

| 桌球課程單元計畫 | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 課程活動 - 差異化的分級 | | | | | | | | | |
| | | 入門級 | 初級 | 中級 | 高級 | | | | |
| 第一節 | 學習成效 | 核心任務評量 | 自創一種會用到球拍、球和球桌的遊戲比賽(單打或雙打), 展示幾種開球以及回擊的方式, 說出你覺得其他人的優點和需要加強的地方。 | 使用桌球比賽規則, 展示幾種發球方式以及加旋的正、反手回擊動作。在單打和雙打比賽中展示/應用幾種回擊動作, 仔細思考其他人的優點和需要加強的地方。 | 帶領小組進行單打或雙打比賽, 展現幾種加旋的發球與回擊技巧。在單打和雙打比賽中展現自己的個人技術, 以及你對桌球術的理解, 分析自身與他人的長處以及需要加強之處。 | 安排一個賽程, 並且為小組安排技能練習, 展現幾種發球與回擊技巧, 並且加上旋轉與速度的變化。在比賽情境中展現個人技術以及對戰術的觀察, 比賽後對自己及對手的表現進行評價。 | | | |
| 第二節 | 理解比賽進行規則 | 技能 能力與健康 | 情感 個人與社會 | 知識 認知與創造力 | 達成標準 | 入門級 | 初級 | 中級 | 高級 |
| 第二節 | 理解比賽進行規則 | 能以適合自己的方式擺拍, 並使用簡單的擲球/發球。 能使用不同的發球和擊球技巧進行比賽。 能變換發球與回擊球的旋轉、速度。 能變換發球、擊球的旋轉、速度和假動作。 | 能在小組中配合進行活動。 能在練習情境中合作從事活動。 能幫助他人增進表現。 能在練習及比賽情境中帶領他人。 | 瞭解不同擺拍方式及如何進行簡單的比賽。 瞭解簡單正、反手技術和比賽得分。 理解簡單的單打與雙打戰術。 能在比賽中使用進階戰術。 | 能進行簡單的比賽, 遵守基本規則以及和他人合作。 能在單打和雙打比賽中展現正、反手擊球和不同的發球變化, 且持有得分。 能在比賽中的發球、正、反手回擊球中展現身體旋轉與速度的變化。 能安排隊友進行比賽並且在比賽中有創意地使用戰術。 | 介紹不同擺拍方式和分別進行簡單、熟悉的活動。 解釋基本的比賽規則-發球、技術、旋轉和計分。讓學生進行比賽和修改比賽使所有學生產生成就感。確保各小組內相互支持與合作。確保學生理解基本的發球及大體上的規則。(在此主要使用練習式但也可使用互惠式)。 | 提醒學生不同的擺拍方式及如何表現基本的正、反拍發球。(練習式並可使用自測式。)在單打和/或雙打比賽中提醒學生如何得分和旋轉發球。要求學生展現正、反手擊球與正、反手發球。確保學生在對抽練習中合作。確保學生正確地計分和發球球。使學生反思自己的進展。 | 提醒學生不同的擺拍方式、如何計分、發球球。(練習式並不可使用自測式。) 適當地進行單、雙打比賽。提醒學生如何使用正、反手及旋轉變化不同的發球。提醒學生如何提供回饋幫助隊友及小組進步(互惠式)。開始建立自己進步的練習(取效式)。提醒學生單、雙打比賽的簡單戰術, 使學生反思自己的進展。 | 要求學生解釋不同的擺拍方式、如何計分、發球球(使用自測式)。要求學生在小組中安排抽籤單、雙打比賽。要求學生安排抽籤使用正、反手加上不同變化的旋轉發球練習。(在此使用互惠式)。要求學生安排抽籤利用不同變化的旋轉發球及反手擊球。要求學生組織安排比賽並在每場結束後反饋比賽之表現(在此階段可使用運動教育模式)。使學生反思自己的進步。 |
| 第三節 | 發球進行 | 能發球和進行單打比賽。 能正、反手發球並用不同發球方式進行比賽。 能在比賽中變換發球的旋轉和速度。 能在比賽中變換發球的旋轉、速度和假動作。 | 能在個人及小組情境中專心從事活動。 能在練習情境中合作從事活動。 能提供回饋幫助他人增進表現。 能安排練習情境。 | 理解基本發球方式及規則。 瞭解正、反手發球技術及規則。 理解發球及雙打比賽中簡單的發球戰術。 能在比賽中使用進階發球戰術。 | 能在簡單的比賽中發球, 遵守基本規則以及和他人合作。 能在單、雙打比賽中展現正、反手發球、計分。 能展現不同的發球變化、使用不同的旋轉及球度, 並且能從回饋幫助他人進步。 能安排隊友進行比賽, 並且能在比賽情境中有創意的使用戰術。 | 介紹不同的發球選擇-拋發、彈跳發球或正確拋發發球, 讓所有學生開始對打(包含式)。