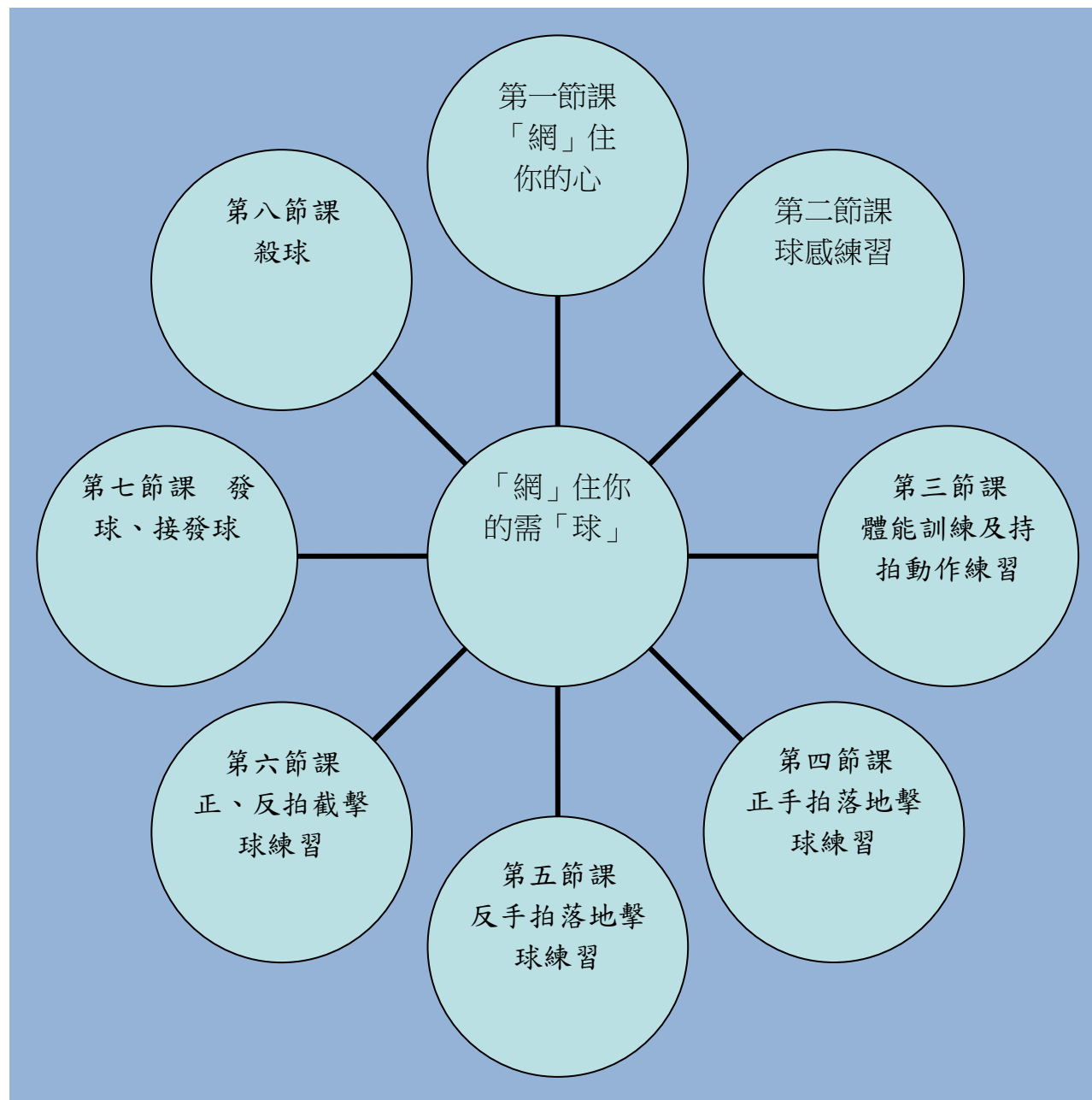
網球的殿堂。本教學活動只著重於個別持拍擊球法的教學，至於將不同的擊拍法連貫起來的組合進階法則不再此活動教案討論範圍之內。

期盼藉由持續推動網球教學，一方面為國內網壇播下更多種子，讓網球運動更加發揚光大；另一方面更希望學生能藉由學習網球以培養正當之休閒娛樂，鍛鍊強健之體魄，發展健全之身心，甚至未來透過網球邁向國際，為國爭光，如此則達到國小階段性教育目標。

#### 四、本教學活動使用教學法介紹：

1. **講述法**：教師以口頭形式，讓學習者聆聽教師講解的教學方法。
2. **觀察法**：在教學過程中指導學生利用眼睛觀察而完成學習活動
3. **示範教學法**：老師示範實際執行一套程序或一連串的動作，使學生了解正確網球動作與觀念
4. **合作學習教學法**：學生分組合作學習，鼓勵小組成員間彼此協助、相互支持、共同合作，以提高個人的學習成效，並同時達成團體目標。
5. **發表教學法**：鼓勵學生將自己上完課的感想，透過語言發表、分享、回饋，充分表達意見出來。

