

二年級 健康與體育領域 教案設計

領域	健康與體育		科目	體育
實施年級	二下		教學節次	第一節，共_4_節
單元名稱	7-2_桌球 誰與爭鋒			
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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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-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-C 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。
	學習內容	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
議題融入	實質內涵	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		南一版健康與體育教材		
教學設備/資源		桌球、桌球拍、籃子、粉筆、空白紙張、桌球比賽影片		
學習目標				
1. 認識桌球的發球規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 4. 相互合作的班級氣氛。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
【桌球器材】 (1) 介紹球檯、球拍、球皮、球。 (2) 可以補充說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種，而直拍又分為日式直拍（單面球皮）及中式直拍（雙面球皮）。球皮則分為平面和顆粒兩種，而顆粒又分為長顆粒、中顆粒、短顆粒，是依照顆粒面的顆粒長度判定，顆粒球皮可以產生不同的旋轉。但在一般體育課較少出			7 分鐘	

現顆粒球皮，可簡單帶過即可。																																																																											
【桌球握拍法】 (1) 介紹桌球發球規則及得分的概念，可搭配「2019ITTF 日本公開賽林昀儒 vs. 許昕」的比賽影片來介紹，在比賽開始前可以先介紹林昀儒是我國桌壇的新秀代表人物，持拍手及打法是屬左手橫拍打法；許昕則是中國優秀選手，持拍手及打法是屬左手中式直拍打法。 (2) 【體育行動家參考答案】 <table border="1"> <tr> <td>姓名／國籍</td><td colspan="5">林昀儒／臺灣</td><td colspan="5">許昕／中國</td></tr> <tr> <td>持拍手／握法</td><td colspan="5">左手／橫拍</td><td colspan="5">左手／中式直拍</td></tr> <tr> <td>局數</td><td colspan="5">1</td><td colspan="5">4</td></tr> <tr> <td>分數 (每局得分)</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr> <td></td><td>9</td><td>12</td><td>11</td><td>3</td><td>8</td><td>11</td><td>14</td><td>8</td><td>11</td><td>11</td></tr> <tr> <td>我還觀察到什麼特點</td><td colspan="5" rowspan="2">林昀儒為左手持拍橫拍打法，在回擊球時，手腕有更高的靈活度可以做更多的變化，所以林昀儒在接發球時，較常使用反拍擰球（將下旋短球以摩擦的方式進行攻擊）的方式回應許昕的發球。另外，可以看出林昀儒在相持球方面正、反拍可以轉換得較快。</td><td colspan="5">中國選手許昕是屬於左手持拍中式直拍打法，中式直拍的形狀和橫拍相同，只是拍柄的設計較短，兩面皆有球皮，所以改善了以往日式直拍僅能使用單面的劣勢。不過，許昕在比賽中，還是保有直拍選手的正拍優勢，可以在比賽中看出許昕有著優秀的步法移位以及全檯正拍攻擊的能力。</td></tr> </table>										姓名／國籍	林昀儒／臺灣					許昕／中國					持拍手／握法	左手／橫拍					左手／中式直拍					局數	1					4					分數 (每局得分)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		9	12	11	3	8	11	14	8	11	11	我還觀察到什麼特點	林昀儒為左手持拍橫拍打法，在回擊球時，手腕有更高的靈活度可以做更多的變化，所以林昀儒在接發球時，較常使用反拍擰球（將下旋短球以摩擦的方式進行攻擊）的方式回應許昕的發球。另外，可以看出林昀儒在相持球方面正、反拍可以轉換得較快。					中國選手許昕是屬於左手持拍中式直拍打法，中式直拍的形狀和橫拍相同，只是拍柄的設計較短，兩面皆有球皮，所以改善了以往日式直拍僅能使用單面的劣勢。不過，許昕在比賽中，還是保有直拍選手的正拍優勢，可以在比賽中看出許昕有著優秀的步法移位以及全檯正拍攻擊的能力。				
姓名／國籍	林昀儒／臺灣					許昕／中國																																																																					
持拍手／握法	左手／橫拍					左手／中式直拍																																																																					
局數	1					4																																																																					
分數 (每局得分)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																																																																	
	9	12	11	3	8	11	14	8	11	11																																																																	
我還觀察到什麼特點	林昀儒為左手持拍橫拍打法，在回擊球時，手腕有更高的靈活度可以做更多的變化，所以林昀儒在接發球時，較常使用反拍擰球（將下旋短球以摩擦的方式進行攻擊）的方式回應許昕的發球。另外，可以看出林昀儒在相持球方面正、反拍可以轉換得較快。					中國選手許昕是屬於左手持拍中式直拍打法，中式直拍的形狀和橫拍相同，只是拍柄的設計較短，兩面皆有球皮，所以改善了以往日式直拍僅能使用單面的劣勢。不過，許昕在比賽中，還是保有直拍選手的正拍優勢，可以在比賽中看出許昕有著優秀的步法移位以及全檯正拍攻擊的能力。																																																																					
(3) 介紹桌球常見的兩種握拍法：橫拍及直拍。 (4) 上擊球球感練習。 【參考答案】 <table border="1"> <tr> <td>使用直拍擊球的感受</td><td colspan="10">直拍握法在擊球時，應可感受到抓握球拍較為穩定，因手勢會固定手指及手腕角度。正面擊球時可以感受到力量主要在小臂及手肘。反面擊球時，因後三指也在反面的關係，擊球時會感覺球拍面積縮小所以不易擊球。</td></tr> <tr> <td>使用橫拍擊球的感受</td><td colspan="10" rowspan="24">橫拍握法在擊球時，應可感受到抓握球拍較不穩定，因手勢會讓手腕靈活度增加，初學者容易出現控球力道忽大忽小的狀況。但正、反面交互擊球時，應可感受到手腕轉換較為靈敏的優勢。</td></tr> </table>										使用直拍擊球的感受	直拍握法在擊球時，應可感受到抓握球拍較為穩定，因手勢會固定手指及手腕角度。正面擊球時可以感受到力量主要在小臂及手肘。反面擊球時，因後三指也在反面的關係，擊球時會感覺球拍面積縮小所以不易擊球。										使用橫拍擊球的感受	橫拍握法在擊球時，應可感受到抓握球拍較不穩定，因手勢會讓手腕靈活度增加，初學者容易出現控球力道忽大忽小的狀況。但正、反面交互擊球時，應可感受到手腕轉換較為靈敏的優勢。																																																					
使用直拍擊球的感受	直拍握法在擊球時，應可感受到抓握球拍較為穩定，因手勢會固定手指及手腕角度。正面擊球時可以感受到力量主要在小臂及手肘。反面擊球時，因後三指也在反面的關係，擊球時會感覺球拍面積縮小所以不易擊球。																																																																										
使用橫拍擊球的感受	橫拍握法在擊球時，應可感受到抓握球拍較不穩定，因手勢會讓手腕靈活度增加，初學者容易出現控球力道忽大忽小的狀況。但正、反面交互擊球時，應可感受到手腕轉換較為靈敏的優勢。																																																																										
【發球——拋球練習】 (1) 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 (2) 單手拋、單手接：以非持拍手進行單手拋高、單手接球																																																																											

