

彰化縣大同國民中學(體育)公開觀議課教案(簡案)

單元名稱	桌球-反手推擋	授課教師	陳雅惠
教學時間	110年10月18日	授課班級	703
教學研究	學習表現	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	
	學習內容	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	
	教學策略	動作示範與講解。	
	評量方式	課堂觀察、口語問答、技能實作。	
教學活動	教學流程及內容設計	時間	教學資源
	<p>先備知識：具備桌球運動基礎動與規則。</p> <p>一、準備活動：桌球、場地。</p> <p>二、課程教學：</p> <p>1、教師點名並提醒學生安全問題，暖身操、跑階梯1圈。</p> <p>2、教師講解桌球基本分解動作技巧要領與常規及安全。</p> <p>3、分組活動練習，並引導學生動作確實做好。</p> <p>4、講解學生動作錯誤的地方，給予同學們口頭回饋與鼓勵。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1、桌球握拍介紹：虎口對其拍沿，像握菜刀一樣握法。</p> <p>2、控球訓練：</p> <p style="margin-left: 20px;">a. 一人一球，先讓球在拍面滾動不落地</p> <p style="margin-left: 20px;">b. 一人一球，往上打，一次不落地10下</p> <p style="margin-left: 20px;">c. 自己對牆打10下</p> <p>3、反手推擋：</p> <p style="margin-left: 20px;">a. 兩肘彎曲，手腕放鬆</p> <p style="margin-left: 20px;">b. 球拍引拍近胸腹部</p> <p style="margin-left: 20px;">c. 來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>練習動作的過程中，學生可以互相提醒同學動作要領及需要改正的地方，並反思與欣賞別人的優缺點。</p>	10' 5' 25' 5'	桌球拍,桌球。
參考資料	翰林出版補充教材。		