教學架構示意圖





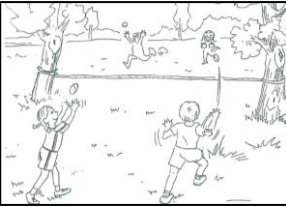
## 教案格式

項目	「網」住你的需「球」		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單（低） <input checked="" type="checkbox"/> 普通（中） <input type="checkbox"/> 挑戰（高）		
單元名稱	第一節課 「網」住你的心		階段	四~六年級	時間 40 分鐘/節	
單元目標	認知層面： 1. 認識網球相關器具 2. 熟悉網球場地規格與種類 3. 認識當今網壇中外好手 情意層面： 1. 課堂上能專心聽講 2. 能從了解網球小常識及認識網球球星進而培養喜愛網球的興趣		對應能力指標	健 3-2-5-2 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。 健 3-2-5-2 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。 健 4-3-5-1 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。		
教學資源	PPT 投影片、Youtube 影片		教案設計			
時間	教學流程	活動目標	教學要點		評量	教具
5'	一、 準備活動 教師準備： (一) 網球介紹 PPT【內容介紹有關網球器材認識、球場種類與規格、當今網壇中外好手】。 (二) 有獎徵答小題目  二、 引起動機 教師準備國內網球好手 <a href="#">謝淑薇</a> <a href="#">與盧彥勳</a> 的影片以及新聞報導供學生觀賞。	學生能藉由影片燃起對網球的好奇與興趣	2-1-1 教師能在學生觀看完影片及閱讀完新聞報導後，藉由簡單提問，釐清從影片或報導中可以獲得什麼樣的訊息。		能專注聆聽	網球介紹 PPT 簡報

15'	三、 發展活動 (一) 教師使用 <a href="#">ppt</a> 介紹有關網球器材認識、球場種類與規格、當今網壇中外好手】	學生能認識網球的器具、球場規格以及認識當今網壇好手	3-1-1 介紹網球拍的種類、尺寸大小以及球拍各部位名稱。 3-1-2 介紹網球可分為硬式網球與軟式網球（本活動以探討硬網為主） 3-1-3 介紹球場種類、球場規格大小以及球網高度 3-1-4 列舉當今名列世界前幾名的網球球星以及國內網球一哥盧彥勳，網球一姐謝淑薇。	能專注聽講	網球介紹 PPT 簡報
10'	(二) 欣賞幾段網球名將比賽的精彩影片	藉由欣賞網球名將的比賽影片激發學生效法模仿之心	喬科維奇 VS 費德勒 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=mT34BxS5P3M">http://www.youtube.com/watch?v=mT34BxS5P3M</a> 莎拉波娃 VS 小威廉斯 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=7Vq7dFwh6Mg">http://www.youtube.com/watch?v=7Vq7dFwh6Mg</a> 彭帥&謝淑薇雙打組合 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=36Q3h_djOtg">http://www.youtube.com/watch?v=36Q3h_djOtg</a>	能說出自己喜歡的網球名將  能安靜欣賞影片	Youtube 影片  小獎品
10'	四、 綜合活動 (一) 根據課程內容提出幾個網球小知識 ( <a href="#">PPT</a> ) 詢問學生 (二) 根據整堂課表現優良的同學給予獎勵  (三) 播放網球趣味影片	學生能夠仔細聆聽，並回答問題  能專注觀賞影片	4-1-1 網球起源於哪一個國家? 4-1-2 網球場地有哪幾種? 4-1-3 國際網球四大賽事? 4-1-4 請說出兩位國際網球名將 4-1-5 請說出兩位台灣網球名將 4-1-5 網球容易受傷的部位有哪些?  4-3-1 網球場趣味影片新聞報導 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=w2JoHXdkCMU">http://www.youtube.com/watch?v=w2JoHXdkCMU</a>	能正確說出問題答案  能安靜欣賞影片	ppt  Youtube 影片
補充說明	在同學欣賞趣味網球的同時，也能機會教育教導球場上無論是身為球員或是觀眾所應具備的基本禮儀，藉以提升學生體育精神的涵養。				

項目	「網」住你的需「球」		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低)	<input checked="" type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)
單元名稱	第二節課 球感練習		階段	四~六年級	時間	40 分鐘/節
單元目標	認知層面： 1. 能了解暖身運動與收身操的重要性 技能層面： 1. 能利用徒手進行原地拍球 2. 能利用徒手進行移動拍球 3. 能利用徒手兩人隔網拋接空中傳球 4. 能利用徒手兩人相互投擲練習接彈地球 情意層面： 1. 能在練習過程中，表現出認真的態度，並且能夠依照教師的指示與示範後認真練習。		對應能力 指標	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 健 3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。 健 3-2-5-2 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。		
教學資源	網球數顆、網球拍數支、呼拉圈*4、小角標數個		教案設計人	劉義修、賴寬航		
時間	教學流程	活動目標	教學要點		評量	教具
5'	一、準備活動 教師準備： ● 硬式網球數顆 ● 網球拍數支 ● 呼拉圈*4 ● 小角標數個 學生準備： ● 穿著適合網球運動的輕便服裝  二、引起動機 教師帶領學生預做伸展	學生須遵守課堂上的規定  學生做暖身操時須注意採漸進式伸展身體，勿突然過度劇	在正式開始上課之前就先將所需器材做好準備工作  做伸展操的原則：		學生能遵守規定穿著運動服裝	網球數顆 網球拍數支 呼拉圈*4 小角標數個

