

2017 / 2018 學年教學設計獎勵計劃

## 乒乓球推擋及下旋發球



參選編號：G153

科目：體育

教育階段：中二

## 簡介

在乒乓球的訓練中，重覆性練習是很重要的手段；陳淑滿與蔡秀芳（1999）指出，經由重複性的動作訓練可使動作成為定型動作，可利用揮空拍的動作配合多球訓練的反覆練習來減少複雜的反應時間，促進神經肌肉的協調，增加動作與動作之間的還原速度及動作的流暢性（馮聖欽、張雁書，2007）。在體育課中，一般來說學生的練習頻率都不會太高，原因其一，是一個班級中的人數眾多，器材和場地有所限制；其二是練習中的效率問題，學生通常在輪替時，積極的意識不足，故在換人、拾球、交接器材等會花較多的時間。這樣的情況會導致一個課堂下來，練習量不足，學生或曾有過成功的經驗，但次數不多，不足發展出定型動作的情況。

所以本教學單元期望能針對學生的積極性以及增加教學效能兩方面，透過不同有趣的活動設計，如影片觀賞、遊戲、個人和合作對練、競賽等，讓學生在不知不覺間，循序漸進地掌握到推擋及發球的正確技巧以及對乒乓球及其規則的認知。

此外，有行為學派的學者認為，因外在增強或酬賞，如高分、獎品、榮譽、名次等，亦即外在動機，可引發學生的良好行為和學習動機（張聖麟，2001）。評核是提高青少年人學習動機的好方法，本人也想透過本單元的教學設計以作檢視，以提升學生的學習興趣，還期望學生能在課堂以外的時間，進行自主學習，提升技巧。

## 目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iii
壹、教學計劃內容簡介.....	4
一、單元教學部份對應基本初中學力要求.....	4
二、教學目標.....	4
三、主要內容.....	5
四、設計創意和特色.....	5
五、教學重點.....	5
六、教學難點.....	5
七、教學用具.....	6
八、教學課時.....	6
貳、教案.....	7
乒乓球推擋及下旋發球 教案一.....	7
乒乓球推擋及下旋發球 教案二.....	13
乒乓球推擋及下旋發球 教案三.....	18
乒乓球推擋及下旋發球 教案四.....	23
參、試教評估.....	27
肆、反思與建議.....	28
參考文獻.....	29
附錄.....	30
附件一 測評分數結構 / 參考指標.....	30
附件二、教學相片.....	31

## 教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	乒乓球推擋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引入課堂—中國乒乓球隊訓練影片</li> <li>2. 移動到上課地點及進行暖身運動</li> <li>3. 複習直、橫拍的握拍方法</li> <li>4. 熱身遊戲—超級無敵乒乓球</li> <li>5. 原地擊乒乓球彈跳練習</li> <li>6. 反手推擋球技術教學</li> <li>7. 休息</li> <li>8. 反手推擋球技術動作練習</li> <li>9. 反手推擋球技術對練</li> <li>10. 進階反手推擋球技術練習</li> <li>11. 放鬆、總結及介紹學校附近的乒乓球社區體育資源</li> </ol>	2018-04-20	80 分鐘
第二課節	乒乓球推擋及下旋發球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</li> <li>2. 原地擊乒乓球彈跳練習</li> <li>3. 擊下旋球教學及練習</li> <li>4. 下旋發球教學及練習</li> <li>5. 休息</li> <li>6. 反手推擋球技術動作練習</li> <li>7. 反手推擋球技術對練</li> <li>8. 計時反手推擋球技術練習</li> <li>9. 放鬆、總結及介紹測評內容</li> </ol>	2018-04-27	80 分鐘
第三課節	乒乓球推擋及下旋發球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</li> <li>2. 反手推擋球技術動作練習</li> <li>3. 模擬反手推擋球技術測評練習</li> <li>4. 休息</li> <li>5. 模擬下旋發球測評練習</li> <li>6. 接下旋發球教學</li> <li>7. 乒乓球單打規則教學及教學比賽</li> <li>8. 放鬆、總結及提醒練習測評內容</li> </ol>	2018-05-04	80 分鐘
第四課節	乒乓球推擋及下旋發球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</li> <li>2. 反手推擋球技術練習及測評</li> <li>3. 休息</li> <li>4. 下旋發球練習及測評</li> <li>5. 輪轉乒乓球單打比賽</li> <li>6. 放鬆及總結</li> </ol>	2018-05-11	80 分鐘

## 壹、教學計劃內容簡介

### 一、單元教學部份對應基本初中學力要求

- B-1 認識參與體育學習的積極意義。
- B-5 形成積極參與體育運動的態度。
- C-2 掌握球類運動的基本規則與技能。
- C-8 懂得利用社區體育資源開展體育運動。
- E-1 保持體育運動的興趣。
- E-3 具備克服困難的堅強意志品質。
- F-2 形成團隊意識與合作能力。
- F-3 形成規則意識。

### 二、教學目標

知識目標及目標相對應的學力要求：

- A-1 複習直、橫拍的握拍方法。(C-2)
- A-2 了解乒乓球旋轉的原理。(C-2)
- A-3 知道理論上如何對有「旋轉」的乒乓球進行回擊（針對下旋球）。(C-2) (E-3)
- A-4 掌握乒乓球單打球例和發球規則。(C-2) (F-3)
- A-5 在學校附近可開展乒乓球運動的社區體育資源。(C-8) (E-1)

情意目標及目標相對應的學力要求：

- B-1 支持國家優勢運動項目。
- B-2 培養積極、有效率的練習意識。(B-1) (B-5)
- B-3 學習在比賽中冷靜應對。(E-3)

技能目標及目標相對應的學力要求：

- C-1 建立擊球的基礎動作和反應。(C-2)
- C-2 能做出推反手推擋球技術。(C-2)
- C-3 能連續以反手推擋球進行回擊。(C-2) (B-1) (F-2)
- C-4 能以較快的球速進行連續以反手推擋球進行回擊。(C-2) (B-5) (F-2)
- C-5 能打出帶下旋的擊球。(C-2)
- C-6 能發出下旋發球。(C-2)
- C-7 能進行單打比賽。(C-2) (F-3) (E-1)

### 三、 主要內容

本單元以乒乓球中的反手推擋及發下旋球為主要教學內容，輔以接下旋發球及單打比賽為延伸內容及豐富課堂。

其中反手推擋為乒乓球的基本技術，主要針對學生們在球路預判、回擊及穩定性上的表現；而發下旋球是在發球中較常見的，在眾多發球形式中以此為技術基礎也較為適合，期望以此為引導和啟發，使學生對乒乓球的重要技巧「旋轉」，有初步的認識；以上兩個內容都會進行測評。

而接下旋發球是在進行下旋發球教學後，很自然會引伸到的內容，當中會淺析如何應對帶有旋轉的來球；最後的單打比賽主要以教授單打規則為主要內容，期望學生能將本單元中所學到的，結合自身所擁有的技術發揮出來，也能在此過程中學習解難及進行同儕觀摩、競賽。

