

| | | | |
|---|---|--|----------------------------|
| 單元名稱 | 第五篇 第三章桌球 | 授課日期 | 111/05/19 |
| 教材來源 | 翰林版一年級教材+自編 | 教 師 | 林易聖 |
| 月 日 節 | 教 學 重 點 | | |
| | 學會反手發不旋轉長球及反手平擊球的動作要領。 | | |
| 教學準備 | 教師準備： 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。 學生準備： 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) | 一、書籍： 無 二、網站： 中華民國桌球協會 http://www.cttta.org.tw 國際桌球總會 http://www.ittf.com | | |
| 核心素養與議題融入 | | 學習表現 | 學習內容 |
| 核心素養項目 A2 系統思考與解決問題 核心素養具體內涵 健體-J-A2 議題融入 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 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。 |
| 學 習 目 標 | | | |
| 1. 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。 2. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 3. 學會反手平擊球的動作要領以及連續反手平擊球動作要領。 | | | |

| 教學指導要點 (活動流程) | 教學時間 | 評量方式 |
|---|------|--|
| <p>一、 暖身活動</p> <p>1. 熱身跑操場 2 圈</p> <p>2. 伸展操(各關節繞環與肌肉伸展等動作。)</p> | 10' | <p>觀察：是否認真參與各項練習活動。</p> <p>發表：能正確的說出正手發不旋轉長球及反手平擊球的動作要領。</p> |
| <p>二、 主要活動</p> <p>1. 手感練習(正手拍擊球、反手拍擊球)</p> <p>說明：複習上課之內容，從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。</p> | 5' | <p>實作：能依動作要領做出正手發不旋轉長球及反手平擊球的動作。</p> |
| <p>2. 複習「正手發不旋轉長球」</p> <p>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> | 5' | |
| <p>3. 反手推擋球的動作要領</p> <p>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>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> | 10' | |
| <p>4. 活動「正手發不旋轉長球及反手推擋球組合練習」</p> <p>操作：利用正手不旋轉長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> | 10' | |
| <p>三、 統整活動</p> <p>1. 課堂學習狀況講評。</p> <p>2. 下一堂課學習預告。</p> | 5' | |