彰化縣立竹塘國中 110 學年度教師公開授課教學教案

<table>
<tr><td colspan="2">領域/科目</td><td>健體領域/體育科</td><td>設計者</td><td>洪家興</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>7 年級</td><td>總節數</td><td>共 4 節(45 分鐘/節)</td></tr>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td>桌球-反拍推球</td><td>教材來源</td><td>南一第三冊</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1.認知
c.運動知識
1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
d.技能原理
1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
1d-IV-2 反思自己的運動技能。
1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。

2.情意
c.體育學習態度
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。

3.技能
d.策略運用
3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>H.競爭類型運動
a.網/牆性球類運動
Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</td></tr>
<tr><td colspan="2">議題融入</td><td colspan="3">性別平等教育、安全教育</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備</td><td colspan="3">白板、桌球桌、桌球拍(球)、發球機</td></tr>
</table>

學習目標

一、能了解桌球運動相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。
二、進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。
三、透過持續學習感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升增強，進而養成規律運動習慣。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間(分)	備註
球感練習/反拍推球 一、課前準備 (一)教師：熟悉授課技能示範動作、活動設計操作及說明操作內容。 (二)學生：先行區分為四組。 二、引起動機 詢問同學對於上一節課反拍停球及向上擊球技術是否有信心，提示暖身將以分組方式進行反拍停球及向上擊球接力賽方式代替，並考驗各位同學的球感。 三、暖身運動 (一)分為四組，各組依序由第一位同學反拍停球移動至對面再折返，將球交給第二位同學進行同樣動作，依此類推	4 分	討論回答 分組暖身活動

至各組最後一位同學完成折返。 (二)分為四組，各組依序由第一位同學反拍向上擊球移動至對面再折返，將球交給第二位同學進行同樣動作，依此類推至各組最後一位同學完成折返。	8 分	分組活動
四、主要活動 (一)說明反拍推球使用時機、站位、重心及動作示範。 (二)對牆反拍推球練習：分四組，各組第一位同學以反拍將球推向牆面，反彈落於桌面彈起時，再將球推向牆面，完成 10 顆球後換第二位同學練習，依此類推。	15 分	提醒同學，球落地要隨手拾起，避免同學踩到甚至滑倒(安全教育)
五、綜合活動 (一)反拍推球連續擊球練習：同學自行找尋搭檔，使用半區球桌進行連續擊球來回練習，一面球桌四位同學使用。 (二)同桌練習的隊友，五分鐘後交換練習搭檔，讓學生在練習過程中能有交換對手的機會，藉此適應不同來球質量的回擊能力。	15 分	尊重不同的個體，自由選擇練習的搭檔，(性別平等教育)
六、建議事項 (一)提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的反拍推球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 (二)若反拍推球來回偏高時，提醒同學推球時機是否正確以及拍面角度是否仰角過高。 (三)預告下節課的內容為利用發球機練習反拍推擋，並請同學做好課前準備。 (第二節結束)	3 分	觀念、技術面回饋
試教成果：		
參考資料：		
附錄：		

桌球-反拍推球 教學評量方式

1.認知：

請說出反手推（擋）的預備動作、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢的動作要領。

2.技能：

(1)主觀評量：(如表 3-1)

表 3-1 桌球反拍推擋球主觀評量表

評　　量　　要　　點		成功完成	尚須加強
預備姿勢	1 距離球桌約一大步		
	2 兩腳自然開立約呈平行		
	3 兩膝略彎		
	4 腳跟不緊貼地面		
	5 上臂自肩部自然下垂		
	6 兩肘彎曲或９０度		
	7 握拍手手腕放鬆		
	8 身體放鬆、收腹、背微拱		
擊球姿勢引拍及預備	1 看來球移位腳步		
	2 身體靠近球桌		
	3 引拍至來球將彈起之處		
擊球動作	1 將身體重心略為提升		
	2 球拍在來球剛彈起上升時觸球		
	3 手臂不能向前用力推		
	4 拍面觸球時，隨來球性質調整角度		
姿勢結束	1 迅速快速恢復接球基本姿勢		

(2) 客觀評量：

A.一位反手推（擋）技術較佳的人推球，能與之連續反手推 10 球者得 60 分，20 球者得 80 分，30 球者得 100 分。

B.利用發球機發不旋長球 10 顆，以反手推球擊回至指定區域，成功幾次?

3.情意：在練習過程中學習積極性和同學合作練習的參與度。