### 四、設計創意和特色

1. 利用不同的環境、訓練設計讓學生在不自覺的情況下，針對同一項的技術進行練習，保持學生的學習興趣；也鼓勵學生在課後進行練習，期望能從興趣引伸到自主學習。
2. 強調乒乓球中的重複性練習，體驗乒乓球的主要訓練手段之餘，也發展學生們的定型動作，同時通過影片、老師引導等手段，鼓勵和建立他們積極、有效率的訓練意識。
3. 使用鮮明的手段進行教學，在教授有關「旋轉」的部份，會使用球身有不同顏色的排球作示範，原因是球體積較大、顏色豐富，能使學生較容易理解球拍和球的接觸是如何產生旋轉的原理。
4. 運用先後有序的教學流程，選擇在開始時先進行球感練習和反手推擋教學，是因為該內容較易，培養積極、有效率的訓練意識，並建立成功感，有助往後的內容實施。使以上提到的第一點能有效貫切整個課堂。
5. 在評量上用多種的測評方式，針對學生在反手推擋的穩定性、發下旋球的掌握及練習的態度上進行評分，期望能掌握學生學習的實際情況。

### 五、教學重點

1. 連續和穩定的反手推擋擊球。因為這是乒乓球中的基礎動作，在練習過程中能建立學生的球感和球路的觸角，同時也是本單元的測評內容。
2. 發下旋球的原理和技術動作。因為這是乒乓球的基礎發球方式之一，當中的學習過程亦有助學生了解乒乓球的「旋轉」原理，同時也是本單元的測評內容。
3. 培養積極、有效率的訓練意識。因為這是實行重覆性練習的重要因素，能大大左右本單元的教學果效。

### 六、教學難點

在本單元中的主要技術內容都較為基礎，要學會不難，但如著眼點放在質量和穩定性上就有一定難度，故如何進行促使學生進行積極、有效率的訓練會是本單元要解決的問題，原因是一般學生和運動員在練習時最大的分別，其中的除了技術動作外，主要就是意識上的分野，所以能否培養起學生們的意識會是本單元的難點所在。

另外讓學生了解乒乓球與球拍的摩擦、旋轉，及如何把旋轉結合到發球當中也是難點之一。

## 七、教學用具

投影機、電腦、5 張乒乓球檯、20 塊橫球拍、20 塊直球拍、40 個乒乓球、乒乓球兜、球欄

## 八、教學課時

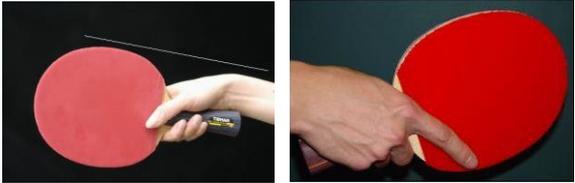
共 4 節，每節 80 分鐘。

## 貳、教案

### 乒乓球推擋及下旋發球 教案一

班級：S2A	學生人數：28 人	時間：80 分鐘
課題：乒乓球推擋（第_1_課節）		教具與佈置： 投影機、電腦、4 張乒乓球枱、20 塊橫球拍、20 塊直球拍、40 個乒乓球、乒乓球兜
上課日期：2018 年 4 月 20 日		上課地點：兩天操場
<p><b>教學內容：(第_1_教節)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引入課堂—中國乒乓球隊訓練影片</li> <li>2. 移動到上課地點及進行暖身運動</li> <li>3. 複習直、橫拍的握拍方法</li> <li>4. 熱身遊戲—超級無敵乒乓球</li> <li>5. 原地擊乒乓球彈跳練習</li> <li>6. 反手推擋球技術教學</li> <li>7. 休息</li> <li>8. 反手推擋球技術動作練習</li> <li>9. 反手推擋球技術對練</li> <li>10. 進階反手推擋球技術練習</li> <li>11. 放鬆、總結及介紹學校附近的乒乓球社區體育資源</li> </ol> <p><b>本課節對應的基本初中學力要求：</b></p> <p>B-1 認識參與體育學習的積極意義。 B-5 形成積極參與體育運動的態度。 C-2 掌握球類運動的基本規則與技能。 C-8 懂得利用社區體育資源開展體育運動。 E-1 保持體育運動的興趣。</p>		
<b>具體教學目標及目標相對應的學力要求(本課節)</b>		
<b>A 知識目標</b>	<b>B 情意目標</b>	<b>C 技能目標</b>
<p>A-1 複習直、橫拍的握拍方法。(C-2)</p> <p>A-5 在學校附近可開展乒乓球運動的社區體育資源。(C-8)(E-1)</p>	<p>B-1 支持國家優勢運動項目。 B-2 培養積極、有效率的練習意識。(B-1)(B-5)</p>	<p>C-1 建立擊球的基礎動作和反應。(C-2)</p> <p>C-2 能做出推反手推擋球技術。(C-2)</p>

教 學 過 程				
具體教學目標 (填代號)	教學活動	教學資源	佔用時間	教學評量
B-1 B-2	<p>一、 引入課堂—中國乒乓球隊訓練影片</p> <p>影片一： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdnKdFkW6uU">https://www.youtube.com/watch?v=HdnKdFkW6uU</a> （首兩分鐘片段）</p> <p>問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在影片中，中國運動員的訓練動作有甚麼特點？</li> </ol> <p>答：重複、快速。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 你留意到在片段中，他們的停頓的時間較多，還是訓練的時間較多？</li> </ol> <p>答：訓練的時間較多。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 我們將會學習他們的訓練方法，所以我們的練習態度應該怎樣？</li> </ol> <p>答：積極、快速。</p> <p>影片二： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PjrTMbV5OMM">https://www.youtube.com/watch?v=PjrTMbV5OMM</a></p> <p>介紹影片中的兩人：劉國梁和張繼科兩人都曾經在世界錦標賽、世界盃和奧運會中奪得過這三項比賽的冠軍，完成乒乓球的大滿貫紀錄。</p> <p>二、 移動到上課地點及進行暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 移動練習(圍繞乒乓球枱進行) <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 慢跑 3 圈</li> <li>(2) 左側併步 1 圈、右側併步 1 圈</li> <li>(3) 左側向交叉步、右側向交叉步</li> </ol> </li> <li>2. 關節運動(圍繞乒乓球枱站立進行) <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 肩部前後繞環運動</li> <li>(2) 髖部左右繞環運動</li> <li>(3) 膝關節運動(下蹲、站立)</li> <li>(4) 手腕腳踝繞環運動</li> </ol> </li> <li>3. 伸展運動</li> </ol>	<p>投影機、電腦、課室</p> <p>操場、已在課前設置好的 4 張乒乓球枱</p>	<p>7'</p> <p>10'</p>	<p>● 學生能專心觀看影片，並能回答老師問題。</p> <p>同學能認真進行暖身運動</p>