試驗不同的正、反手發球並解釋在單、雙打比賽中的發球規則(集中式察覺)。安排發球練習情境使學生合作並幫助彼此進步(練習式)。檢視學生在單、雙打比賽規則中的知識, 應用規則進行單、雙打比賽, 使學生反思自己的進展。 | 試驗發球的方向、下方和側邊去發球(取效式)。介紹不同的發球選擇-正、反手並提醒在單、雙打比賽的發球規則。安排發球練習情境讓學生合作並幫助彼此進步(在此使用互惠式)。檢視學生在單、雙打比賽規則中的知識, 應用規則進行單、雙打比賽, 使學生反思自己的進展。 | 試驗應用不同方式的旋轉發球(擲發式)看哪種方式能有效對抽對手及其如何作用於球上。思考如何改變正、反手發球的速度和旋轉(取效式)。提供成功發球的回饋(互惠式)。應用正確發球的規則並試著應用不同方式的旋轉發球速度發球進行單、雙打比賽。使學生反思自己的進展。 | 試驗應用不同旋轉、速度、方向和假動作進行正、反手發球(取效式)。安排專注於發球的練習情境(運動教育式)。提供成功發球的回饋。組織安排專注於發球戰術的單、雙打比賽。使學生反思自己的進步。 |
| 第四節 | 發球之變化 | 發展協調的發球技術。 能協調地正手發球。 能更加協調地使用不同變化的旋轉及速度發球。 能協調地變化不同旋轉、速度和假動作。 | 在學習中察覺挫折。 能挑戰自我嘗試更多不同變化的發球方式。 能自我提升變化性和準確性。 能協調地變化不同旋轉、速度和假動作。 | 理解不同方式的發球。 瞭解如何使球旋轉。 理解發球對抽的效果。 理解如何回擊不同旋轉的發球。 | 能透過學習提升發球及接發球的協調性。 能協調地發出某些旋轉球。 能協調地發出變化的旋轉球。 能根據不同的發球使用恰當的旋轉、速度和假動作等變化。 | 描述發球規則和簡單技巧的要點。讓學生試驗正、反手發球(擲發式), 練習並增進正、反手發球的協調性和準確性(練習式)。在對打中運用發球(練習式)。在單打或/和雙打比賽中運用發球並檢視其知識或規則(自測式)。使學生反思自己的進展。 | 練習使用正、反手發球、上旋和側旋發球(練習式)。在關的對打中使用不同變化的發球中探知式。在比賽情境中應用發球(正、反手)。介紹如何應用上旋球和切球並讓學生試驗(集中式察覺)。在比賽情境-單打和/或雙打中應用發球, 使學生反思自己的進展。 | 練習使用不同方式的旋轉發球(擲發式)看哪種方式能有效對抽對手及其如何作用於球上。思考如何改變正、反手發球的速度和旋轉(取效式)。提供成功發球的回饋(互惠式)。應用正確發球的規則並試著應用不同方式的旋轉發球速度發球進行單、雙打比賽。使學生反思自己的進展。 | 和能力和弱的同學一起操作。指導其正、反手上旋、下旋及側旋發球技巧(在指導過程中解決問題)。展示不同變化的發球姿勢和旋轉並試驗不同變化的旋轉回擊(擲發式)。在單、雙打比賽中應用不同的發球落點直接獲得得分數和在對打中贏得得分數。使學生反思自己的進展。 |
| 第五節 | 正手回擊 | 發展協調的正手擊球。 能夠協調地正手對抽上旋球、下旋球。 能更加協調地正手回擊上旋及切球的擊球。 能夠協調地使用不同變化的旋轉、速度和假動作正手對抽。 | 能與隊友一起合作。 能在正手擊球上提供回饋給隊友。 能反饋對抽的擊球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 | 理解正手擊球的方法及使用時機。 理解正手回擊的要點。 理解正手上旋球及切球的關鍵要素。 知道如何教導同學不同的發球以及回擊發球。 | 能藉由與隊友合作練習來增進正手擊球的協調性。 能在合作來回擊球的練習中提升正手回擊的協調性。 能在練習時的對抽中改進上旋和切球的協調性。 能增進使用正手回擊不同變化的旋轉、速度和假動作的擊球協調性。 | 在單打或雙打比賽中專注於正確的發球及規則(自測式)。專注於正手回擊-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機的關聯回饋(互惠式)。在單打或雙打比賽中只運用正手擊球。使用標準正規比賽, 使學生反思自己的進展。 | 在單打或雙打比賽中專注於不同變化的發球(自測式)。專注於正手回擊-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機與球體關聯的回饋。在單打或雙打比賽中只運用正手擊球。