

# 學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials and Evaluation of Physical Education

## 桌 球

Table Tennis

國立教育資料館

中華民國 96 年 4 月



# 修訂者簡介

## 第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

## 第二章 桌球教材教法與評量

黃俊偉（第一至十五節修訂）

現職：台北市立大安高工體育教師兼衛生保健組長

學歷：國立臺灣師範大學體育學系碩士

胡志鋒（第十六至三十節修訂）

現職：淡江大學體育室專任講師

學歷：國立臺灣師範大學體育學系碩士





## 目 錄

修訂序	1
<b>第一章 目標與架構</b>	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
<b>第二章 桌球教材教法與評量</b>	
第一節 握拍法介紹及球感遊戲	54
第二節 正、反手發平擊球	58
第三節 反手推擋球	66
第四節 正手攻球	73
第五節 反手攻球	81
第六節 左推右攻	85
第七節 推擋側身攻	89
第八節 正手殺球	92
第九節 單打比賽及規則	96
第十節 正、反手發下旋球	99
第十一節 正、反手搓球	106
第十二節 正手發左側旋球	111
第十三節 反手發右側旋球	114



第十四節	國內、外大型桌球比賽介紹	117
第十五節	正手發左側旋球搶攻	122
第十六節	反手發右側旋球搶攻	126
第十七節	多球練習介紹	130
第十八節	正手拉弧圈球	133
第十九節	正手拉前衝弧圈球	136
第二十節	反手拉弧圈球	140
第二十一節	反手拉前衝弧圈球	144
第二十二節	反手殺球	148
第二十三節	正手拉弧圈球後正手殺球	152
第二十四節	接發球	156
第二十五節	正、反手檯內撥攻	160
第二十六節	正、反手檯內擺短	165
第二十七節	戰術組合練習：發球搶攻及接發球搶攻	169
第二十八節	推擋側身後撲正手	172
第二十九節	搓球後側身正手拉球	175
第三十節	雙打比賽及規則	179



## 修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍尚嫌不足，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集學者專家審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣？才能有效輔助我國體育實務之發展？

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等 25 冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需用，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，絕多早已絕版，其中內容更多有過時之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。


本館為應殷需，自民國 94 年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於 94 年 8 月 12 日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，復為完整取得各圖片、照片之著作權以利推廣應用，截至今日甫完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十冊體育圖書修訂印行，首先向教育部的支持與經費的支援；召集人許義雄教授努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上敬意。再者，特別感謝曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；程瑞福教授協助審閱「體育理論基礎經典叢書」各篇論文，以及「學校體育教材教法與評量」12 位修訂委員及「體育理論基礎經典叢書」36 位作者撥冗協助修訂。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，始有本套圖書順利修訂新版問世。是為序。