<p>10'</p>	<p>操，身體反覆彈震以擴展關節。可做手腕暖身 【<a href="#">參閱影片</a>】</p> <p>三、 發展活動</p> <p>(一)體能訓練： 【陶侃搬磚】</p> <p>教師示範 ↓ 個人競賽 ↓ 小組競賽</p>	<p>烈</p> <p>透過此活動 訓練基本體 能</p>	<p>1. 合乎人體力學的動作。 2. 合乎運動的負荷原則。 3. 合乎能力的動作操作。 2-1-1 手持網球拍做八字旋轉環繞</p> <p>活動方式說明： 活動距離大約半個網球場(11.5m)於起點呼拉圈擺放十五顆球，每次只能拿一顆球跑過去放置在終點呼拉圈內，可加入小角標輔助，做為移動時的障礙。 3-1-1 教師先行示範如何做 3-1-2 個人競賽誰先將球全數移動至終點呼拉圈 3-1-3 分兩組進行競賽，看哪組於規定時間內先將球全數移動至終點呼拉圈 【<a href="#">參閱影片</a>】 0:00~0:30 秒部分</p>	<p>能注意聆聽老師講解說明</p> <p>能遵守遊戲規則</p>	<p>網球數顆 呼拉圈*4</p>
<p>10'</p>	<p>(二)球感體驗： 【超級小拍手】 【你丟我接】</p> <p>學生練習 ↓ 個人競賽 ↓ 小組競賽</p>	<p>透過此活動 訓練基本球 感</p>	<p>活動方式說明： 3-2-1 在原地用手拍球：先用右手再換左手，然後左右手交換做，使球控制在原地彈跳，身體不能動；可比賽看誰能在一定時間內拍最多下</p> <p></p> <p>引用處：註一</p>	<p>能注意聆聽老師講解說明</p>	<p>網球數顆</p>

5'	(三)緩身操：漸漸讓肌肉回復 休息狀態	緩身操需緩 慢有規律，	<p>3-2-2 移動中用手拍球：先用右手再換左手，左右手交換做，控制球在行進中隨身體移動而不會失誤；可比賽看誰能在一定時間之內拍最多下</p>  <p>引用處：註一</p> <p>3-2-3 兩組練習落地後接球，彈跳一次為主，不限在原地，可以給予前、後、左、右不同方向，不同距離移動；可比賽看哪組能在一定時間傳最多次</p> <p><b>【參閱影片】0:30 ~1:00 分鐘部分</b></p> <p>3-2-4 兩人隔網拋球練習空中傳接球，可以先用一個球傳接，待較熟練後，再同時用兩顆球互相拋傳；可比賽看哪組能在一定時間傳最多次</p>  <p>引用處：註一</p> <p>3-3-1 可參考新式國民健身操收操部分</p>	能遵守遊 戲規則	<p>網球數顆</p> <p>網球數顆</p> <p>網球數顆</p>
----	------------------------	----------------	--	-------------	-------------------------------------



10'	<p>(四)綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生分享與回饋今日所學</li> <li>● 評量學生學習成果 (附件一)</li> <li>● 表現優良者給予獎勵</li> <li>● 學生協助整理器材</li> </ul>	<p>切勿急躁，確實能做好</p> <p>能樂於分享今日收穫</p> <p>能 95%以上學生達成活動目標</p> <p>能藉此給予表現良好學生正面肯定</p> <p>培養其負責任態度</p>	<p>老師帶領學生做動作，做操時務必緩慢而有規律才有舒緩效果</p> <p><b>【參閱影片】</b></p> <p>4-1-1 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議</p> <p>4-2-1 記錄學生學習成效做為日後課程方案修正依據</p> <p>4-3-1 獎勵表現優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲</p> <p>4-4-1 清點整理器材並且把器材歸位</p>	<p>緩身操</p> <p>能踴躍發表意見</p> <p>能有勝不驕、敗不餒的運動家精神</p> <p>能愛惜公物</p>	<p>附件一</p> <p>口頭獎勵成績登記</p>
補充說明	<p>若學生吸收情況較佳，可再導入更多較有難度的球感體驗活動，例如練習以單手拿兩個球輪流向空中拋出並接住，更熟練之後則換成練習雙手接三個球以訓練手的協調性與對時間的掌握</p>				

項目	「網」住你的需「球」		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低)	<input checked="" type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)	
單元名稱	第三節課 體能訓練及持拍動作練習		階段	四~六年級	時間	40 分鐘/節	
單元目標	認知層面： 1. 能了解正確持拍方法 2. 能了解正確預備姿勢 3. 能了解網球步伐橫向移動方式 技能層面： 1. 能學會正確持拍方式 2. 能學會正確預備擊球姿勢 3. 能學會網球步伐橫向移動方式 情意層面： 1. 能在練習過程中，表現出認真的態度，並且能夠依照教師的指示與示範後認真練習 2. 能在競賽活動中表現出勝不驕敗不餒的運動家精神		對應能力指標	健 3-1-2-1 利用身體動作以操作設備。 健 3-1-3-2 表現出操作器材的基本動作能力。 健 3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度。 健 3-3-1-9 估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 健 5-1-5-7 說明並演練預防運動傷害的方法。			
教學資源	網球數顆、網球拍數支、呼拉圈*4、小角標數個		教案設計人				
時間	教學流程	活動目標	教學要點			評量	教具
5'	一、 準備活動 教師準備： (一)硬式網球數顆 (二)呼拉圈 3 個 學生準備：穿著適合網球運動的輕便服裝  二、 引起動機						硬式網球數顆 呼拉圈 3 個

