

單元項目：桌球（競爭類型運動—網牆性球類運動）

領域/科目		健康與體育領域 /體育		
適用階段		第四學習階段	總節數	共4節課(每節45分鐘)
教材來源		自編	教學資源	桌球(二色)、桌球拍、闖關學習單、 平板+腳架
教學者		陳信亨		
單元名稱		桌球單打挑戰賽~強力發球		
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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	領綱核心素養	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-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。
	學習內容	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
教材分析與核心素養呼應說明		學生先備知能及學習目標設定 本單元試教的對象是國八班級的學生(806、814)，該班學生經過將近一學年的學習，已具備基本的桌球發球與回擊技巧，本學期預定之進度為國二的桌球考試「雙人來回對擊(一分鐘累積100次)」，並且視情況指導同學「下旋球(發球、回擊)」的基本動作與應用，最後銜接到單人比賽。 教學策略及核心素養呼應 一、包含式練習與自我精進 桌球需要較精細的動作操控能力，所以學生之間的程度落差也頗大，為兼顧個別差異，將設計「技能闖關學習單」(包含式)來引導學生根據自己的能力進行技能練習。透過此階層性(不同難易度)的技能練習任務安排，並鼓勵學生選擇合適的等級進行挑戰，以引發學生自我挑戰與精進的態度(健體-J-A1)。課程將先要求學生完成一定數量的「技能闖關學習單」(合作性的技能練習，意即要一起合作來回擊球達到一定的數量)，然後再進入「一分鐘桌球測驗」。 二、合作共好及和諧的團體互動 因應學生的程度落差，將開放通過挑戰關卡(考試)的組別/同學，可擔任「教練員」與尚未通過考試的同學配對進行技能練習/考試，若協助其通過則可有另外的加分。		
議題融入	實質內涵	五感 SEL		

學習目標

1. 能選擇合適程度的桌球技能關卡，熟練桌球正手發平擊球及正反手拍回擊球動作要領，並與夥伴合作通過「雙人桌球連擊測驗」(1c-IV-1、3c-IV-1、2c-IV-3、Ha-IV-1)。
2. 學習桌球下旋球發球(正手)及回擊，並能在練習和個人比賽中應用(3c-IV-1、2c-IV-3、Ha-IV-1)。
3. 了解基本的桌球單打規則與策略，並能應用於桌球挑戰賽中(1c-IV-1、1d-IV-3、Ha-IV-1)。

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	桌球球感、反手擊球複習、雙人桌球測驗
	第 2 節	桌球反手推擋動作要領
	第 3 節	正手發下旋球、發球遊戲(埋地雷)
	第 4 節	雙人連續反首推擋測驗、桌球比賽

第一節：桌球球感、正反手擊球複習、雙人桌球測驗

教學活動內容及實施方式

**學習重點暨核心素養
呼應說明**

場地/器材：桌球教室、桌球桌、桌球、球拍

教具：學習單(兩張、貼於牆上)、發球高度檢測器(四式) 於課前布置完畢

準備活動 (5mins)

(一) 課程預告(2 mins)

1. 本節重點：加強重點為正手平及發球及回擊技巧，以挑戰的方式
2. 上課要求：「一安、二靜、三合作」(一安：安全第一、保護自己，愛護器材；二靜：老師解說時保持安靜，練習時保持冷靜，不逞強、不受他人影響；三合作：與老師合作，與隊友合作，以正向的語言提醒或鼓勵)

(二) 特殊熱身-1 (命令式)(4 mins)

1. 持球進行各式拋接(單手、換手、繞手、換手…拋接)
2. 持利用球與球拍進行各式球感動作(向上、正反拍向上、連續擊球+原地身體高低或左右位移)
3. 教師學生狀況調整動作難度與順序

(三) 特殊熱身-2

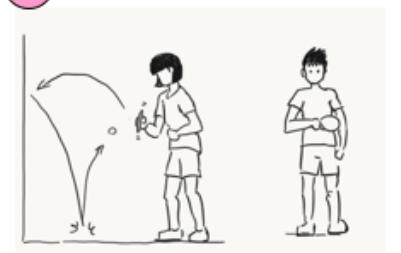
1. 規則說明：解說各動作之操作及記錄方式(完成後自己打V 或記錄次數)
2. 操作「**動作挑戰1-1~ 1-2**」(詳見學習單)，過程中巡視並給予回饋。

1-1 正、反手向上連續擊球



1

1-2 對牆連續擊球



2

發展活動

(一) 活動一：桌球動作挑戰 [球感複習及連續擊球](包含式)：

1. 動作提醒：握拍姿勢、發力要領
2. 解說各動作之操作及記錄方式(完成後自己打V 或記錄次數)