	<p>(1) 背部伸展 (2) 體側伸展</p> 			
<p>A-1</p>	<p><b>三、 複習直、橫拍的握拍方法</b> 橫拍握法： 1. 中指、無名指和小指自然地握住拍柄。 2. 拇指在球拍的正面輕貼在中指旁邊，食指自然伸直，斜放於球拍的背面。</p>  <p>直拍握法： 1、以食指第二指節和拇指第一指節扣拍。拇指與食指之間的距離要適中。 2、其他三指自然彎屈，中指第一指節貼於拍的背面。</p> 	<p>乒乓球拍（每人一隻）</p>	<p>3'</p>	<p>同學能根據教學的握拍方法進行握拍</p>
<p>A-1</p>	<p><b>四、 熱身遊戲—超級無敵乒乓球</b> 仿效電視節目中的遊戲，把學生分成 4 組，配置到 4 張乒乓球檯中，而每組又分成甲、乙兩組，用剛才複習的握拍方法進行對打，每人一次擊球後需要跑到對面，並在擊球時講出老師訂出題目的內</p>	<p>4 張乒乓球檯、乒乓球拍、乒乓球</p>	<p>8'</p>	<p>同學能根據教學的握拍方法進行握拍、投入在遊戲中</p>

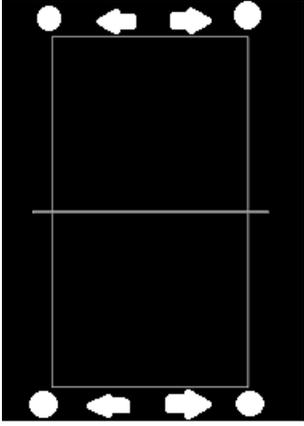
	<p>容；答案不能重複，老師在講出題目後會有十秒給同學準備，最多擊球數的組別為勝。題目如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中國省份名稱</li> <li>2. 二十四節氣</li> <li>3. 澳門名勝地點</li> </ol>			
<p>C-1</p>	<p><b>五、原地擊乒乓球彈跳練習</b> 分配給同學們每人一個乒乓球，並要求他們原地以進行重覆擊球，球盡量不要落地；橫拍的同學會要求先以正手進行，直拍同學只進行正手就可以了，目的是期望能讓學生建立擊球的動作基礎和反應。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地以正手進行擊球。</li> <li>2. 原地以反手進行擊球。(橫拍)</li> </ol>	<p>乒乓球拍、乒乓球</p>	<p>6'</p>	<p>同學最少能連擊 20 球不落地</p>
<p>C-2</p>	<p><b>六、反手推擋球技術教學</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聚集學生，並講解反手推擋球的動作和技術要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手肘不宜抬過高，應與肩同寬，放在身體兩旁。</li> <li>● 推擋時用力的方向應是前方，不是上方或下方。</li> <li>● 拍面角度要適中，不能太高或太低。</li> </ul> </li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>直式反手推擋</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>橫式反手推擋</p> </div> </div>	<p>乒乓球拍</p>	<p>3'</p>	<p>學生能留心聽講</p>

<p>C-1 C-2 B-2</p>	<p>2. 進行原地揮空拍練習 學生站開距離，進行重複揮空拍練習，熟習動作。</p>		<p>3'</p>	<p>學生能根據所教的要點進行揮拍</p>
	<p>七、 休息</p>		<p>5'</p>	<p>讓學生飲水、去洗手間、進行休息。</p>
<p>C-1</p>	<p>八、 反手推擋球技術動作練習</p>	<p>4 張乒乓球枱、乒乓球拍</p>	<p>10'</p>	<p>同學能連續擊球 10 次或以上</p>
<p>C-2</p>	<p>1. 大約 7 至 8 人共用一張乒乓球枱，乒乓球兩個，除練習中的同學外，下一位練習的同學也拿著一個乒乓球，練習的同學失誤後，立即補上。</p>	<p>、乒乓球</p>		
<p>B-2</p>	<p>2. 老師先示範，向起的乒乓球枱用反手推擋的技術動作，進行推擋，待球反彈回來後再進行推擋，如此類推，每位同學有一次機會，失誤後換人，失誤的條件如下：</p>	<p>乒乓球枱設置如下：</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 擊球落空，球落地。</li> <li>● 未在己方的枱上彈跳就進行擊球。</li> <li>● 在己方的枱上彈跳兩次或以上</li> </ul>			
<p>C-1</p>	<p>九、 反手推擋球技術對練</p>	<p>4 張乒乓球枱、乒乓球拍；</p>	<p>10</p>	<p>能做出正確的反手推擋球動作</p>
<p>C-2</p>	<p>1. 老師先分別示範橫、直拍的反手推擋對打，過程中也示範說明擊球的時機、球拍角度等重點。</p>	<p>每張乒乓球枱設置如下：</p>		<p>學生能積極、有效率的進行練習</p>
<p>B-2</p>	<p>2. 學生兩人一組，每 4 組共用一張乒乓球枱，練習時，兩組的兩人分別對角站立，同時進行，反復以反手推擋球的型式進行推擋對練，並以穩定、高效率為目標，如打失後，不用拾球，直接在乒乓球兜內取球繼續，直至乒乓球兜無球為止，乒乓球兜內有 5 個乒乓球，而拾球由旁邊等候的組別負責，拾球後不用放回乒乓球兜中，直至一組完成後才放進去，並立即換拾球的組別進行練習。</p>	<p>乒乓球兜 x 2 乒乓球 x 10</p>		<p>能用推擋球和同學對練</p>
	<p>◆ 過程中老師需巡視，如發現同學動作或練習中出現問題，可記下及待同學輪換休息時進行教導提醒，盡量不在練習中打斷同學，保持練習流暢性。</p>			
				



## 乒乓球推擋及下旋發球 教案二

班級：S2A	學生人數：28 人	時間：80 分鐘
課題：乒乓球推擋及下旋發球（第 2 課節）		教具與佈置： 4 張乒乓球檯、20 塊橫球拍、20 塊直球拍、40 個乒乓球、乒乓球兜、球欄
上課日期：2018 年 4 月 27 日		上課地點：兩天操場
<p><b>教學內容：(第 2 教節)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</li> <li>2. 原地擊乒乓球彈跳練習</li> <li>3. 擊下旋球教學及練習</li> <li>4. 下旋發球教學及練習</li> <li>5. 休息</li> <li>6. 反手推擋球技術動作練習</li> <li>7. 反手推擋球技術對練</li> <li>8. 計時反手推擋球技術練習</li> <li>9. 放鬆、總結及介紹測評內容</li> </ol> <p><b>本課節對應的基本初中學力要求：</b></p> <p>B-1 認識參與體育學習的積極意義。 B-5 形成積極參與體育運動的態度。 C-2 掌握球類運動的基本規則與技能。 E-3 具備克服困難的堅強意志品質。 F-2 形成團隊意識與合作能力。</p>		
<b>具體教學目標(課)</b>		
<b>A 知識目標</b>	<b>B 情意目標</b>	<b>C 技能目標</b>
<p>A-2 了解乒乓球旋轉的原理。(C-2)</p> <p>A-3 知道理論上如何對有「旋轉」的乒乓球進行回擊（針對下旋球）。(C-2) (E-3)</p> <p>A-4 掌握乒乓球單打球例和發球規則。(C-2) (F-3)</p>	<p>B-2 培養積極、有效率的練習意識。(B-1) (B-5)</p>	<p>C-1 建立擊球的基礎動作和反應。(C-2)</p> <p>C-2 能做出推反手推擋球技術。(C-2)</p> <p>C-3 能連續以反手推擋球進行回擊。(C-2) (B-1) (F-2)</p> <p>C-4 能以較快的球速進行連續以反手推擋球進行回擊。(C-2) (B-5) (F-2)</p> <p>C-5 能打出帶有下旋的擊球。(C-2)</p> <p>C-6 能發出下旋發球。(C-2)</p>

