

教學計畫（教案）

教案名稱	桌球發球		設計者	陳冠廷	
教學對象	二年級學生 29 人		教學領域	中等學校健康與體育領域	
教學資源	桌球 40 顆、球拍 29 支		教學時數	45 分	
教學對象分析	對桌球有基本認識，已有基本球感				
學習重點	學習表現	1.認知: 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2.情意: 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: 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。	
	學習內容	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。			
學習目標	認知:可以說出桌球發球的動作技巧 情意:可以與團隊共同合作完成桌球發球競賽活動 技能:可以做出桌球發球的動作，並成功將球發至對面球檯				
	教學活動流程				時間
	【準備活動】 1.集合點名 2.做操，成運動隊形散開 3.動態熱身 4.集合 5.宣達安全事項 (1)球桌桌角跟球網的鐵架很硬，不要奔跑 (2)請愛惜球與球拍，隨時注意地板不要踩破球，球拍不要摔也不要拿來玩 (3)還沒有輪到的同學站在球桌的前後方，協助檢球，站在後方的注意自己與擊球同學的距離 (4)撿球時眼睛打開，注意同學擊球動作，若球滾到球桌下方時，注意頭 (5)有任何問題隨時向老師反映 6.引起動機				10
	【發展活動】 1.發球規則介紹 (1)球要先觸及自己的桌面一次，越網後觸及對方的球檯				30

	(2)比賽時一人發球 2 顆後交換發球權，到 10:10 進入 duece 狀態一人發一球 (3)拋球：需要垂直向上至少 16 公分，不能刻意製造旋轉，再拋球的過程中不能藏球 2.動作示範 口訣：預拋引擊回 (1)準備：手指併攏手掌向上，球平放在掌心，膝蓋微蹲站前後腳，持拍側的腳在後方 (2)拋球引拍：將球垂直向上拋至少 16 公分，持拍手向右旋轉引拍 (3)擊球：球落在胸腹部時擊球，擊球時向左旋轉 (4)還原：恢復預備動作準備擊球 (5)請學生起立一起做 (6)練習拋球引拍球感 3.易錯動作 (1)拋球動作 (2)引拍拉太多 (3)擊球位置過高 (4)沒有做還原動作 4.分 6 個球桌練習，一組 4 人，聽哨音輪流練習，還沒有輪到地站在球桌前後協助檢球 5.發球遊戲 (1)在對面球檯畫九宮格先達成連線的隊伍獲勝	
	【綜合活動】 1.集合 2.鼓勵表現好的組別 3.確認身體狀況 4.預告下次上課內容，發球策略技巧	5