2-1 桌上滾球 (彈珠台)



4

2-2 超迷你桌球 (彈三次)



5

(二) 活動二：桌球動作挑戰 [雙人連續反手推檔]

1. 動作示範與要領解說
 - 發球時拋球高度需高16公分。
 - 利用身體扭轉及擺臂來增加擊球力道，及球瞬間拍面保持與地面垂直。

利用命令式帶領技能練習，藉以評估學生基本能力，並引起注意力

使用階層性的動作挑戰任務，引導學生依照自己的程度進行有效的練習，藉以培養負責的學習態度，及自我評估和自我挑戰 (健體-J-A1)

透過先前的練習引導學生察覺動作學習的方法(循序漸進)，並且在指導正手評擊球時提供動作修正的策略，使其在過程中體會學習的方法

安排需要兩者互相搭配的練習，並鼓勵其互相

- 動作調整方式(在揮拍動作正確的狀況下)
- 時間內若掉球可撿起繼續累積



合作以獲得最佳效益。

綜合活動

(一) 集合、回饋(5 mins)

1. 整理事材(收球拍、收球)
2. 教師總評學生的表現，並邀請同學分享本節課的技能應用心得
3. 透過提問引導學生思考發球的可能策略
4. 預告下次上課重點
5. 請學生自評本節課是否有做到「一安、二靜、三合作」
6. 拍手下課

參考資料	自編、學校體育教材教法與評量叢書(排球)
附錄清單	學習單
試教成果 及 個人省思	由基礎開始是好的，但是時間控制較不當，應能給學生更多學習的決定權(挑戰動作之選擇、持續時間)及動作要領之加強

第二節：桌球反手推擋動作要領

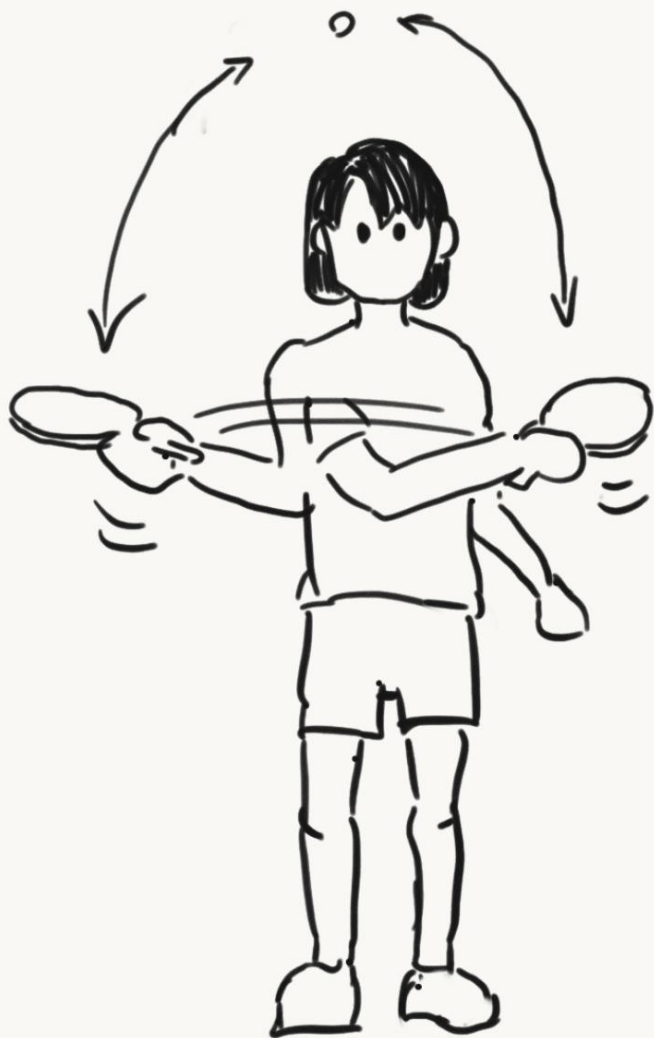
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
場地/器材：桌球教室、桌球桌、桌球、球拍、平板(含腳架) 教具：學習單(兩張)、於課前布置完畢 ----- 準備活動 (5mins) (一) 課程預告(2 mins) 1. 本節重點：桌球反手推擋動作要領、連續反手推擋測驗 2. 上課要求：「只集合2次，請配合」、「原地集合時請安靜，節省時間」 (二) 熱身 1. 基本伸展操 2. 伏地挺身 3. 雙手胸前繞圈 發展活動 (一) 活動一：桌球技能動作挑戰 [連續回擊、強力發球] (包含式) (10 mins) 1. 承接上一節課的方式進行複習/加強練習，並且巡視學生的練習狀況、進行回饋。 2. 指派已通過大部分闖關任務的同學擔任小老師協助指導(互惠式) ➤ 指導重點： ■ 1. 握拍姿勢、 ■ 2. 揮拍的軌跡、 ■ 3. 擊球瞬間的拍面 (二) 活動二：桌球挑戰賽 (15 mins) 1. 依照桌球技能闖關學習單的紀錄，讓學生進行「兩分制」及「五分制」的組別，並且各自(分不同區域)進行「升降賽」。 2. 「兩分制」同上一節課的規則。 3. 「五分制」每人發兩球後交換球權，先得五分者獲勝。 4. 上述比賽學生可自行決定是否要「加地雷」。 綜合活動 (一) 集合、回饋(5 mins) 1. 整理器材(收球拍、收球) 2. 請學生檢視自己在學習單上的紀錄，自評學習狀況。 3. 透過提問引導學生思考並發表「能使自己桌球技能進步的練習方法」、「提升比賽表現的策略」有哪些? 4. 總回饋、拍手下課!	
參考資料	自編、學校體育教材教法與評量叢書(排球)
附錄清單	學習單
試教成果及個人省思	