教學過程				
具體教學目標 (填代號)	教學活動	教學資源	佔用時間	教學評量
B-2 C-2	<p>一、介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</p> <p>1. 向學生介紹本課節主要內容是複習反手推擋球和學習下旋發球，也強調和鼓勵同學本課節也要繼續保持積極的態度和有效率的練習。</p> <p>2. 關節和伸展運動(隊列進行)</p> <p>(1) 肩部前後繞環運動</p> <p>(2) 髖部左右繞環運動</p> <p>(3) 膝關節運動(下蹲、站立)</p> <p>(4) 手腕腳踝繞環運動</p> <p>(5) 背部伸展</p> <p>(6) 體側伸展</p> <p>3. 暖身運動—桌前左右滑步加反手推擋揮拍動作；同學平均分配到球桌，練習時，同學需滑步移動到球桌左右邊角的位置，並進行一次反手推擋揮拍動作，再到另一邊角不斷來回重覆，維持 20 秒，每人進行三次。</p> 	乒乓球拍	1'  3'  5'	同學留心聽講。  有效活動關節。  能積極和達到暖身效果。
A-2	<p>二、原地擊乒乓球彈跳練習</p> <p>做法基本與上一課堂的內容相同，只是會在原來基礎上，加入兩個不同內容，每個內容時間為 1 分鐘，目的是期望能讓學生</p>	乒乓球拍、乒乓球	5'	第一、二點內容能連續擊球30次。 第三點內容，同學能盡力嘗試。

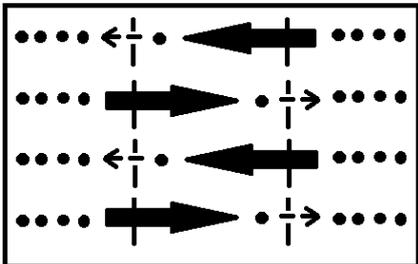
	<p>經驗乒乓球的旋轉。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地以正手進行擊球。</li> <li>2. 原地以反手進行擊球。</li> <li>3. 原地以正手從右至左進行摩擦擊球。</li> <li>4. 兩人一組，用一個乒乓球，互相以第3點的型式進行相互擊球。</li> </ol> <p>完成後可提出問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一、二級難度和第三級難度有甚麼分別？</li> </ul> <p>答：相比下難控制、球不再直上直下、有時會打不到球。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 老師可帶出乒乓球「旋轉」的概念。</li> </ul>			
<p>A-2 C-5</p>	<p><b>三、擊下旋球教學及練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 擊下旋球教學 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 理論：老師先以排球作教學中的用球，原因是球身的不同顏色能讓學生容易明白球拍是如何摩擦乒乓球，從而令球產生旋轉的。</li> <li>● 技術（老師以乒乓球示範）： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 在空地側身站立，拋球後，向後引拍，注意拍面為斜狀。</li> <li>(2) 手臂向前下方揮擺，擊球時拍面摩擦球的中心底部部位，使球具有往回走的旋轉力。</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>2. 原地擊下旋球 <p>學生在原地按剛才老師所教的動作，擊出下旋球，並要求球擊出後能因與地面摩擦，自行回來。</p> </li> </ol>	<p>乒乓球拍、乒乓球、排球</p> 	<p>5'</p>	<p>學生能留心聽講。</p>
<p>A-4 C-5 C-6</p>	<p><b>四、下旋發球教學及練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下旋發球教學 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 單打發球規則上對球的落點是沒有限制的。</li> <li>(2) 球需置於張開的手掌上，保持靜止。</li> <li>(3) 球需垂直向上拋起，其在下降時方可擊球。</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol>	<p>乒乓球拍、乒乓球</p>	<p>5'</p>	<p>能擊出自行回來的下旋球。</p>
			<p>3'</p>	<p>學生能留心聽講。</p>

<p>C-1 C-2 B-2</p>	<p>● 技術： (1)示範時，動作基本與擊下旋球的動作相同，只是「打擊」的感覺要強一點，具體可以「先打後摩」或「打摩結合」的方式發下旋球。 (2)老師要明確提供球在己方枱面和對方枱面的具體建議。</p> <p>2. 下旋發球練習 (1) 學生兩人一組，每 4 組共用一張乒乓球枱，練習時，兩組的兩人分別對角站立，與之前的推擋練習站位相似，兩組是同時進行的。 (2) 同組的一位同學連續進行 5 次的下旋發球，而另一位同學則拾球放進他前面的乒乓球兜內，待 5 球完成後，同組拾球的同學同樣連續進行 5 次的下旋發球，同組另一位同學拾球放進他前的乒乓球兜內，同組的兩人都完成後換另外一組進行。</p> <p>◆ 過程中老師需巡視，如發現同學動作或練習中出現問題，可記下及待同學輪換休息時進行教導提醒，盡量不在練習中打斷同學，保持練習流暢性。</p> <p>五、 休息</p> <p>六、 反手推擋球技術動作練習 與上一課堂的練習基本一樣，每位同學有一次機會，失誤後換人，並在旁協助拾球，再下一位同學完成後，便回到隊列中排隊，失誤的條件如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 擊球落空，球落地。</li> <li>● 未在己方的枱上彈跳就進行擊球。</li> <li>● 在己方的枱上彈跳兩次或以上。</li> </ul> <p>◆ 由於上一課堂的練習中，出現不少球打出了球枱的後面，故在設置中加入球欄，並要求同學在換人後先協助下一位</p>	<p>4 張乒乓球枱、乒乓球拍； 每張乒乓球枱設置如下： 乒乓球兜 x 4 (立置可自行調整) 乒乓球 x 10</p>  <p>在休息時間設置乒乓球枱</p>   <p>4 張乒乓球枱、乒乓球</p>	<p>15'</p> <p>5'</p> <p>8</p>	<p>學生能根據規則發球。學生能初步掌握發下旋球的動作。這段時間內，每位同學能進行90次發球或以上。</p> <p>讓學生飲水、去洗手間、進行休息。大部份同學能連續擊球15次或以上。</p>
----------------------------	--	--	-------------------------------	---