	<p>教師帶領學生預做暖身運動</p>	<p>學生做暖身操時須注意採漸進式伸展身體，勿突然過度劇烈</p>	<p>做伸展操的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合乎人體力學的動作。</li> <li>2. 合乎運動的負荷原則。</li> <li>3. 合乎能力的動作操作。</li> </ol>		
<p>10'</p>	<p>三、 發展活動</p> <p>(一)體能練習： 【雙龍搶珠】</p> <p style="text-align: center;">教師示範 ↓ 個人競賽 ↓ 小組競賽</p>	<p>透過此活動訓練基本體能</p>	<p>活動說明：</p> <p>活動距離大約半個網球場（11.5m），於球場兩端的起點呼拉圈各擺放十五顆球，每次只能拿一顆球跑過去放置在終點呼拉圈內，再回到原來位置。可加入小角標輔助，做為移動時的障礙。</p> <p>3-1-1 教師先行示範如何做 3-1-2 個人競賽誰先將球全數移動至終點呼拉圈 3-1-3 分兩組進行競賽，看哪組先將球全數移動至終點呼拉圈，快者為勝</p> <p style="text-align: center;"><b>【參閱影片】 1:00~1:18 部分</b></p>	<p>能注意聆聽老師講解說明</p> <p>能遵守遊戲規則</p>	<p>硬式網球數顆</p> <p>呼拉圈*3</p>
<p>10'</p>	<p>(二)控球練習： 【左右蛇行】</p> <p style="text-align: center;">教師示範 ↓ 個人練習 ↓</p>	<p>透過此活動訓練對球的控制</p>	<p>活動說明：</p> <p>活動距離大約半個網球場（11.5m），於球場擺放角標，每個角標距離約莫 1m，移動時手持球拍，向地拍球，步伐為八字形繞著角標左右方式徐徐前進，前後來回一趟。</p> <p style="text-align: center;"><b>【參閱影片】 1:19~1:44 部分</b></p> <p>3-2-1 教師先行示範如何做</p>	<p>能注意聆聽老師講解說明</p>	<p>球拍數支</p> <p>小角標數個</p>

10'	<p>小組競賽</p> <p>【原地拍球】</p> <p>教師示範 ↓ 個人練習 ↓ 小組競賽</p>	<p>透過此活動 訓練對球的 控制</p>	<p>3-2-2 個人練習持球拍拍球八字型過角標 3-2-3 分兩組進行競賽，看哪組最先結束，快者為勝</p> <p>活動說明： 將球放在地面，使用球拍將球拍起後，再持球拍將球停住，如此反覆練習</p> <p>3-2-1 教師先行示範如何做 3-2-2 個人練習 3-2-3 分組進行競賽，看哪組在三分鐘內能將球拍起，成功次數多者為勝</p> <p>【參閱影片】1:45~2:08 部分</p>	<p>能遵守遊戲規則</p> <p>能踴躍發表意見</p>	
5'	<p>四、 綜合活動</p> <p>(一)請學生分享與回饋今日所學</p> <p>(二)評量學生學習成果 (附件二)</p> <p>(三)表現優良者給予獎勵</p>	<p>能樂於分享今日收穫</p> <p>能 95%以上學生達成活動目標</p> <p>能藉此給予表現良好學</p>	<p>4-1-1 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議</p> <p>4-2-1 記錄學生學習成效做為日後課程方案修正依據</p> <p>4-3-1 獎勵表現優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲</p>	<p>能有勝不驕、敗不餒的運動家精神</p>	<p>附件二</p> <p>口頭獎勵 成績登記</p>

	(四)學生協助整理器材	生正面肯定  培養其負責 任態度	4-4-1 清點整理器材並且把器材歸位	能愛惜公 物	
補 充 說 明	握拍方式有分為東方式握拍法、大陸式握拍法、西方式握拍法以及半西方式握拍法，本教案主要以西式握拍法作主要教學方式				

項目	「網」住你的需「球」		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低) <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) <input type="checkbox"/> 挑戰(高)	
單元名稱	第四節課 正手拍落地擊球練習		階段	四~六年級	時間 40分鐘/節
單元目標	<p>認知層面：</p> <p>1. 能說出正手拍落地擊球完整揮拍的動作要領</p> <p>2. 能說出正手拍落地擊球，擊球過程中，易犯的錯誤動作為何</p> <p>技能層面：</p> <p>1. 能利用西方式握拍法做原地揮拍及擊球</p> <p>情意層面：</p> <p>1. 能認真學習，配合教師的說明，依進度練習</p> <p>2. 擊出平直的球時，能體會出喜悅和成就的感覺</p>		對應能力 指標	<p>健 3-1-3-2 表現出操作器材的基本動作能力。</p> <p>健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。</p> <p>健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。</p> <p>健 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>健 6-1-5-1 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p>	
教學資源	硬式網球數顆、網球拍數支、九宮格數字牌		教案設計人		
時間	教學流程	活動目標	教學要點		評量
	<p>一、準備活動</p> <p>教師準備：</p> <p>(一) 硬式網球數顆</p> <p>(二) 網球拍數支</p> <p>學生準備：穿著適合網球運動的輕便服裝</p>				<p>學生能遵守規定穿著運動服</p>
					<p>硬式網球數顆</p> <p>網球拍數支</p>

5'	<p>二、 引起動機</p> <p>教師帶領學生預做暖身運動，可加入持拍手腕關節暖身</p>	<p>學生做暖身操時須注意採漸進式伸展身體，勿突然過度劇烈</p>	<p>做伸展操的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合乎人體力學的動作。</li> <li>2. 合乎運動的負荷原則。</li> <li>3. 合乎能力的動作操作。</li> </ol>	<p>裝</p> <p>學生能確實做好暖身運動</p>	
10'	<p>三、 發展活動</p> <p>(一) 正手揮拍練習</p> <p>【預備姿勢揮拍練習】</p>	<p>能學會正確預備姿勢與揮拍方式</p>	<p>活動說明：</p> <p>教師引導學生練習正手揮拍姿勢，待熟練後，再加上左右橫移步伐</p> <p>【參閱影片】2:09~2:24 部分</p>	<p>能注意聆聽老師講解說明並配合練習</p>	<p>網球拍數支</p>
10'	<p>【自拋自擊練習】</p> <p>教師示範 ↓ 個人練習 ↓ 小組競賽</p>	<p>能準確用球拍甜點處將球擊出</p>	<p>活動說明，以右手持拍為例：</p> <p>成預備姿勢，轉動肩膀，兩腳掌同時旋轉，使左肩對球網成側身，球拍順勢向後，將球一次落地彈起後，球拍前揮擊球，手臂自然微彎，擊球點在左腳尖平行位置，擊球高度約在腰部，此時球拍垂直於地面，與網平行。</p> <p>3-1-1 教師先行示範如何做</p> <p>3-1-2 個人練習正手拍揮拍姿勢</p> <p>3-1-3 姿勢正確後，分組競賽，哪一組可以將球擊出過網成功次數多者為勝</p> <p>【參閱影片】2:25~3:08 部分</p>	<p>能注意聆聽老師講解說明並配合練習</p>	<p>網球拍數支</p> <p>網球數顆</p>





