

12 年國教素養導向—健體領域(體育)教學方案

領域/科目	健體 / 體育		設計者	陳寶蓮
實施年級	九		總節數	共 4 節， <u>180</u> 分鐘
單元名稱	桌球-長球練習			
設計依據				
學習重點	學習表現	● 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。 ● 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 ● 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。	核心素養	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
	學習內容	1d-IV-2:反思自己的運動技能。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
議題融入 (非必要)	實質內涵	能以和諧相互鼓勵的態度面對接發失誤球		
	所融入之學習重點	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/科目的連結(非必要)				
教材來源		康軒		
教學設備/資源		桌球.桌球拍..桌球桌		
學習目標				
1.知道桌球相關規則、並遵循規範，了解錯誤動作的原因會造成傷害及相關處理方式。 2.明瞭規則是建立個人與團體健康的互動合適性。 3.重視安全行為的價值觀，並降低危險的發生。 4.探索各種比賽的戰術與戰略。 5.應用團體練習來促進團體之間的默契。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
引起動機; 1. 慢跑暖身活動—促進全方位基本體能的養成 2. 伸展操—增進身體柔韌性的延展性 3. 步伐移位:增加下肢瞬發移動能力的訓練:例如:雙腳併腳跳躍移動 10 秒鐘可以移動幾塊方格子、單腳跳躍、左右單腳輪替跳格子等輔助動作。 4. 介紹國際桌球目前舉辦的賽事有哪些?例如:奧運會桌球比賽、世界桌球錦標賽、世界盃桌球比賽、亞洲運動會桌	15 分鐘	評量方式 能流暢的跟著做跳躍移動 能說出賽事名稱

球比賽、亞洲杯桌球錦標賽。 5. 雙打接、發球、長球接發移位技巧。 6. 介紹雙打分組:男子、女子、混雙。 發展活動: 1. 每組以 4 人一組一張球桌練習推、擋球的移位。 2. 第一位練習發球的動作並能將球發至長球正確位置。 3. 第二位練習接球，能順利將來球推或擋的方式將球順利接至對向球桌內。 4. 能順利完成每一位同學接、發球動作，並正確輪替換位。 5. 能利用更多長球接球技巧方式將球擊回球桌內。 6. 能預判來球的有效性的落點位置與預先做好下一接球準備動作。 7. 能順利完成接球動作後，第二次接球時能運用更多技巧方式做出接球動作。(如快速球、旋轉球…等)。 8. 能做出具高難度的發球路徑。如:長球、短球、偏中路等不同路徑的球。 總結活動: 1. 在伙伴無法順利接住來球時，能以鼓勵彼此的方式相待，作為預接下一球的準備。 2. 在移位時能流暢做出移動位置並順利接住來球。 3. 能觀察其他組的接、發球優缺點，並做為修正自己組別的修正依據。 4. 能倆倆討論接發球的策略，以增加成功率。 5. 能說出:如果沒有流暢接發球會發生哪些互碰情形? 6. 如果發生與隊友因接球而碰撞時，會相互說甚麼話?	5 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 3 分鐘 2 分鐘	能流暢移位不會有互相碰撞 能清楚分辨出自己是接球角色 能順利接到對向來球並將球回擊至球桌內 能做好預接來球動作 能準確完成接、發球動作 能嘗試做出旋轉球的技巧 對於面對失誤球時，能以正向態度以迎接下一來球。 能討論策略。
參考資料：（若有請列出） 1. 觀看桌球教學、訓練影片。 2. 觀看比賽影片。 3. 參考國際桌球規則。		

12 年國教素養導向—健體領域(體育)教學方案學習單

單元名稱:桌球-長球練習

教學者:陳寶蓮

1. 國際桌球總會所舉辦的賽事有哪些?(例舉二項賽事)20%

2. 男女分組賽事各有哪些分組? 20%

3. 男女混雙比賽時，由男女哪一位先進行發球?20%

4. 如果是你(男生和女)(女生和男生)選手搭配時，當另一位選手發生連續失誤時你會如何處理?20%

5. 桌球男女混雙比賽時男女生在體能差異上，如何產生互補作用?20%