	練習同學拾球，直至下一位同學完成練習再離開，以保持練習效率。	拍、乒乓球、球欄		
C-2 C-3 B-2	<p><b>七、 反手推擋球技術對練</b></p> <p>1. 形式與上一課堂的練習相同，只是經上一課堂後發現乒乓球兜在這個練習中會阻礙到練習的進行，故備用球會在下一組的同學手中，一球完結後，球會由下一組同學遞上。</p> <p>2. 在練習的要求上有些提高；老師需提出在之前訓練中看到的問題，特別是在技術上有哪些錯誤，以致不能做到連續擊球。要求更變如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每組的乒乓球數由 4 球改為 3 球。</li> <li>● 給予他們每球的來回擊打次數目標為要超過 10 次。</li> </ul>	4 張乒乓球檯、乒乓球拍、乒乓球	10'	大部份組別每球的來回擊打次數為10球次或以上。
C-2 C-3 C-4 B-2	<p><b>八、 計時反手推擋球技術練習</b></p> <p>4 個組別使用一張乒乓球檯，每組輪流在一分鐘內不斷進行反手推擋球對練，打失後也立即繼續，並計算一分鐘內的擊球數，目的是訓練他們的速度、效率和穩定性，也期望能在有競爭的情況下，能激發出他們的積極性。每個組別進行兩次。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 老師可以公佈做得較好組別的球數，刺激其他組別去挑戰。</li> </ul>		10'	大部份組別的累積球數為40球次或以上。
B-2	<p><b>九、 放鬆、總結及介紹測評內容</b></p> <p>1. 伸展放鬆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肩背伸展</li> <li>● 前後手腕、前臂伸展</li> </ul> <p>2. 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂中觀察到需要改善的問題。</li> <li>● 老師提出在課堂中所觀察到同學積極和有效率的閃光點，並列舉他們相比上一課進步的地方。</li> </ul> <p>3. 介紹測評的方式和內容（具體請見附表），建議同學到社區資源進行練習。</p>		5'	達到放鬆效果。 同學留心聽講。

### 乒乓球推擋及下旋發球 教案三

班級：S2A	學生人數：28 人	時間：80 分鐘
課題：乒乓球推擋及下旋發球（第 3 課節）		教具與佈置： 4 張乒乓球枱、20 塊橫球拍、20 塊直球拍、40 個乒乓球、乒乓球兜、球欄
上課日期：2018 年 5 月 4 日		上課地點：兩天操場
<p><b>教學內容：(第 3 教節)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</li> <li>2. 反手推擋球技術動作練習</li> <li>3. 模擬反手推擋球技術測評練習</li> <li>4. 休息</li> <li>5. 模擬下旋發球測評練習</li> <li>6. 接下旋發球教學</li> <li>7. 乒乓球單打規則教學及教學比賽</li> <li>8. 放鬆、總結及提醒練習測評內容</li> </ol> <p><b>本課節對應的基本初中學力要求：</b></p> <p>B-1 認識參與體育學習的積極意義。 B-5 形成積極參與體育運動的態度。 C-2 掌握球類運動的基本規則與技能。 E-1 保持體育運動的興趣。 E-3 具備克服困難的堅強意志品質。 F-2 形成團隊意識與合作能力。 F-3 形成規則意識。</p>		
<b>具體教學目標(課)</b>		
<b>A 知識目標</b>	<b>B 情意目標</b>	<b>C 技能目標</b>
<p>A-3 知道理論上如何對有「旋轉」的乒乓球進行回擊（針對下旋球）。(C-2) (E-3)</p> <p>A-4 掌握乒乓球單打球例和發球規則。(C-2) (F-3)</p>	<p>B-2 培養積極、有效率的練習意識。(B-1) (B-5)</p> <p>B-3 學習在比賽中冷靜應對。(E-3)</p>	<p>C-1 建立擊球的基礎動作和反應。(C-2)</p> <p>C-3 能連續以反手推擋球進行回擊。(C-2) (B-1) (F-2)</p> <p>C-4 能以較快的球速進行連續以反手推擋球進行回擊。(C-2) (B-5) (F-2)</p> <p>C-6 能發出下旋發球。(C-2)</p> <p>C-7 能進行單打比賽。(C-2) (F-3) (E-1)</p>

教學過程				
具體教學目標 (填代號)	教學活動	教學資源	佔用時間	教學評量
C-1	<p>一、介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</p> <p>1. 向學生介紹本課節主要內容是複習反手推擋球和下旋發球，另外也會進行乒乓球單比賽教學，也強調和鼓勵同學本課節也要繼續保持積極和有效率的練習的態度。</p> <p>2. 關節和伸展運動(隊列進行)</p> <p>(1) 肩部前後繞環運動</p> <p>(2) 髖部左右繞環運動</p> <p>(3) 膝關節運動(下蹲、站立)</p> <p>(4) 手腕腳踝繞環運動</p> <p>(5) 背部伸展</p> <p>(6) 體側伸展</p> <p>3. 暖身運動：</p> <p>(5) 8 人一組，每組一顆乒乓球，站成四列，每組再分成兩組，面對面站在兩邊，大概距離 5 米。</p> <p>(6) 在其中一邊的第一位同學以上一課節做過的乒乓球彈跳形式前進，前進到對面的隊列前，在標誌物前停下，擊出乒乓球，由最前面的同學接下，並如此類推，來回進行。假如在行走過程中球跌下，雖拾球到剛才跌球的點，再次前進。</p> <p>(7) 可進行兩次，第一次為熟習遊戲形式，第二次為比賽，以到達人次最多為勝。</p> 	乒乓球拍、乒乓球	1'  3'  7'	<p>同學留心聽講。</p> <p>有效活動關節。</p> <p>積極投入遊戲和達到暖身效果。</p>

<p>C-1 C-3 B-2</p>	<p><b>二、反手推擋球技術動作練習</b></p> <p>與上一課堂的練習基本一樣，每位同學有一次機會，失誤後換人，並在旁協助拾球，再下一位同學完成後，便回到隊列中排隊，失誤的條件如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 擊球落空，球落地。</li> <li>● 未在己方的枱上彈跳就進行擊球。</li> <li>● 在己方的枱上彈跳兩次或以上</li> </ul>	<p>4 張乒乓球枱、乒乓球拍、乒乓球、球欄</p> <p>設置如下：</p>  	<p>7'</p>	<p>同學能連續擊球 20 次或以上。</p>
<p>C-3 C-4 B-2</p>	<p><b>三、模擬反手推擋球技術測評練習</b></p> <p>學生兩人一組，建議以測評時的組合進行練習；4 個組別使用一張乒乓球枱，每組的乒乓球數為 3 球，3 球打完後，輪換下一組別進行。</p> <p>◆ 老師可提供明確的測評標準，讓學生有目標地進行練習。(標準見附表)</p>	<p>4 張乒乓球枱、乒乓球拍、乒乓球</p>	<p>15'</p>	<p>同學能達到合格水平</p>
<p>B-2</p>	<p><b>四、休息</b></p>		<p>5'</p>	<p>讓學生飲水、去洗手間、進行休息。</p>
<p>B-2 C-6</p>	<p><b>五、模擬下旋發球測評練習</b></p> <p>學生兩人一組，每 4 組共用一張乒乓球枱，練習時，一組同學使用一張乒乓球枱，同組的一位同學先進行 7 次的下旋發球，完成後換另一位同學進行，一組完成後，輪換下一組別進行。</p> <p>◆ 老師可提供明確的測評標準，讓學生有目標地進行練習。(標準見附表)</p>	<p>4 張乒乓球枱、乒乓球拍、乒乓球</p>	<p>10'</p>	<p>同學能達到合格水平。</p>