標準正規比賽, 使學生反思自己的進展。 | 在單打或雙打比賽中專注於不同變化的發球(自測式)。專注於正手回擊-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機與球體關聯的回饋。在單打或雙打比賽中只運用正手擊球。標準正規比賽, 使學生反思自己的進展。 | 在單打或雙打比賽中專注於不同變化的發球(自測式)。專注於正手回擊-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機與球體關聯的回饋。在單打或雙打比賽中只運用正手擊球。標準正規比賽, 使學生反思自己的進展。 |
| 第六節 | 反手回擊及給予隊友反饋 | 發展協調的反手擊球。 能協調地反手對抽上旋球、下旋球。 能更加協調地運用反手上旋及切球對抽。 能協調地運用不同變化的旋轉、速度和假動作進行反手對抽。 | 能與隊友一起合作。 能在反手擊球上提供回饋給隊友。 能反饋對抽的擊球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 | 理解反手擊球的方法及使用時機。 理解反手回擊的要點。 理解反手上旋球及切球的關鍵要素。 知道如何教導同學運用不同的反手發球及如何回擊發球。 | 能與隊友合作在練習中增進反手擊球的協調性。 能在合作來回擊球的練習中增進反手回擊的協調性。 能在練習時的對抽中增進上旋球及切球的協調性。 能增進反手擊球的旋轉、速度和假動作變化的協調性。 | 在單打或雙打比賽中專注於正確地運用正手擊球(自測式)。專注於簡單的反手推擋-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機的關聯回饋(互惠式)。在單打或雙打比賽中只運用反手擊球。使用標準正規比賽, 使學生反思自己的進展。 | 在單打或雙打比賽中專注於正手擊球(自測式)。專注於反手回擊-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機與球體關聯的回饋(互惠式)。在單打或雙打比賽中只運用反手擊球。標準正規比賽, 使學生反思自己的進展。 | 在單打或雙打比賽中專注於不同變化的正手擊球(自測式)。專注於反手回擊-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機與球體關聯的回饋(互惠式)。在單打或雙打比賽中只運用反手擊球。標準正規比賽, 使學生反思自己的進展。 | 在單打或雙打比賽中專注於不同變化的正手擊球(自測式)。專注於反手回擊-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機與球體關聯的回饋(互惠式)。在單打或雙打比賽中只運用反手擊球。標準正規比賽, 使學生反思自己的進展。 |
| 第七節 | 使用旋轉回擊修改系統 | 發展運用正手及反手上旋球、下旋球。 能進行正、反手上旋對抽。 能更加協調地運用正、反手上旋球及切球對抽。 能協調地運用不同變化的旋轉、速度和假動作進行正、反手對抽。 | 能具競爭性地和隊友一起從事活動。 可以以和小組一起進行修改式比賽(讓步賽)。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 | 理解球體旋轉如何影響其執行軌跡。 理解關於下旋和上旋球的關鍵要素。 理解回擊上旋球及切球的關鍵要素。 知道如何教導同學對打不同的正、反手發球及如何回擊發球。 | 能增進基礎擊球的協調性-與隊友一同從事競爭性的活動並觀察旋轉如何影響球路。 能改進反手及球與上旋擊球的協調性, 並且知道這發球在比賽中的功用。 能協助安排修改式比賽, 並且能在競爭性的比賽中改進上旋球及下旋球的使用。 能組織修改式比賽並擔任裁判。且提升自己運用旋轉、速度和假動作變化的協調性。 | 試驗正、反手上旋擊球(擲發式)。運用正手和反手上旋球進行對打-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-只運用上旋球進行連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機的關聯回饋(互惠式)。單打或雙打小組障礙(條件)式比賽。使學生反思自己的進展。 | 練習正、反手上旋和下旋擊球(擲發式察覺)。