項目	「網」住你的需「球」		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低) <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) <input type="checkbox"/> 挑戰(高)			
單元名稱	第五節課 反手拍落地擊球練習		階段	四~六年級	時間	40分鐘/節	
單元目標	認知層面： 3. 能說出反手拍落地擊球完整揮拍的動作要領 4. 能說出反手拍落地擊球，擊球過程中，易犯的錯誤動作為何 技能層面： 1. 能利用西方式握拍法做原地揮拍及擊球 情意層面： 3. 能認真學習，擊出好球後，能表現出成就感 4. 能協助同學糾正動作，表現出良好的合作態度		對應能力 指標	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 健 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 健 6-1-5-1 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。			
教學資源	硬式網球數顆、網球拍數支、九宮格數字牌		教案設計				
時間	教學流程	活動目標	教學要點			評量	教具
5'	五、 準備活動 教師準備： (三) 硬式網球數顆 (四) 網球拍數支 學生準備：穿著適合網球運動的輕便服裝  六、 引起動機 教師帶領學生預做暖身運	學生做暖身	做伸展操的原則：			學生能遵守規定穿著運動服裝	硬式網球數顆 網球拍數支

	動，可加入持拍手腕關節暖身	操時須注意採漸進式伸展身體，勿突然過度劇烈	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合乎人體力學的动作。</li> <li>2. 合乎運動的負荷原則。</li> <li>3. 合乎能力的動作操作。</li> </ol>	學生能確實做好暖身運動	
10'	七、發展活動 (三) 反手揮拍練習	能學會正確預備姿勢與揮拍方式	<p>活動說明：</p> <p>教師引導學生練習反手揮拍姿勢，待熟練後，再加上左右橫移步伐</p>	能注意聆聽老師講解說明並配合練習	網球拍數支
10'	<p>【自拋自擊練習】</p> <p>教師示範 ↓ 個人練習 ↓ 小組競賽</p>	能準確用球拍甜點處將球擊出	<p>活動說明，以右手持拍為例：</p> <p>成預備姿勢，以左腳作為方向轉換，右腳踏出與打球方向呈直角，或是以右腳為轉軸，拉左腳至右腳之後，即成後退一步，仍成閉鎖式步伐，擊球點在右腳尖平行位置，擊球高度約在腰部，此時球拍垂直於地面，與網平行。</p> <p>3-2-1 教師先行示範如何做 3-2-2 個人練習反手拍揮拍姿勢 3-2-3 姿勢正確後，分組競賽，哪一組可以將球擊出過網成功次數多者為勝</p>	<p>能注意聆聽老師講解說明並配合練習</p> <p>競賽時能遵相關規則</p> <p>能注意聆</p>	<p>網球拍數支</p> <p>網球數顆</p> <p>網球拍數支</p>

<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>(四) 九宮格大考驗</p> <p>教師示範 ↓ 個人練習 ↓ 小組競賽</p> <p>八、 綜合活動</p> <p>(一)請學生分享與回饋今日所學</p> <p>(二)評量學生學習成果 (附件四)</p> <p>(三)表現優良者給予獎勵</p> <p>(四)學生協助整理器材</p>	<p>能準確用球拍甜點處將球擊出</p> <p>能樂於分享今日收穫</p> <p>能 95%以上學生達成活動目標</p> <p>能藉此給予表現良好學生正面肯定培養其負責任態度</p>	<p>活動說明：</p> <p>以落地擊球方式，打擊牆上九宮格數字，第一步先以能夠擊中任一號碼為成功條件；第二步則是能夠擊中指定號碼為成功條件。</p> <p>3-3-1 教師先行示範如何做</p> <p>3-3-2 每個人輪流以正手拍落地擊球，練習擊中號碼牌</p> <p>3-3-3 分組比賽，每組每人有 5 次擊球機會，將各組分組加總起來最高分者為勝</p> <p>4-1-1 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議</p> <p>4-2-1 記錄學生學習成效做為日後課程方案修正依據</p> <p>4-3-1 獎勵表現優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲</p> <p>4-4-1 清點整理器材並且把器材歸位</p>	<p>聽老師講解說明並配合練習</p> <p>競賽時能遵相關規則</p> <p>能踴躍發表意見</p> <p>能有勝不驕、敗不餒的運動家精神 能愛惜公物</p>	<p>網球數顆</p> <p>附件四</p> <p>口頭獎勵 成績登記</p>
<p>補充說明</p>	<p>除了自拋自擊練習外，亦可加入</p> <p>3. 拋打練習：以球拍回擊對方投來的球練習，要求學生用心體會擊球點（盡量打在甜蜜點），必須將球打回投球者的胸部附近，令其在球落地前就能接到。</p> <p>4. 持拍位移擊球練習(以右手持拍為例)：一人拋球至擊球者的左側方或左斜前方，由近而遠，打擊者由預備姿勢，向左側轉身(反拍擊球)，移位二或三步處擊球。再回到原點成預備姿勢。</p>				