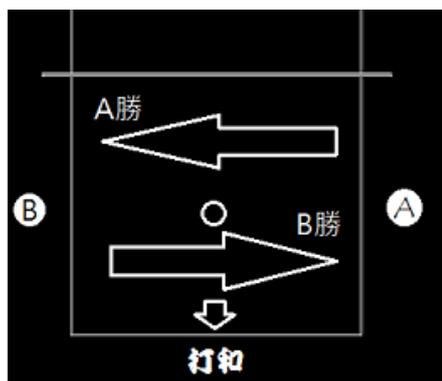
<p>A-3</p>	<p><b>六、 接下旋發球教學</b></p> <p>1. 接下旋發球教學</p> <p>● 理論：</p> <p>(1) 老師先在示範時可先挑選一位下旋發球較好的同學來發球，而老師則以推撞的形式來接下旋發球，結果是球會落網。老師可向同學發問，為何會落網？</p> <p>答：原因下旋摩擦平面後，球會向下。</p> <p>(2) 老師以排球模仿剛才下網情況，以便同學理解；接著同樣以排球來介紹，假如以搓球形式接下旋發球，下旋摩擦球拍後，會怎樣？</p> <p>答：球會向前。</p> <p>(3) 同時介紹，搓球站位離台近、動作較小，回球都在台內進行較多，用以對付下旋的來球是一種比較穩的打法，也是一門初學者必須掌握學習的基本入門技術。</p> <p>● 技術動作要點（老師以乒乓球示範）：</p> <p>(1) 跨步上前迎球</p> <p>(2) 擊球時拍面稍微後仰</p> <p>(3) 在來球高點接球</p>	<p>乒乓球拍、乒乓球、排球</p> 	<p>4'</p>	<p>同學留心聽講。 能回答問題。</p>
<p>A-3 B-3 C-6</p>	<p>2. 接下旋發球練習</p> <p>與上一個練習相似，學生兩人一組，每 4 組共用一張乒乓球檯，練習時，一組使用一張乒乓球檯，同組的一位同學先進行下旋發球，另一位同學以搓球形式接，無論成功接發球與否，也由發球的同學繼續發球，一共進行 5 次，一位同學完成後換到另一位同學發球，剛才發球的同學換為接發球，一組完成後，輪換至下一組別進行。</p> <p>◆ 老師在過程中，除了觀察接發球的情況外，也要觀察發球，原因是接發球是作為課程的延伸內容，所以此部份也是期望以另一個練習形式，進一步加強同學的下旋發球能力的。</p>	<p>4 張乒乓球檯、乒乓球拍、乒乓球</p>	<p>10'</p>	<p>接發球時能做出搓球的技術要點。 能以較高的成功率發出下旋發球。</p>

A-4	<p><b>七、 乒乓球單打規則教學及教學比賽</b></p> <p>因為發球規則細節之前已介紹過，這裡只會簡單介紹一下乒乓球計分和發球順序的基本規則，然後會進入教學比賽的內容中。</p> <p>1. 乒乓球單打基本規則教學</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在一局比賽中，先得 11 分的一方為勝方；假如賽至 10 平後，雙方去進入賽點，先多得 2 分的一方為勝方。單打的淘汰賽採用七局四勝制，三和情況下先多得 2 局的一方為勝方。</li> <li>● 發球順序上，比賽進行 2 分後，接發球方變為發球方，依此類推，直到該局比賽結束；或當比賽到達賽點時，便每分輪換發球。</li> </ul>	乒乓球檯、乒乓球拍、乒乓球	3'	同學留心聽講。
A-4 B-3	<p>2. 乒乓球單教學比賽</p> <p>8 位同學使用一張乒乓球檯，進行單打比賽，先得 3 分的一方勝，同樣每 2 分換發球，2 平時，每分輪換發球，先多得 2 分的一方為勝方。勝者留下，負者輪換下一位同學。</p>	4 張乒乓球檯、乒乓球拍、乒乓球	10'	能按規則進行單打比賽。
B-2	<p><b>八、 放鬆、總結及提醒練習測評內容</b></p> <p>1. 伸展放鬆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肩背伸展</li> <li>● 前後手腕、前臂伸展</li> </ul> <p>2. 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂中觀察到需要改善的問題。</li> <li>● 老師提出在課堂中所觀察到同學積極和有效率的閃光點，並列舉他們相比上一課進步的地方。</li> </ul> <p>3. 提醒同學下週會進行測評，並建議同學在課後時間，可與同組同學到附近的乒乓球社區體育資源或在學校開放活動時間內進行練習。</p>		5'	達到放鬆效果。 同學留心聽講。

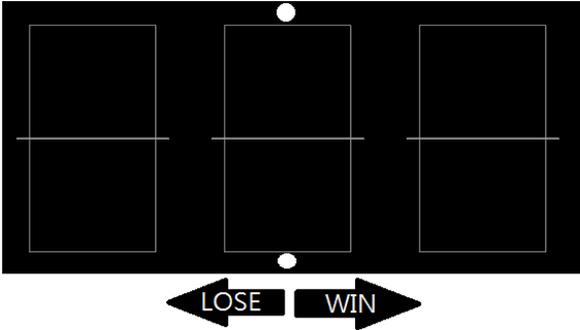
### 乒乓球推擋及下旋發球 教案四

班級：S2A	學生人數：28 人	時間：80 分鐘
課題：乒乓球推擋及下旋發球（第 4 課節）		教具與佈置： 4 張乒乓球檯、20 塊橫球拍、20 塊直球拍、40 個乒乓球
上課日期：2018 年 5 月 11 日		上課地點：兩天操場
<p><b>教學內容：(第 4 教節)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</li> <li>2. 反手推擋球技術練習及測評</li> <li>3. 休息</li> <li>4. 下旋發球練習及測評</li> <li>5. 輪轉乒乓球單打比賽</li> <li>6. 放鬆及總結</li> </ol> <p><b>本課節對應的基本初中學力要求：</b></p> <p>B-1 認識參與體育學習的積極意義。 B-5 形成積極參與體育運動的態度。 C-2 掌握球類運動的基本規則與技能。 E-1 保持體育運動的興趣。 E-3 具備克服困難的堅強意志品質。 F-2 形成團隊意識與合作能力。 F-3 形成規則意識。</p>		
<b>具體教學目標(課)</b>		
<b>A 知識目標</b>	<b>B 情意目標</b>	<b>C 技能目標</b>
<p>A-3 知道理論上如何對有「旋轉」的乒乓球進行回擊（針對下旋球）。(C-2) (E-3)</p> <p>A-4 掌握乒乓球單打球例和發球規則。(C-2) (F-3)</p>	<p>B-2 培養積極、有效率的練習意識。(B-1) (B-5)</p> <p>B-3 學習在比賽中冷靜應對。(E-3)</p>	<p>C-3 能連續以反手推擋球進行回擊。(C-2) (B-1) (F-2)</p> <p>C-4 能以較快的球速進行連續以反手推擋球進行回擊。(C-2) (B-5) (F-2)</p> <p>C-6 能發出下旋發球。(C-2)</p> <p>C-7 能進行單打比賽。(C-2) (F-3) (E-1)</p>