第三節：正手發下旋球、發球遊戲(埋地雷)

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
場地/器材：桌球教室、桌球桌、桌球、球拍、平板(含腳架) 教具：學習單(兩張)、於課前布置完畢 ----- 準備活動 (5mins) (一) 課程預告(2 mins) 1. 本節重點：桌球反手推擋動作要領、連續反手推擋測驗 2. 上課要求：「只集合2次，請配合」、「原地集合時請安靜，節省時間」 (二) 熱身 1. 基本伸展操 2. 伏地挺身 3. 雙手胸前繞圈 發展活動 (一) 活動一：桌球技能動作挑戰 [連續回擊、強力發球] (包含式) (10 mins) 1. 承接上一節課的方式進行複習/加強練習，並且巡視學生的練習狀況、進行回饋。 2. 指派已通過大部分闖關任務的同學擔任小老師協助指導(互惠式) ➤ 指導重點： ■ 1. 握拍姿勢、 ■ 2. 揮拍的軌跡、 ■ 3. 擊球瞬間的拍面 (二) 活動二：桌球挑戰賽 (15 mins) 1. 依照桌球技能闖關學習單的紀錄，讓學生進行「兩分制」及「五分制」的組別，並且各自(分不同區域)進行「升降賽」。 2. 「兩分制」同上一節課的規則。 3. 「五分制」每人發兩球後交換球權，先得五分者獲勝。 4. 上述比賽學生可自行決定是否要「加地雷」。 綜合活動 (一) 集合、回饋(5 mins) 1. 整理想器材(收球拍、收球) 2. 請學生檢視自己在學習單上的紀錄，自評學習狀況。 3. 透過提問引導學生思考並發表「能使自己桌球技能進步的練習方法」、「提升比賽表現的策略」有哪些? 4. 總回饋、拍手下課!	
參考資料	自編、學校體育教材教法與評量叢書(排球)
附錄清單	學習單
試教成果 及 個人省思	學習單的執行狀況不太理想，但並非不可行，猜想是階層太多，學生在登記與挑戰時選項偏多，所以不理想。未來針對國中生(特別是國七)應可將項目減少，以利進行。