的練習。 (3) 單手拋、球拍幫忙接：承上，以非持拍手向上拋球，待球落下至胸腹部高度時，使用球拍和手將球接住。 (4) 持球時，應手掌攤平、五指併攏，將球置於掌心。向上拋球時，應將手腕角度固定，使球能夠穩定垂直的向上升起至少 16 公分。 (5) 若上拋時，球的高度不足 16 公分，須留意是否在上拋時力量不足，可以使用小手臂和手腕在向上的過程中增加些許力道改善情況。而若上拋時球的路徑容易歪掉，請檢視在持球時是否確實將球置於掌心，拋起時手腕不隨意晃動。手腕角度固定後，再運用小手臂和手腕的力量將球拋起，可以提昇球的路徑穩定度。		(1) 預備時，是否將球置於掌心。 (2) 拋起後，球離手是否超過 16 公分以上。 (3) 是否待球落下時才將球接起。
【發球——正拍發平擊球練習】 (1) 正確的發球彈跳應先在己方的球檯彈跳一次，再彈跳對方的桌面一次。 (2) 因第一落點須在己方桌面，所以在擊球時，拍面可以向前傾一些，讓球可以直接向下彈擊己方桌面，透過作用力和反作用力的特性，球即會再彈跳至對方桌面。 (3) 若球彈跳至己方桌面後，球仍未過網，則需加強擊球力道；若球彈跳至己方桌面後，球尚未彈跳至對方桌面時即出界，則需減弱擊球力道。 (4) 正拍發平擊球分解動作講解。 (5) 正拍發平擊球常犯錯誤講解。 (6) 正拍發平擊球練習：分組練習，4 人為一組，2 位練習發球、2 位負責撿球及觀察同伴是否有做出正確的發球動作。若皆是右手的組合，則發球者站在對向練習發球，以免互相干擾；若是左、右手的組合，發球者則可站在同側球桌進行練習。 (7) 學生是否了解錯誤動作為何？是否了解如何修正？ (8) 今日常犯錯誤提醒及回饋：依照今日學生的常犯錯誤進行講解，並再次示範正確的動作，讓學生保持正確的觀念。 （第一節結束/共 4 節）	25 分鐘	教學提醒： 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。 評量方式： 同儕互評 口語評量 體驗分享