教學過程				
具體教學目標 (填代號)	教學活動	教學資源	佔用時間	教學評量
	<p>一、介紹本課節內容、關節、伸展和暖身運動</p> <p>1. 向學生介紹本課節主要內容是複習反手推擋球和下旋發球測評內容，另外會進行乒乓球的推擋及下旋發球測評，而等待和已測評的同學，會進行乒乓球單打比賽。</p> <p>2. 關節和伸展運動(隊列進行)</p> <p>(1) 肩部前後繞環運動</p> <p>(2) 髖部左右繞環運動</p> <p>(3) 膝關節運動(下蹲、站立)</p> <p>(4) 手腕腳踝繞環運動</p> <p>(5) 背部伸展</p> <p>(6) 體側伸展</p> <p>3. 暖身運動：</p> <p>(1) 4人一組，每兩組一顆乒乓球，半張球檯，組別間面對面站在球檯的兩旁。</p> <p>(2) 其中每組派一位同學進行對賽，把球放在球檯的中心，兩位同學不能碰球，只能用氣把乒乓球吹向對方，假如球在對方的桌邊跌出為勝，如果從旁邊跌出則打和。</p> <p>(3) 勝負以組別計算，組中多勝的組別為勝。遊戲可進行兩次，熟習後遊戲應會更為激烈。</p>	4 張乒乓球檯、乒乓球	<p>1'</p> <p>3'</p> <p>6'</p>	<p>同學留心聽講。</p> <p>有效活動關節。</p> <p>積極投入遊戲當中。</p>



B-2 C-3 C-4	<p><b>二、反手推擋球技術練習及測評</b></p> <p>1. 學生兩人一組，以測評時的組合進行練習；4 個組別使用一張乒乓球檯，每組進行 3 球練習（來回次數不限），3 球打完後，輪換下一組別進行。</p> <p>2. 開始 10 分鐘為熟習球感，待同學熟習球感後，可告知老師，老師便到該組中進行測評。</p> <p>◆ 待有若干組別完成後，可把已進行測驗的組別安排在一起進行下旋發球練習，未完成組別也安排在一起繼續進行推擋球練習，讓未夠信心的同學能有更多時間測驗；但也要注意在控制時間內完成。</p>	4 張乒乓球檯、乒乓球拍、乒乓球	20'	同學能認真進行練習及完成測評。
	<p><b>三、休息</b></p>		5'	讓學生飲水、去洗手間、進行休息。
C-6 A-4	<p><b>四、下旋發球練習及測評</b></p> <p>1. 學生以剛才組合的兩人一組，進行練習；4 個組別使用一張乒乓球檯，每人進行 5 球的發球，5 球打完後，輪換同組的另一位同學進行，一組完成後，輪換下一組別。</p> <p>2. 開始 10 分鐘為練習，待同學準備好後，可告知老師，老師便到該球檯中進行測評。</p> <p>◆ 待有若干同學完成後，可把已進行測驗的同學安排在一起進行上一課堂的乒乓球單打比賽，未完成組別也安排在一起繼續進行下旋發球練習，讓未夠信心的同學能有更多時間測驗；但也要注意在控制時間內完成。</p>	4 張乒乓球檯、乒乓球拍、乒乓球	25'	同學能認真進行練習及完成測評。

<p>A-3 A-4 B-3 B-2 C-7</p>	<p><b>五、輪轉乒乓球單打比賽</b></p> <p>1. 全班同學平均人數在 4 張乒乓球檯，每張球檯都先由兩位同學進行對賽，其餘的排隊，對賽規則和形式與上一課堂內容相同，都是先得 3 分的一方為勝。</p> <p>2. 勝方同學往右邊的乒乓球檯移動，負方同學往左方的乒乓球檯移動，繼續排隊進行比賽，假如到達最右的乒乓球檯，勝出後則不用移動，繼續留下作賽；如到達最左的乒乓球檯，負後留下並排隊繼續等待作賽。</p> 	<p>4 張乒乓球檯、乒乓球拍、乒乓球</p>	<p>15</p>	<p>能按規則進行單打比賽。能投入到比賽當中。每位同學能進行 3 場或以上的比賽。</p>
<p>B-2</p>	<p><b>六、放鬆及總結</b></p> <p>1. 伸展放鬆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肩背伸展</li> <li>● 前後手腕、前臂伸展</li> </ul> <p>2. 總結</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 整體評價測評情況。</li> <li>● 建議同學繼續運用社區資源，進行乒乓球運動。</li> <li>● 老師可從正面的角度表揚同學在本單元中的表現，特別是關於同學們積極的練習態度，並鼓勵和期望同學往後在不同的運動項目中，都能繼續保持。</li> </ul>		<p>5'</p>	<p>達到放鬆效果。同學留心聽講。</p>

### 叁、試教評估

本單元中的重點之一，是建立同學們積極和投入的練習態度，在經過影片中國家運動員的示範後，已為同學訂立了一個模範，不過在單元初期效果並不明顯，原因是他們的技術動作和球感還未建立，練習中的停頓情況較多，較難建立成功感，所以集隊講解的時間，老師會盡量引導同學們把焦點放在他們能力所及的地方當中，例如拾球、換人、集隊等動作，要積極、快速完成，故到後來同學們的技術得到提高後，整個效率便能帶動起來；在第三、四節課堂中，同學們的效率比起初時已有顯著提高，成功建立起同學積極和投入的練習態度。

在反手推擋的教學上，同學進度不一，部份球感較好的較快掌握，部份則需較多的時間。由於本單元對反手推擋技術的教學，會運用多個手段及循序漸進的方式進行，而且每個課節都有進行回顧，目的是期望同學在時間和擊球數上都有一定量的保證，故同學們都能掌握反手推擋的技術，有一部份的同學甚至能以較快的速度，穩定地進行對練。

在下旋發球的教學上，同學在理解摩擦的原理、擊出下旋球和發球規則上掌握得較快，但在開始正式下旋發球時，就顯得有些手忙腳亂了，原因是之前所教的內容都是分拆出來單獨處理，而下旋發球則是要組合起這些技術和知識內容，特別是在發球時的拋球和擊球時機，及擊球時摩擦有餘，力度不足的問題上，需花較多時間去練習，在單元後期大部份同學都已掌握下旋發球，對比起以往整個技術動作進行教學，分析原理和分拆動作的教學果效已有明顯提升。