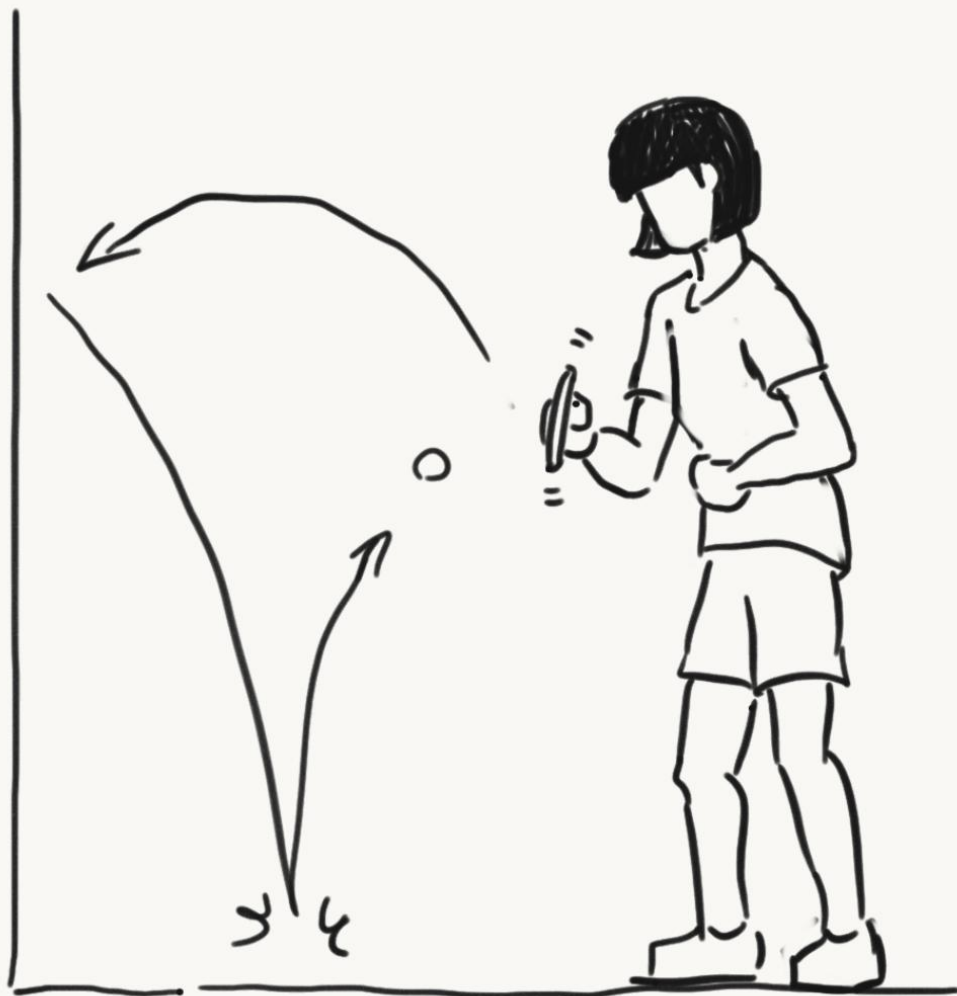
1-1

正、反手向上連續擊球