項目	「網」住你的需「球」		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低)	<input checked="" type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)	
單元名稱	第六節課 正、反拍截擊球練習		階段	四~六年級		時間 40分鐘/節	
單元目標	認知層面： 1. 能說明截擊的特性，如它為何有利得分，及擊球上的困難所在 2. 能說明正、反手拍截擊要領 技能層面： 1. 能學會正手拍截擊，並能夠在賽場上正確判斷使用時機 2. 能學會反手拍截擊，並能夠在賽場上正確判斷使用時機 情意層面： 1. 能認真學習，配合教師的說明，依進度練習 2. 兩人一組時，能合作無間的反覆練習			對應能力 指標	健 3-1-3-2 表現出操作器材的基本動作能力。 健 3-1-5-5 養成對於遊戲規則遵守的態度 健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 健 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 健 6-1-5-1 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		
教學資源	網球數顆、網球拍數支			教案設計			
時間	教學流程	活動目標	教學要點			評量	教具
	一、準備活動 教師準備： (一) 硬式網球數顆 (二) 網球拍數支  學生準備：穿著適合網球運動					學生能遵守規定穿	硬式網球數顆 網球拍數支

5'	<p>的輕便服裝</p> <p>二、引起動機 教師帶領學生預做暖身運動</p>	<p>學生做暖身操時須注意採漸進式伸展身體，勿突然過度劇烈</p>	<p>做伸展操的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合乎人體力學的動作。</li> <li>2. 合乎運動的負荷原則。</li> <li>3. 合乎能力的動作操作。</li> </ol>	<p>著運動服裝</p> <p>學生能確實做好暖身運動</p>	
15'	<p>三、發展活動</p> <p>(一) 正、反手拍截擊練習 【煎蛋餅】</p> <p>教師示範 ↓ 兩人小組練習 ↓ 小組競賽</p>	<p>能準確用球拍甜點處將球擊出，並順利將球停在球拍上</p>	<p>活動說明：</p> <p>兩人面對面站立於球網兩側，甲將球傳給乙，乙接到球時先將球往上拍起，球落地後用手接住再將球拍傳給甲，甲重複做乙的動作，反覆練習熟悉後進一步將球直接用球拍接球，將球穩定停在球拍上</p> <p>3-1-1 教師先行示範如何做 3-1-2 兩人一組練習【<a href="#">參閱影片</a>】3:24~4:34 3-1-3 分組競賽，哪一組可以三分鐘內哪一組可成功完成的次數為多者勝</p>	<p>能注意聆聽老師講解說明並配合練習</p> <p>競賽時能遵相關規則</p>	<p>網球數顆 球拍數支</p>
15'	<p>(二) 正(反)拍截球上網練習</p> <p>教師示範 ↓ 個人練習 ↓</p>	<p>能學會正確預備姿勢與揮拍方式</p> <p>能準確用球</p>	<p>活動說明：</p> <p>教師說明截球要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注視來球</li> <li>2. 使用穩固的手腕與握拍</li> <li>3. 在身體前方將球回擊出去</li> <li>4. 保持球拍頭朝上</li> </ol>	<p>能注意聆聽老師講解說明並配合練習</p>	<p>網球數顆 球拍數支</p>

5'	<p>小組競賽</p> <p>四、綜合活動</p> <p>(一)請學生分享與回饋今日所學</p> <p>(二)評量學生學習成果 (附件五)</p> <p>(三)表現優良者給予獎勵</p> <p>(四)學生協助整理器材</p>	<p>拍甜點處將球擊出</p> <p>能樂於分享今日收穫</p> <p>能 95%以上學生達成活動目標</p> <p>能藉此給予表現良好學生正面肯定</p> <p>培養其負責任態度</p>	<p>3-2-1 教師先行示範如何做</p> <p>3-2-2 個人練習</p> <p>3-2-3 兩人一組分組競賽，三分鐘內哪一組可成功截球過網成功次數多者為勝</p> <p>4-1-1 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議</p> <p>4-2-1 記錄學生學習成效做為日後課程方案修正依據</p> <p>4-3-1 獎勵表現優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲</p> <p>4-4-1 清點整理器材並且把器材歸位</p>	<p>競賽時能遵相關規則</p> <p>能踴躍發表意見</p> <p>能有勝不驕、敗不餒的運動家精神</p> <p>能愛惜公物</p>	<p>附件五</p> <p>口頭獎勵 成績登記</p>
補充說明	<p>除了個人截球練習外亦可加入：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 距練習牆大約兩公尺，做正、反拍對牆擊球練習，可依控球能力，逐漸將距離加長至三~四公尺</li> <li>2. 兩人連續截球練習：以球網為界，距離二至三公公尺處做截擊練習</li> </ol>				

項目	「網」住你的需「球」		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低)	<input checked="" type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)	
單元名稱	第七節課 發球、接發球		階段	四~六年級	時間	40分鐘/節	
單元目標	認知層面： 1. 能說出側旋發球的動作要領 2. 能說出接發球的動作要領 技能層面： 1. 能學會側旋發球 2. 能提升側旋發球的能力 3. 能學會接發球的要領 情意層面： 1. 能認真學習，努力達成教師之學習目標 2. 認真學習，並與同學充分合作		對應能指標	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。 健 3-2-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 健 3-3-1-9 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 健 6-1-5-1 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。			
教學資源	網球數顆、網球拍數支、小角標數個		教案設計				
時間	教學流程	活動目標	教學要點			評量	教具
5'	一、 準備活動 教師準備： (一) 硬式網球數顆 (二) 網球拍數支 學生準備：穿著適合網球運動的輕便服裝  二、 引起動機 教師帶領學生預做暖身運動	學生做暖身操時須注意	做伸展操的原則： 1. 合乎人體力學的動作。			學生能遵守規定穿著運動服裝  學生能確	硬式網球數顆 網球拍數支