館長 **王世英** 謹誌  
民國九十六年四月







# 第一章 目標與架構

## 第一節 體育課程的目標架構

### 前 言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

### 一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

## 二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

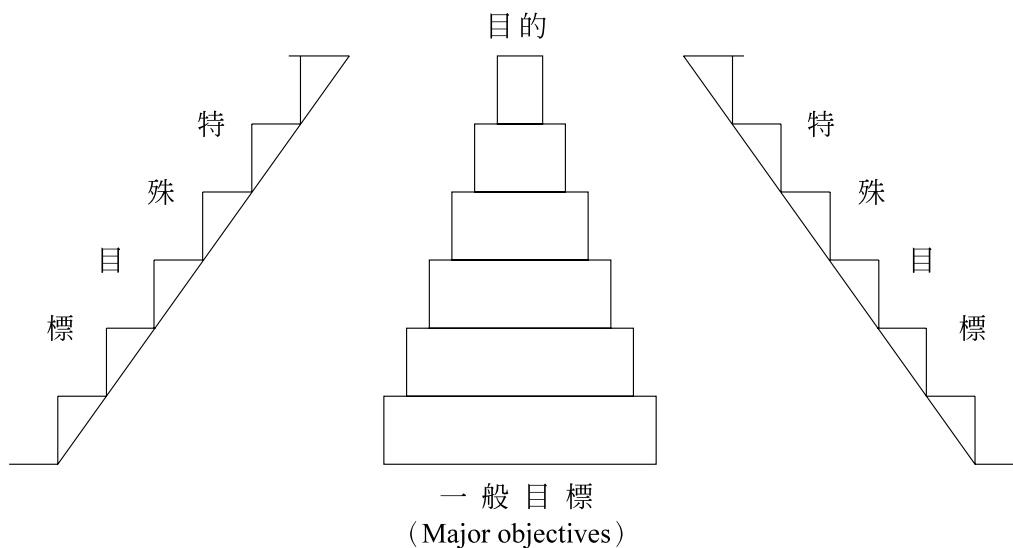


圖 1 目的與目標的關係

依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

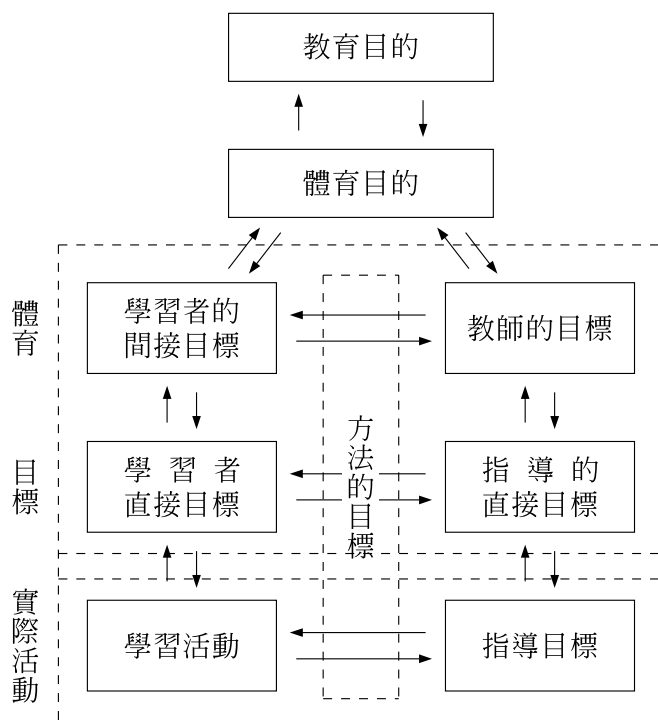


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

### 三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是

一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

#### 四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



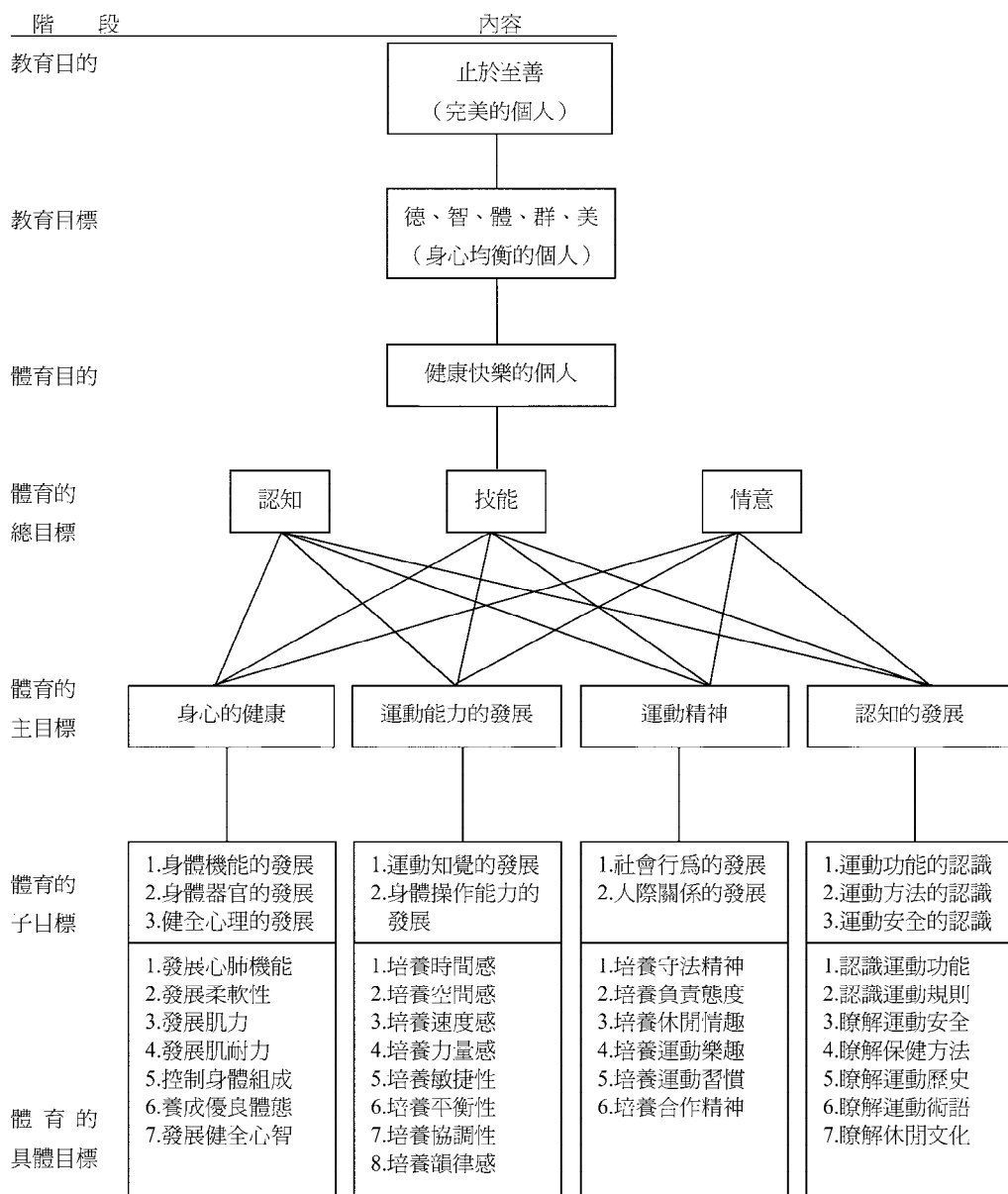


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

## 結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



## 第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成為習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成為習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要								√	√	√					讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動								√	√	√	√	√	√		提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強											√	√	√		提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步											√	√	√		提供更多挑戰性活動
17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別											√	√	√		提供多樣化活動，並允許男女有不同表現	



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	√	√													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	√	√													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			√	√	√	√									教材教法及項目宜多樣化
動	21.操作性技巧增進					√	√	√	√	√						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								√	√	√					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
	23.專門性運動技能發展											√	√	√		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
能	24.能在短時間學習新技巧												√	√		同上
	25.動作效率品質增進												√	√		同上
	26.較能應用運動技巧												√	√	√	同上



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	√	√	√	√											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	√	√	√	√											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	√	√	√	√											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	√	√													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	√	√													同上
	32.對正誤有強烈意識		√	√	√											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		√	√	√	√	√	√	√	√	√					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		√	√	√											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		√	√	√											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					√	√									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社 會 性 發 展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施	
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力												√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。	
	45.瞭解正面的社會行爲													√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性													√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



## 第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

### 一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

### 二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

### 三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

### 四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



## 五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

## 六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。

## 七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

## 八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。



## 第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



## 第五節 教學方法要點

### 一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別的毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

## 二、各類教學要點

### (一)體操教學要點：

1. 體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
2. 上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
3. 在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
4. 每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
5. 對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
6. 了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
7. 器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
8. 體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
9. 分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
10. 動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