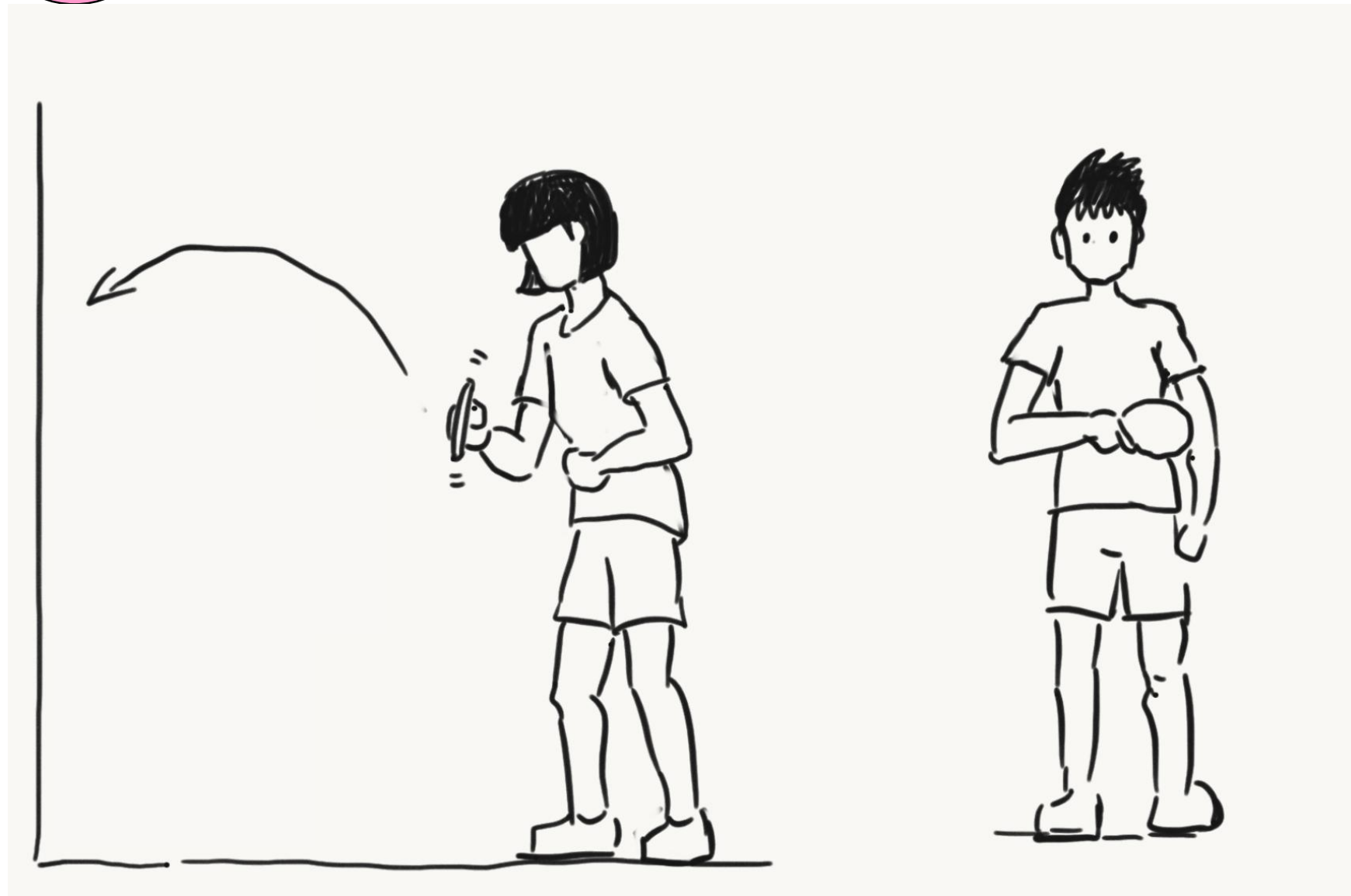
1-2

對牆連續擊球



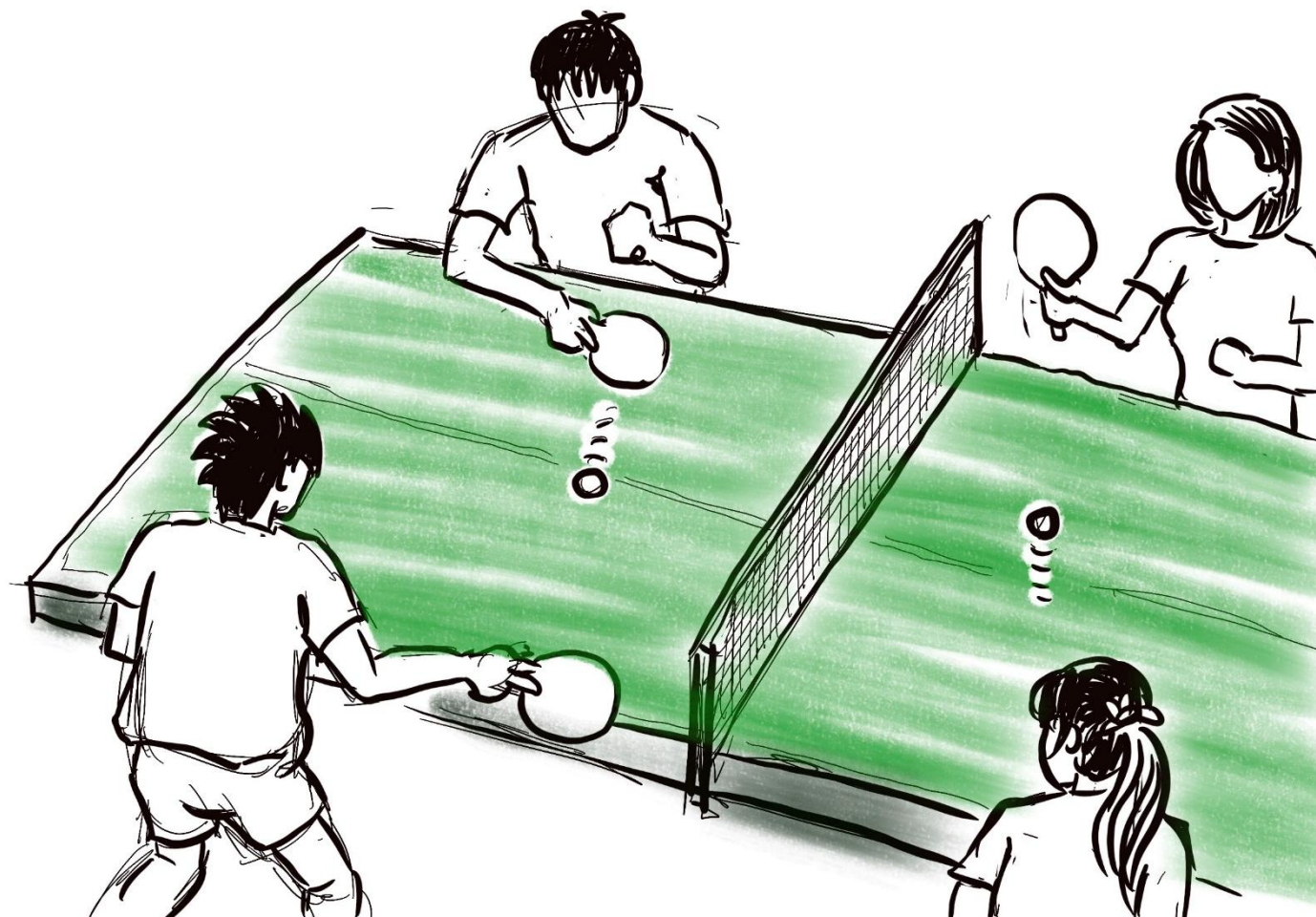