15'	<p>三、 (一)</p> <p>發展活動 發球練習： 教師示範 ↓ 個人練習 ↓ 小組競賽</p>	<p>採漸進式伸展身體，勿突然過度劇烈</p> <p>能準確用球拍甜點處將球擊出</p>	<p>2. 合乎運動的負荷原則。 3. 合乎能力的動作操作。</p> <p>活動說明【動作要領】： 一、 站立於底線兩腳與肩同寬一前一後 二、 握拍及持球雙手同時向下擺至伸直，握拍隻手繼續後拉至與肩同高 三、 持球之手由下向上拋球至一點鐘方向，握拍之手內收成抓背姿勢 四、 屈膝、轉身、球拍由抓背位置向前向上揮拍，將球在身體斜前上方擊出 <b>【參閱影片】 4:35~5:02</b> 3-1-1 教師示範正確動作 3-1-2 學生個人練習 3-1-3 分成數組競賽，每人有五次發球機會，能發球擊中小角標者得一分，分數最高組別為勝</p>	<p>實做好热身運動</p> <p>能注意聆聽老師講解說明並配合練習</p> <p>競賽時能遵相關規則</p>	<p>球拍數支 網球數顆</p>
15'	<p>(二)</p> <p>接發球練習： 教師示範 ↓ 個人練習 ↓ 小組競賽</p>	<p>能準確用球拍甜點處將球擊出</p>	<p>活動說明【動作要領】： ● 全身具機動性，重心擺在前腳掌便於移動。拍頭朝前，屈膝彎腰，使球拍與地約略平行，和膝一般高度。 ● 隨時依發球者位置，移動至有利站位</p>		<p>球拍數支 網球數顆</p>



5'	<p>四、 綜合活動</p> <p>(一)請學生分享與回饋今日所學</p> <p>(二)評量學生學習成果 (附件六)</p> <p>(三)表現優良者給予獎勵</p> <p>(四)學生協助整理器材</p>	<p>能樂於分享今日收穫</p> <p>能 95%以上學生達成活動目標</p> <p>能藉此給予表現良好學生正面肯定</p> <p>培養其負責任態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 轉肩要快，後拉拍要短</li> <li>● 回球位置要正確</li> </ul> <p>3-2-1 教師示範正確動作</p> <p>3-2-2 學生分組練習</p> <p>3-2-3 分成數組競賽，三分鐘內哪一組可成功接發球過網，次數多者為勝</p> <p style="text-align: center;"><b>【參閱影片】 5:03~5:43</b></p> <p>4-1-1 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議</p> <p>4-2-1 記錄學生學習成效做為日後課程方案修正依據</p> <p>4-3-1 獎勵表現優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲</p> <p>4-4-1 清點整理器材並且把器材歸位</p>	<p>能注意聆聽老師講解說明並配合練習</p> <p>競賽時能遵相關規則</p> <p>能踴躍發表意見</p> <p>能有勝不驕、敗不餒的運動家精神</p> <p>能愛惜公物</p>	<p>附件六</p> <p>口頭獎勵 成績登記</p>
補充說明	<p>除了個人發球練習外，亦可加入：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人練習：一人發球，另一人接發球</li> <li>2. 多人練習：以多人環繞球場方式練習，以逆時針的方向由左開始發球，發完後移到右側，然後沿著右邊邊線依序前進，移到對面練習回發球，回發球後再繼續前進</li> </ol>				

項目	「網」住你的需「球」		教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低)	<input checked="" type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)	
單元名稱	第八節課 殺球		階段	四~六年級	時間	40分鐘/節	
單元目標	認知層面： 1. 能說明高壓殺球的動作要領 技能層面： 1. 能學會高壓殺球的擊球方法 情意層面： 1. 能認真學習，配合教師的說明，依進度練習 2. 能與同學充分合作 3. 能注意球場上安全						
教學資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 網球數顆</li> <li>● 網球拍數支</li> </ul>		教案設計				
時間	教學流程	活動目標	教學要點			評量	教具
5'	一、 準備活動 教師準備： (一) 硬式網球數顆 (二) 網球拍數支 學生準備：穿著適合網球運動的輕便服裝  二、 引起動機 教師帶領學生預做暖身運動	學生做暖身操時須注意採漸進式伸展身體，勿	做伸展操的原則： 1. 合乎人體力學的動作。 2. 合乎運動的負荷原則。 3. 合乎能力的動作操作。				硬式網球數顆 網球拍數支

25'	<p>三、 發展活動 (一) 殺球</p> <p style="text-align: center;">教師示範 ↓ 個人練習 ↓ 小組競賽</p> <p>四、 綜合活動</p> <p>(一)請學生分享與回饋今日所學</p> <p>(二)評量學生學習成果 (附件七)</p> <p>(三)表現優良者給予獎勵</p> <p>(四)學生協助整理器材</p>	<p>突然過度劇烈</p> <p>能準確用球拍甜點處將球擊出</p> <p>能樂於分享今日收穫 能 95%以上學生達成活動目標 能藉此給予表現良好學生正面肯定 培養其負責任態度</p>	<p>活動說明【殺球練習】 (以右手持拍為例)站立於網前約 2m 距離，握拍成抓背動作立於網前，將球拋起於頭前上方位置，在手臂及球拍成一直線時（最高點處），將球擊出。</p> <p>3-1-1 教師示範正確動作 3-1-2 學生個人練習 3-1-3 分成數組競賽，每人有五次殺球機會，能殺球擊中小角標者得一分，分數最高組別為勝</p> <p style="text-align: center;"><b>【參閱影片】5:44~6:06</b></p> <p>4-1-1 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議</p> <p>4-2-1 記錄學生學習成效做為日後課程方案修正依據</p> <p>4-3-1 獎勵表現優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲</p> <p>4-4-1 清點整理器材並且把器材歸位</p>	<p>能踴躍發表意見</p> <p>能有勝不驕、敗不餒的運動家精神 能愛惜公物</p>	<p>網球數顆 球拍數支</p> <p>附件七</p>
補充說明	<p>除了個人殺球練習亦可同伴練習： 兩人一組分別站在球網兩邊，一人將球拋高讓另外一人練習殺球，數次以後交換練習。剛開始可以站在定點練習，一段時間之後，在殺完球馬上向前跑至網前，並用球拍觸網再立刻退後準備殺球，練習數次之後兩人交換</p>				

