**宜蘭縣立壯圍國民國中 教學活動設計**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元（或主題）名稱 | 桌球：直拍、橫拍的握拍法 規則、賽制。 | 教學對象年級/學期 | 103七年級 | 教學節數 | 1/3節 |
| 上課地點 | 4F桌球室 |
| 學習領域 | 1.學會直拍、橫拍的握拍法。2.球感練習及控球能力。3.學會注意運動環境。 | 分段能力指標 | 3-3-1計畫並發展專項運動技能。3-3-4活動練習中，增進運動表現4-3-2提升休閒活動，養成終生運 動計畫。 |
| 教 材 來 源 | 七下 第四單元 第1章 彈跳之間（依場地需要） | 融入議題：兩性平等教育 |
| 設計理念 | (一)桌球運動是一種值得推展，男女老少咸宜的休閒活動。(二)持拍基本動作正確，成長空間大。(三)熟悉持拍技巧，將來不怕其他技巧學不好。(四)不要「小」看桌球，因為旋轉、速度、力量的結合與變化，將產生大威力。(五)靠球拍摩擦力的運用，速度靠揮拍力道的發揮，力與美的整體表現是一種樂趣，也是一種藝術。(六)桌球技術需要基本的手眼協調及移位能力。 |
| 教學準備 | (一)教師方面1.先瞭解學生的程度，並蒐集有關的資料、圖片。2.依學生的程度編製教學活動。3.複習整個教材內容，並實際操作一遍，以便示範教學。4.布置場地、準備教具，並檢視場地器材安全。(二)學生方面1.準備合適的球拍，運動服裝。 2.預習體育課本。 |
| 設計者 | 自行整理自康軒版 | 教學者 | 劉育達 | 日期 | 103.12.08 |
| 教學目標 | (一)能說出桌球運動的媚力與應具備的能力。(二)能說出、做出桌球直拍、橫拍握拍法技術的動作要領，並利用各種練習方法，增進運動技能。(三)能在運動中充分表達自己，發揮潛在能力，並指導他人或接受指導。(四)能經由與同儕欣賞、觀摩、學習、比較，瞭解自己動作的優缺點，並對於運動中的美好動作與經驗表現出讚美，並與他人分享。 |
| 教學評量 | 一.認知部分：(一)是否能說出桌球運動的媚力與威力？ (二)是否能說出初學桌球應具備的能力？ (三)是否能說出桌球持拍技術的動作要領？二.情意部分：(一)是否能指導他人或接受指導？ (二)是否能經由與同儕欣賞、學習、比較，瞭解自己動作的優缺點？ (三)是否能在運動中充分表達自己，發揮潛在能力？ (四)是否能對於運動中與經驗表現出感與讚美，並能與他人分享？三.技能部分：(一)是否能利用各種練習方法，增進運動技能？ (二)是否能做好持拍及揮拍技術？ (三)是否能經由評量，改善自己不良的姿勢和動作技巧？ |
| 教學目標 | 教 學 流 程 | 時間 | 教學資源或教學提示 | 學習評量方式 |
|  | ㄧ、引起動機1.介紹桌球拍、球、網等器材的演進。2.介紹桌球名將，說明桌球特性、隔網運動安 全性。3.桌球運動是適合大家發展的運動，以引發學 生學習動機。 4.桌球運動是一種值得推展，男女老少咸宜的 休閒活動。 二、發展活動 球：直徑4公分，淨重2.7公克，顏色為白 色或橘色。  網：網高15.25公分球拍：球板的材料由天然木頭作成，球皮厚度 不能超過4公厘。1.直式握拍法：因握拍法像拿筆的姿勢而得名，通稱直拍。前面大拇指與食指分大、中、小虎口三種；後面三隻拇指分曲疊指法與直開指法。2.橫式握拍法：又稱握手式握拍法，簡稱橫拍。 賽制：發球者發球時，球碰網子彈到對方球桌，必須重新發球。每局先得11分為獲勝，但10比10十為丟士，需有ㄧ方連勝兩球始贏得比賽，丟士時每發ㄧ球即換邊發球。三、分組練習1.球拍左右空拍推、切練習。2.拍面朝上，把球打16-20公分（發球規則， 拋球16公分）。三.綜合講評1.檢討與改進2.交代下ㄧ次課程 | 1015155 | 能說出桌球之特性。能說出桌球拍子、球、桌子使用方法。搭配揮拍動作更好。能熟悉桌球賽制及規則。能做出持拍動作要領。發現共通的缺點，要集合統一講解，但避免過多或不必要的集合。 | 問與答觀察實作及表現問與答 |
| 教學成效省思與檢討 |
| 1.選出幾位程度不同的學生示範動作，供同學評述其優缺點。2.抽選學生說說自己動作上的優缺點。3.老師綜合講評，並解說缺點的關鍵及其改善方法。 |