1-3

對牆連續(不落地)



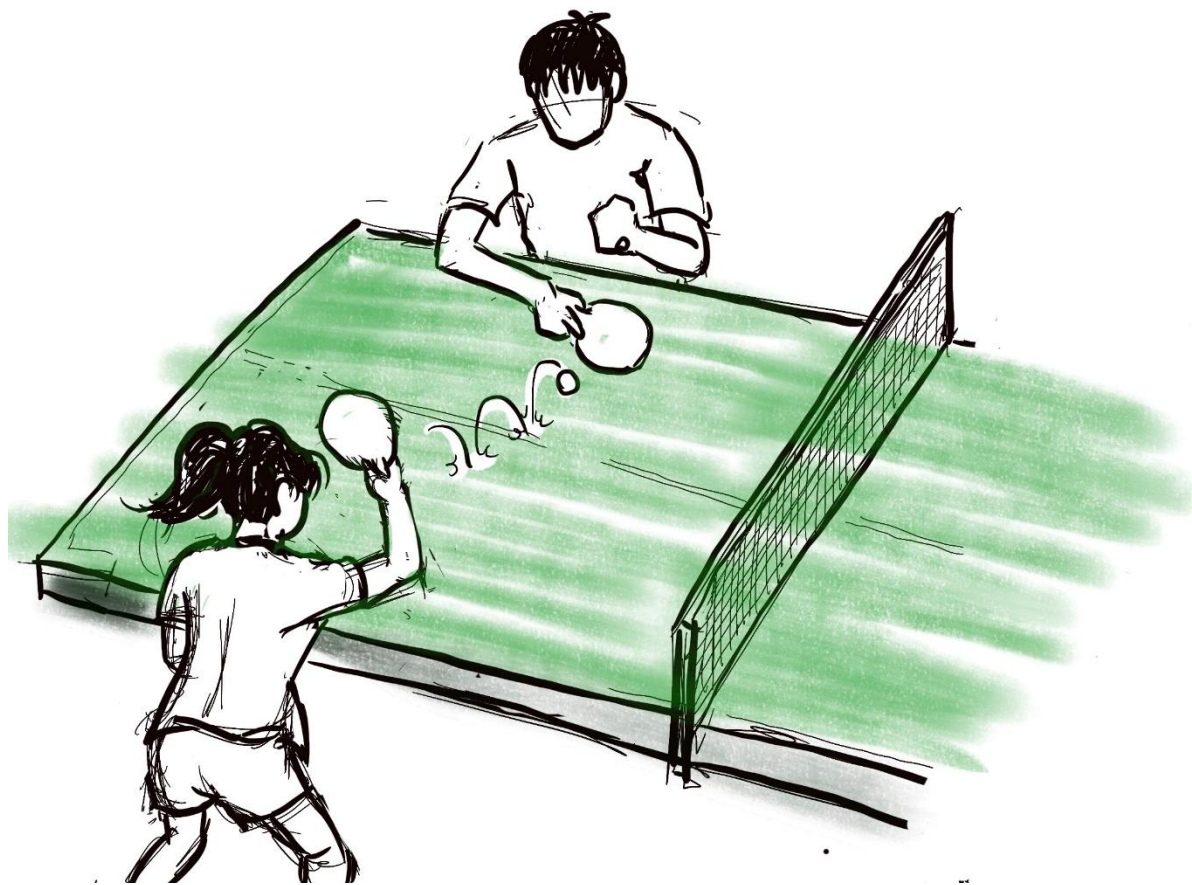
2-1

桌上滾球 (彈珠台)