附件一

### 網球教學評量表(第二節課 球感練習)

班級： 年 班

	評量要點	成功完成同學座號	還需加強同學座號
認知層面	能說出網球運動對人體較易受傷部位		
技能層面	● 徒手進行原地拍球【拍 30 下以上合格】		
	● 徒手進行移動拍球【10m 以上合格】		
	● 兩人隔網拋接【連續來回 10 次合格】		
	● 小組相互投擲【連續來回 10 次合格】		
情意層面	在練習過程中，能表現出積極認真態度，並依循教師指導示範後確實練習		

附件二

### 網球教學評量表(第三節課 體能訓練及持拍動作練習)

班級： 年 班

	評量要點	成功完成同學座號	還需加強同學座號
認知層面	● 能說出正確持拍動作要領		
技能層面	● 能在規定時間內確實完成體能訓練		
	● 能學會正確持拍方式		
	● 能學會正確預備打擊姿勢		
	● 能成功持拍運球過角標		
情意層面	在練習過程中，能表現出積極認真態度，並依循教師指導示範後確實練習		

附件三

### 網球教學評量表(第四節課 正手拍落地擊球練習)

班級： 年 班

	評量要點	成功完成同學座號	還需加強同學座號
認知層面	● 能說出正手拍落地擊球完整揮拍的動作要領		
	● 能說出手拍落地擊球，擊球過程中，易犯的錯誤動作為何		
技能層面	● 能正確利用握拍法做原地正手揮拍擊球		
	● 擊球動作能流暢完成而無違和感		
	● 擊球時機能正確掌握		
	● 能成功正拍落地擊球過網至少十次		
情意層面	● 能認真學習，配合教師的說明，依進度練習		
	● 擊出平直的球時，能體會出喜悅和成就的感覺		

附件四

### 網球教學評量表(第五節課 反手拍落地擊球練習)

班級： 年 班

	評量要點	成功完成同學座號	還需加強同學座號
認知層面	● 能說出反手拍落地擊球完整揮拍的動作要領		
	● 能說出側身原地反手拍落地擊球的要領		
技能層面	● 能正確利用握拍法做原地反手揮拍擊球		
	● 擊球動作能流暢完成而無違和感		
	● 擊球時機能正確掌握		
	● 能成功反拍落地擊球過網至少十次		
情意層面	● 能認真學習，配合教師的說明，依進度練習		
	● 自我要求改正動作及擊出有效的球		

附件五

### 網球教學評量表(第六節課 正、反拍截擊球練習)

班級： 年 班

	評量要點	成功完成同學座號	還需加強同學座號
認知層面	● 能說明截擊的特性，如它為何有利得分，及擊球上的困難所在		
	● 能說明正、反手拍截擊要領		
技能層面	● 能學會正手拍截擊，動作能流暢完成而無違和感		
	● 能學會反手拍截擊，動作能流暢完成而無違和感		
	● 正拍截擊球時機能正確掌握		
	● 反拍截擊球時機能正確掌握		
	● 能成功正拍截擊過網至少十次		
	● 能成功反拍截擊過網至少十次		
情意層面	● 能認真學習，配合教師的說明，依進度練習		
	● 兩人一組時，能合作無間的反覆練習		



附件六

### 網球教學評量表(第七節課 發球、接發球練習)

班級： 年 班

	評量要點	成功完成同學座號	還需加強同學座號
認知層面	● 能說出側旋發球的動作要領		
	● 能說出接發球的動作要領		
技能層面	● 能夠學會正確的發球動作，動作能流暢完成而無違和感		
	● 能夠學會正確的接發球動作，動作能流暢完成而無違和感		
	● 能成功發球擊中小角標至少一次		
	● 能成功接發球過網至少三次		
情意層面	● 能認真學習，配合教師的說明，依進度練習		
	● 兩人一組時，能合作無間的反覆練習		

附件七

### 網球教學評量表(第八節課 殺球練習)

班級： 年 班

	評量要點	成功完成同學座號	還需加強同學座號
認知層面	● 能說出殺球的動作要領		
技能層面	● 能夠學會正確的殺球動作，動作能流暢完成而無違和感		
	● 能成功殺球擊中小角標至少一次		
情意層面	● 能認真學習，配合教師的說明，依進度練習		
	● 自我要求改正動作及擊出有效的球		

參閱書籍：

- 註一：迷你網球教室(2001)。張清泉。國家圖書館。聯廣圖書股份有限公司。
- 學校體育教材教法與評量：網球（1999）。教育部國立教育資料館。
- 
- 國民小學體育遊戲指導法(2000)。熊文宗、朱峯亮。五洲出版社
- 硬式網球(1999)。丸山勳。聯廣圖書股份有限公司。

參閱網站：

- 奇摩圖片搜尋
- Google 圖片搜尋