在延伸內容上，接下旋發球的教學上，同學能更深入的了解下旋發球如何牽制進攻，及如何應對下旋發球，雖然非全體同學都能做到以搓球的形式接發，但作為更全面的認識下旋發球，這個延伸部份已有效地完成目的。

乒乓球單打同學的興趣濃厚，能激起他們的競爭意識，投入在其中，特別是進度較好的同學，在三、四節中非常期望能進行比賽，而由於同學們在推擋上已有一定能力，故在比賽的過程中都能有來回的情況，不至於一板起，兩板止。

總結，整個單元的實施上能達到預期效果，同學於練習態度上有明顯提升，也有藉著不斷重複性的練習發展出穩定的技能動作，整個學習內容能完整實施。

## 肆、反思與建議

### 反思

#### 1. 重覆性練習手段的功用

在重覆性練習上，運用不同的教學設計手段、並強調連續和數量的訓練過程，讓學生在無意間已針對反手推擋和下旋發球，這兩個主要教學內容，進行大量的重覆性練習，讓學生建立起定型動作。

#### 2. 增加學生的積極意識

教學過程中有，老師意地通過中國國家隊訓練影片、教師實作引導、鼓勵、競賽、測評內容和評分標準等方式，刺激學生的學習動機及養成積極、有效率的訓練態度。態度決定高度，特別對中學生而言，主動的學習態度和消極的學習態度，可以形成天淵之別，我們要善用學生的爭勝心及同儕效應來提高學習效能。

#### 3. 能力落差的處理

根據教學過程中的需要，對練習內容設計作出調整，器材、人員或增或減等；也觀察組別同學的情況，對同組水平參差太大便作出調整，方便老師對某些別組別進行補底或延伸教學。

#### 4. 善用社區資源

在學生課後的延伸上，由於測評內容中有組隊進行的部份，需同學自行與隊友進行磨合及自主學習，故課堂中鼓勵同學善用公共乒乓球場地社區資源，亦期望幫助同學培養終身體育的習慣。

#### 5. 多元的活動設計

在測評上，採取多元的內容和標準進行評分，包括兩種技術內容和練習表現部份，其中也加入合作的元素，能縱使同學投入課堂和引起積極的學習動機。整體來說，同學都能達到測評標準，而積極和相約隊友進行課後練習的同學更能達到較好的水平。

### 建議

#### 1. 場地設置方面

在練習設置上可更多運用乒乓球的訓練設備，如一些發球管道，設置輕便簡單，能給予穩定和準確的「喂球」，相信在建立學生技術動作的初期有很大幫助。

#### 2. 教學內容的調整

建議進行下旋發球教學時，在中間再加入一個正手擊打發球練習，讓同學先習慣拋球和打擊時機。原因是在教學過程中有為同學準備「摩擦」的部份，但在拋球和打擊時機上沒有獨立準備，以致最後把技術結合時，部份學生一時間處理太多技術動作，未能適應。

#### 3. 協助後進，掌握進度

往後課堂中，老師在學生能力落差處理時，可嘗試設立一種關卡式的機制，需通關才能進入下一階段，課堂先從較基礎的內容開始，並設定界線，成功便晉級下一內容，這樣老師便能充份掌握學生的能力，更能有效的進行因材施教。

#### 4. 善用超前學生，並進行品德教育

建議在教學上可多準備進深的內容，但不一定需進行測評，原因是能力較好的學生需要更進深的內容來保持他們的學習興趣，甚或教導他們進行「喂球」的工作，以協助其他同學進步。

## 參考文獻

- 陳淑滿、蔡秀芳（1999）。桌球運動之體能結構及訓練方法。大專體育，45，54-59。
- 馮聖欽、張雁書（2007）。桌球運動員的速度與敏捷性訓練之探討。大專體育，88，19-24。
- 張聖麟（2001）。改善教學品質的方法：提高學生學習動機。生活科技教育，34，9-14。

## 附錄

### 附件一 測評分數結構 / 參考指標

乒乓球推擋及下旋發球 測評分數結構 / 參考指標		
下旋發球測評 (40%)	測試方法：學生以個人進行測試，在符合單打發球的規則下，用下旋發球的形式，進行 7 次發球，累計成功發球次數；如發球違規或沒有以下旋發球的形式發球，則不作計算。	
	A (100)	成功發球 7 次。
	A- (90)	成功發球 6 次。
	B+ (85)	成功發球 5 次。
	B (80)	成功發球 4 次。
	B- (75)	成功發球 3 次。
	C+ (70)	成功發球 2 次。
	C (65)	成功發球 1 次。
	C- (60)	能擊出下旋球，並合乎前期的發球規則，只是不能過網。(球有置於張開的手掌上、球有垂直向上拋起等)
	D (50)	能擊出下旋球或沒有以下旋發球形式發球但以合乎發球規則進行發球。
E (40)	不能擊出下旋發球和不能以合乎發球規則進行發球。	
反手推擋測評 (40%)	測試方法：學生二人一組，以反手推擋的技術動作，進行對打，每組 3 次失誤機會，計算連續以反手推擋擊球次數最多的一次；成績以兩位同學合共的擊球數計算，故同一組別中的兩位同學，最後所得分數是一樣的。(假如過程中以非反手推擋技術動作擊球，則不計算該次擊球，但不算做成失誤，同學可繼續對打)	
	A (100)	以反手推擋的技術動作合共擊球 40 次或以上。
	A- (90)	以反手推擋的技術動作合共擊球 35 次或以上。
	B+ (85)	以反手推擋的技術動作合共擊球 30 次或以上。
	B (80)	以反手推擋的技術動作合共擊球 25 次或以上。
	B- (75)	以反手推擋的技術動作合共擊球 20 次或以上。
	C+ (70)	以反手推擋的技術動作合共擊球 15 次或以上。
	C (65)	以反手推擋的技術動作合共擊球 10 次或以上。
	C- (60)	以反手推擋的技術動作合共擊球 5 次或以上。
	D (50)	能成功以反手推擋的技術動作進行擊球。
E (40)	不能以反手推擋的技術動作進行擊球。	
課堂參與 (20%)	測試方法：按照同學在課堂中的是否積極、投入和效率的表現，老師進行主觀評分。	
	A(95)	課堂中表現非常積極、投入和練習過程有高效率的表現
	B(85)	課堂中表現積極、投入和練習過程有效率
	C(75)	課堂中表現服從配合，能按練習的流程進行練習
	D(65)	課堂中表現散慢、不專心，不能按練習的流程進行練習

附件二、教學相片



圍繞乒乓球枱進行慢跑



伸展運動



原地揮拍動作練習



原地擊乒乓球彈跳練習



來回擊乒乓球彈跳練習



反手推擋球技術動作練習



講解反手推擋球技術對練



進行反手推擋球技術對練



講解下旋發球原理及教學



下旋發球練習



下旋發球練習