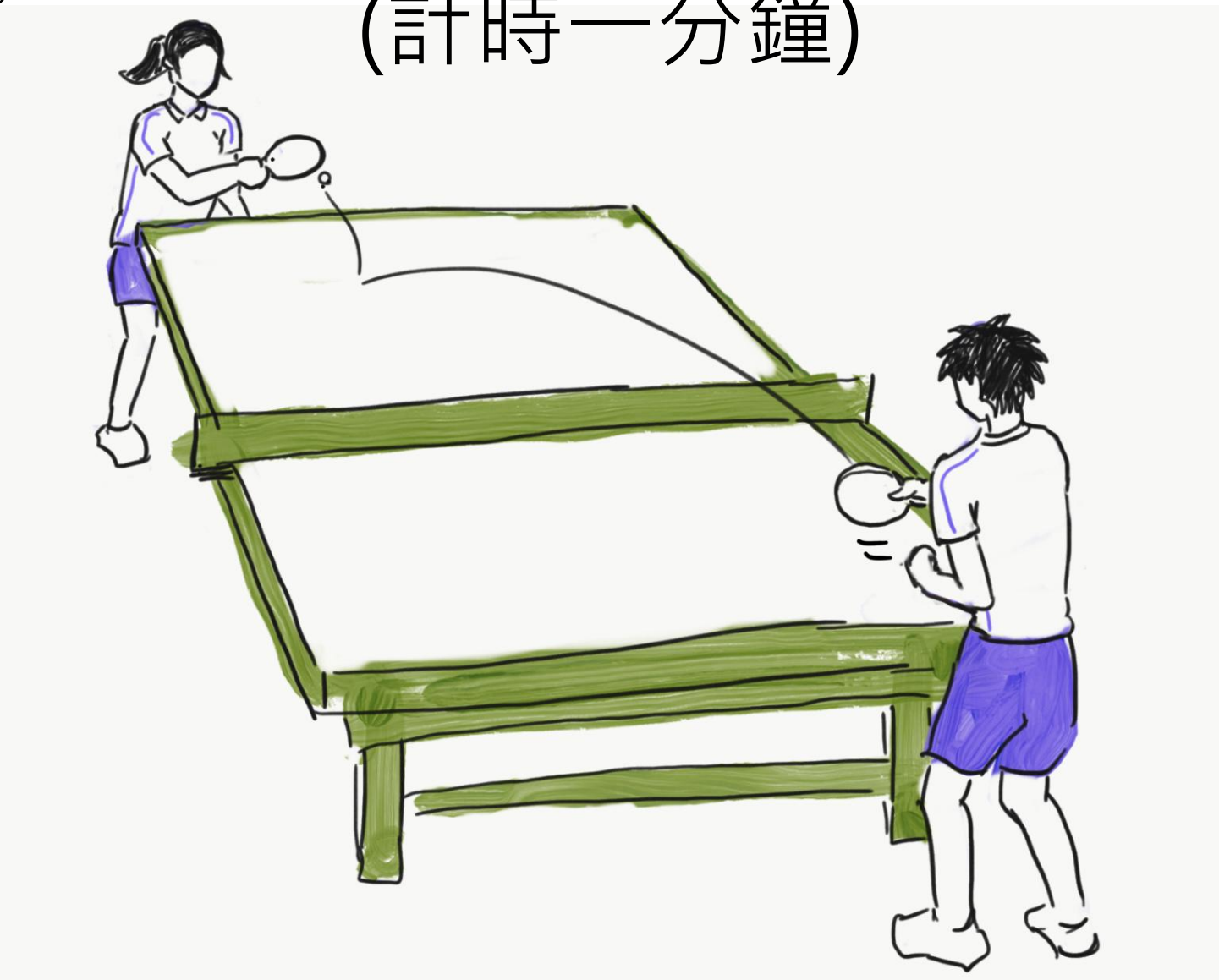
2-2

超迷你桌球 (彈三次)



