

單元名稱			第五篇 第三章桌球	授課日期	2021-03-12
教材來源			翰林版一年級教材	教師	謝百鈞
月	日	節	教學重點		
3	12	一	敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感。		
		二	引導學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。		
		三	學會正手發不旋轉長球及反手發不旋轉長球的動作要領。		
		四	學會正手平擊球及反手推擋球的動作要領、利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。		
		五			
		六	能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。		
教學準備			<b>教師準備：</b> 1.準備桌球歷史與起源資料。 2.準備桌球運動相關資訊。 3.評分表。 <b>學生準備：</b> 1.蒐集桌球運動相關資訊。 2.閱讀課文中的活動。 3.事先分組。		
教學資源 (參考網站、書目)			<b>一、書籍：</b> 無 <b>二、網站：</b> 中華民國桌球協會 <a href="http://www.cttta.org.tw">http://www.cttta.org.tw</a> 國際桌球總會 <a href="http://www.ittf.com">http://www.ittf.com</a>		
核心素養與議題融入				學習表現	學習內容
<b>核心素養項目</b> A2 系統思考與解決問題				1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
<b>核心素養具體內涵</b> 健體-J-A2					
<b>議題融入</b> <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。					

## 學 習 目 標

1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。
2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。
3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。
4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。
5. 學會正手平擊球的動作要領。
6. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。
7. 學會反手推擋球的動作要領。
8. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。
9. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。
10. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。

教學指導要點（活動流程）	教學時間	評量方式
<p><b>第一節課</b></p> <p><b>桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性</b></p> <p>1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。</p> <p>2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？</p> <p>3. 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。</p> <p>統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。</p> <p style="text-align: center;"><b>第一節結束</b></p>	45'	<p><b>提問：</b>對於各式球拍及持法介紹，同學們是否能找到最適合自己的持拍方式，並且能完成標準持拍動作。</p> <p><b>觀察：</b>是否認真參與活動。</p>
<p><b>第二節課</b></p> <p><b>一、正手發不旋轉長球的動作要領</b></p> <p>1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。</p> <p>2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。</p> <p><b>二、活動「連續正手發不旋轉長球」</b></p> <p>1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。</p> <p><b>三、正手平擊球的動作要領</b></p> <p>1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。</p> <p>2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p><b>四、活動「正手平擊球循環練習」</b></p> <p>操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，</p>	10' 15' 10' 10'	<p><b>觀察：</b>是否認真參與各項練習活動。</p> <p><b>發表：</b>能正確的說出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作要領。</p> <p><b>實作：</b>能依動作要領做出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作。</p>

<p>藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的的基本技巧。</p> <p style="text-align: center;"><b>第二節結束</b></p>		
<p><b>第三節課</b></p> <p><b>一、反手發不旋轉長球的動作要領</b></p> <p>1.說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。</p> <p>2.示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。</p> <p><b>二、活動「反手發不旋轉長球投籃比賽」</b></p> <p>操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。</p> <p><b>三、反手推擋球的動作要領</b></p> <p>1.說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。</p> <p>2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。</p> <p><b>四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」</b></p> <p>操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。</p> <p style="text-align: center;"><b>第三節結束</b></p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p><b>發表</b>：能正確的說出反手發不旋轉長球及反手推擋球的動作要領。</p> <p><b>實作</b>：能依動作要領做出反手發不旋轉長球及反手推擋球的動作。</p>
<p><b>第四、五節課</b></p> <p><b>活動「班級桌球個人單打排名賽」</b></p> <p>1.說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。</p> <p>2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</p> <p style="text-align: center;"><b>第四、五節結束</b></p>	<p>90'</p>	<p><b>實作</b>：能於比賽中善用本章所教授之技術。</p>
<p><b>第六節課</b></p> <p><b>桌球個人單打比賽紀錄表</b></p> <p>1.說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。</p> <p>2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。</p> <p>3.提醒：要詳實製作賽後紀錄表，並於下次對戰前擬定作戰策略，才能在比賽時制敵機先。</p> <p style="text-align: center;"><b>第六節結束</b></p>	<p>45'</p>	<p><b>觀察</b>：能說出比賽自己和對手桌球技巧的優、缺點，並提出如何改善桌球技巧的建議策略。</p>