運用正手和反手上旋球進行對打-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。目標球桌上的紙, 與隊友合作-運用上旋球進行連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機的關聯回饋(互惠式)。參與單打或雙打的小組修改式比賽。使學生反思自己的進展。 | 練習正、反手上旋和下旋擊球(擲發式察覺)。運用正手和反手上旋球進行對打-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。目標球桌上的紙, 與隊友合作-運用上旋球進行連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機的關聯回饋(互惠式)。參與單打或雙打的小組修改式比賽。使學生反思自己的進展。 | 在正、反手對打中展現不同變化的速度、旋轉和假動作(練習式和自測式)。在他人練習中提供建議性關於如何使用發球進步的建議(問題解決)。安排組織小組障礙(條件)式比賽。學生擔任小組比賽的裁判。 |
| 第八節 | 觀察-回饋給隊友單打和雙打的團隊競賽 | 已加強運用正、反手上旋球、下旋球。 能準確地進行正、反手上旋對抽。 能更加協調地運用正、反手上旋和切球進行對抽和回擊。 能協調地運用不同變化的旋轉、速度和假動作進行對抽和回擊。 | 能觀察他人有品質的回饋並掌握其關鍵要素。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 能與隊友合作-連續對打不同的發球戰術。 | 理解如何回擊發球。 理解關於回擊下旋和上旋球的關鍵要素。 理解回擊上旋球及切球的關鍵要素。 知道如何教導同學對打不同的正、反手發球及如何回擊發球。 | 能增進基本的擊球協調性-與隊友積極的練習。 能觀察旋轉如何影響球路。 能在競爭性的比賽中使用下旋和上旋擊球並提升協調性, 且懂得發球球在比賽中的功用。 能協助安排內部障礙賽, 且能在競爭性的比賽中增進上旋球及下旋球的使用。 能組織修改式的技巧障礙賽, 並擔任裁判, 且能提升旋轉、速度和假動作變化的協調性。 | 試驗正、反手上旋擊球(擲發式)。運用正手和反手上旋球進行對打-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。與隊友共同合作-只運用上旋球進行連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機的關聯回饋(互惠式)。單打或雙打小組障礙(條件)式比賽。使學生反思自己的進展。 | 練習正、反手上旋和下旋擊球(擲發式)。運用正手和反手上旋球進行對打-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。目標球桌上的紙, 與隊友合作-運用上旋球進行連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機的關聯回饋(互惠式)。參與單打或雙打團體比賽。使學生反思自己的進展。 | 練習正、反手上旋和下旋擊球(擲發式)。運用正手和反手上旋球進行對打-雙腳、身體和揮拍時機與球體的關聯(練習式)。目標球桌上的紙, 與隊友合作-運用上旋球進行連續對打。給予隊友在技術上以及雙腳、身體和揮拍時機的關聯回饋(互惠式)。參與單打或雙打團體比賽。使學生反思自己的進展。 | 在正、反手對打中展現不同變化的速度、旋轉和假動作(練習式和自測式)。指導其他同學們在其練習和比賽情境中提供具建設性關於如何使用發球進步的建議(問題解決)。安排組織小組障礙(條件)式比賽。學生擔任小組比賽的裁判。 |