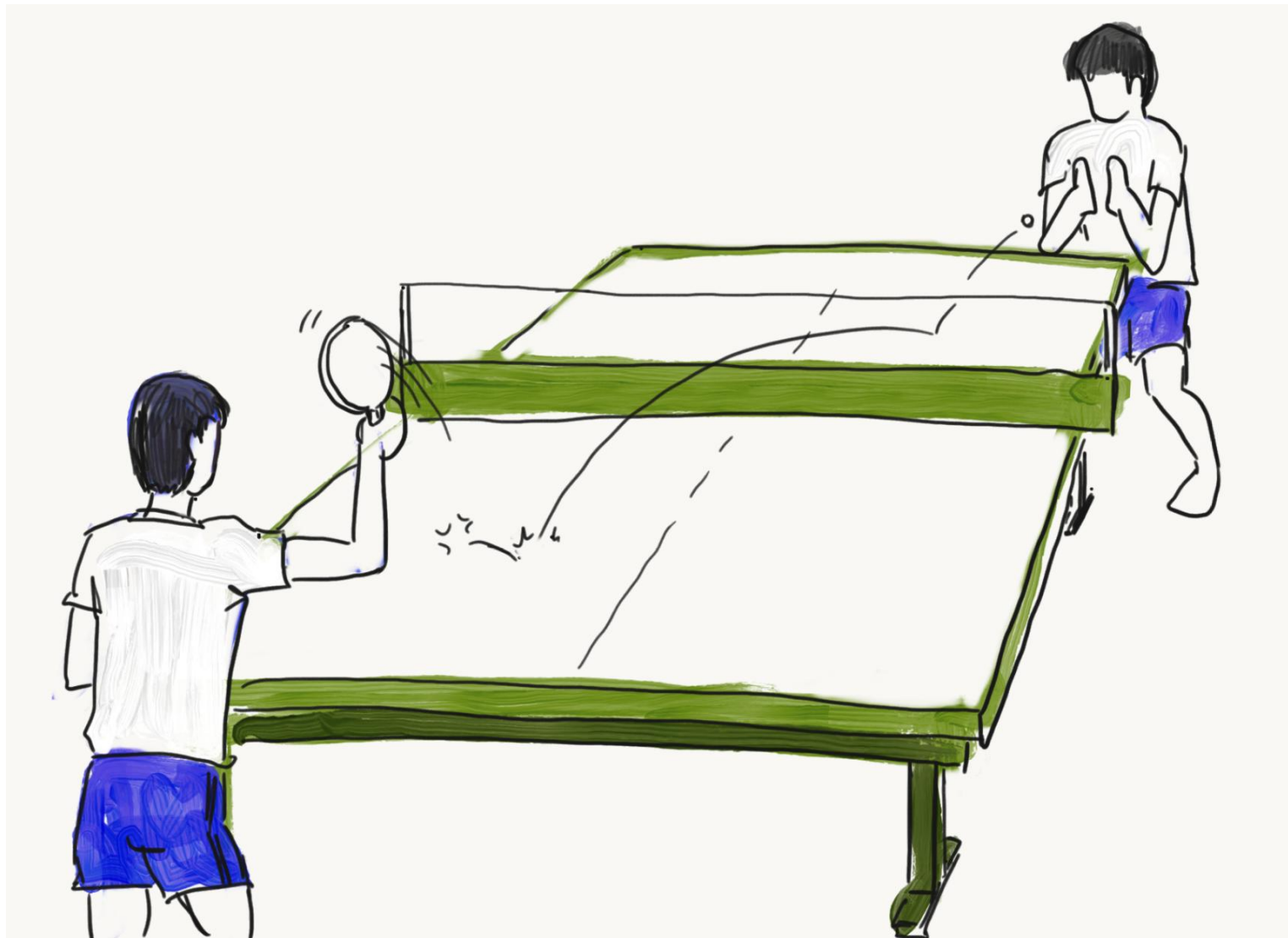
3-1

雙人反手連續對擊 (計時一分鐘)



3-1

切球10顆 (加分)



(班級) 桌球動作闖關 ~ 連續擊球、下旋發球

桌球動作挑戰任務 個人資料		1-個人球感			2-雙人控球				3-測驗				4-助人為樂	
		①	②	③	④		⑤		⑥			⑦	透過指導或陪考，幫助同學通過「雙人控球、測驗」	
		正反手 向上連續 擊球 20 顆	對牆 連續擊球 (反手) 20 顆	對牆 連續擊球 (不落地) 20 顆	桌上滾球 (彈珠台) 20 顆	超迷你桌球 (半桌、彈三顆) 15 次	一分鐘來回反手對打 (兩人一組) 累計 120 顆			下旋球 (依動作)				
座 號	姓 名				3/10	3/13	3/10	3/13	3/10		3/13	3/17	3/20	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
備 註		達標請打 V，該節無法完成 請下次挑戰			通過 打 V 未通過 紀錄最佳連續次				依教師指令開始與結束 紀錄當日最佳「累積次數」				完成 1-6 之後 找老師	若你受到某人幫助，可在他欄位 簽名以表謝意

* 上述練習動作是「由易而難」排列，當你「卡關」時可回到先前關卡複習，可幫助自己進步!

* 測驗 「一分鐘來回反手對打」，時間內累積 120 顆 100 分；100 顆 90 分；80 顆 80 分；60 顆 70 分；40 顆 60 分