| 第九節 | 單打戰術 | 能在單打比賽中運用不同的發球方式。 能在單打比賽中運用不同變化的發球方式。 能在單打比賽中有效地運用不同變化的發球方式。 能在單打比賽中運用戰術發球。 | 更加觀察自身的長處和需要進步的地方。 觀察自身的長處和需要進步的方向。 在比賽情境中觀察自身及他人的長處和弱點。 能在單打比賽中運用戰術發球。 | 知道單打比賽中簡易的戰術。 理解單打比賽的基礎戰術。 能在單打比賽中有效地使用戰術。 理解如何在單打比賽中有創意的運用戰術。 | 能提升在單打比賽中戰術運用的多樣性。 能提升在單打比賽中的戰術執行程度。 能在單打比賽中有效地運用戰術。 能在單打比賽中有創意的使用戰術。 | 在單打比賽中變換發球方式對抗不同的對手(問題解決)。根據對抗不同對手的長處與限制在發球戰術的有效性上進行查察(擲發式和取效式)。考慮發球、接發球和對打的戰術選擇。使用在能力分組內進行單打排名賽或使用修改式比賽。使學生反思自己的進展。 | 單打比賽中變換發球方式對抗不同的對手-寬度、深度、旋轉(問題解決)。根據對抗不同對手的長處與限制在發球戰術的有效性上進行查察(擲發式和取效式)。考慮發球、接發球和對打的戰術選擇。在能力分組內進行單打排名賽或進行障礙(條件)式系統。使學生反思自己的進展。 | 單打比賽中變換發球方式對抗不同的對手-寬度、深度、旋轉(問題解決)。根據對抗不同對手的長處與限制在發球戰術的有效性上進行查察(擲發式和取效式)。考慮發球、接發球和對打的戰術選擇。在能力分組內進行單打排名賽或進行障礙(條件)式系統。可能擔任指導角色。使學生反思自己的進展。 | 單打比賽中變換發球方式對抗不同的對手-寬度、深度、旋轉(問題解決)。根據對抗不同對手的長處與限制在發球戰術的有效性上進行查察(擲發式和取效式)。考慮發球、接發球和對打的戰術選擇。在能力分組內進行單打排名賽或進行障礙(條件)式系統。可能擔任指導角色。使學生反思自己的進展。 |
| 第十節 | 雙打戰術 | 能在雙打比賽中運用不同發球方式。 能在雙打比賽中運用不同變化的發球方式。 能在雙打比賽中有效地運用不同變化的發球方式。 能在雙打比賽中運用戰術發球。 | 能觀察自身的長處和需要進步的地方。 觀察自身的長處和需要進步的方向。 在比賽情境中觀察自身及他人的長處和弱點。 能在雙打比賽中運用戰術發球。 | 理解雙打比賽中的簡易戰術。 理解雙打比賽的基礎戰術。 能在雙打比賽中有效地使用戰術。 理解如何在雙打比賽中有創意的運用戰術。 | 能在雙打比賽中察覺戰術的變化性。 能提升雙打比賽中的戰術執行程度。 能在雙打比賽中有效地使用戰術。 能在雙打比賽中有創意的使用戰術。 | 在雙打比賽中變換發球方式對抗不同的對手(問題解決)。根據對抗不同對手的長處與限制在發球戰術的有效性上進行查察(擲發式和取效式)。考慮發球、接發球和對打的戰術選擇。使用在能力分組內進行雙打排名賽或修改式比賽。使學生反思自己的進展。 | 雙打比賽中變換發球方式對抗不同的對手-寬度、深度、旋轉(問題解決)。根據對抗不同對手的長處與限制在發球戰術的有效性上進行查察(擲發式和取效式)。考慮發球、接發球和對打的戰術選擇。在能力分組內進行雙打排名賽或進行修改式比賽。使學生反思自己的進展。 | 雙打比賽中變換發球方式對抗不同的對手-寬度、深度、旋轉(問題解決)。根據對抗不同對手的長處與限制在發球戰術的有效性上進行查察(擲發式和取效式)。考慮發球、接發球和對打的戰術選擇。在能力分組內進行雙打排名賽或進行障礙(條件)式系統。學生可能擔任指導角色。使學生反思自己的進展。 | 雙打比賽中變換發球方式對抗不同的對手-寬度、深度、旋轉(問題解決)。根據對抗不同對手的長處與限制在發球戰術的有效性上進行查察(擲發式和取效式)。考慮發球、接發球和對打的戰術選擇。在能力分組內進行雙打排名賽或進行障礙(條件)式系統。學生可能擔任指導角色。使學生反思自己的進展。 |
| 第十一節以後 | 單元最後一節 | 包含式或個人發展性競賽 | 單元 | 核心任務評量 | 額外的週數可用來介紹運動教育模式以提供學生更寬廣的經驗和產生社會性的互動作用-透過使用修改式來使所有人一起參與。 | 創造某種會用到球拍、球和球桌的遊戲比賽(單打或雙打), 展示幾種開球以及提供幾種回擊的方式, 說出你覺得其他人的優點和需要加強的地方。 | 使用桌球比賽規則, 展示幾種發球方式以及加旋的正、反手發球動作, 展示不同的回擊動作及其在單打和雙打比賽中使用方式。仔細思考其他人的優點和需要加強的地方。 | 帶領小組進行單打或雙打比賽, 展現運用不同旋轉方式地發球和擊球。在單打和雙打比賽中展現個人技術。在雙打比賽中展現你對戰術的理解, 分析自身與他人的長處以及需要加強之處。 | 為小組安排比賽和技能練習, 展現不同的發球與回擊球技巧, 並且加上旋轉與速度的變化。在比賽情境中展現個人技術以及對戰術的觀察。能對自己及對手的表現進行評價。 |