### (二)舞蹈教學要點：

1. 舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
2. 教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。



3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

#### ㊦ 武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

#### ㊦ 田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。



3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

#### (六) 游泳教學要點：

##### 1. 著重安全

- (1) 游泳場所及環境安全。
- (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
- (3) 注意衛生安全。

##### 2. 學習游泳技能要按步就班。

##### 3. 學習游泳動作要依序實施。

##### 4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。

##### 5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：

- (1) 先求動作正確。
- (2) 再求動作協調。
- (3) 進一步求游泳距離之增長。
- (4) 再求速度的進步。

##### 6. 游泳教學內容：

- (1) 基本泳姿。
- (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
- (3) 理論課程--流體力學等。

##### 7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。

##### 8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。

##### 9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。

##### 10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
  - (1)教學應以健身為主。
  - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
  - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
  - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
  - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
  - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
  - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
  - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



## 第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協助同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (六)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (七)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (八)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿一停一收手收腿。



## 第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

### 一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

#### (一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

### (二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

#### 4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

#### 5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



## 二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

### (一) 身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

### (二) 社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

### (三) 情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

### (四) 專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1) 教學事務。
- (2) 文書處理。
- (3) 出席會議。
- (4) 班級事務。

2. 表達能力

- (1) 說明示範。
- (2) 改正錯誤。
- (3) 回饋能力。
- (4) 發問傾聽。
- (5) 諮商輔導能力。

三、達成優良體育教師之相關因素

(一) 本身因素

1. 個性方面

- (1) 努力向學--追求真理。
- (2) 愛好自由--自由、自主、自動。
- (3) 崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4) 富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1) 享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2) 安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1) 負責教學使命--經師。
- (2) 受教者之典範--人師。
- (3) 感化學生。
- (4) 發揮繼往開來精神。

(二) 環境因素

1. 師資培育



- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

## 2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

## 四、學生心目中受歡迎的體育教師

### (一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

### (二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

### (三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

### (四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

## 五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：

- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。



- (d)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (e)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (f)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (g)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (h)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (i)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (j)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (k)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

## 六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啓示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



## 第八節 教育教學評量

### 一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

### 二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

#### (二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

#### (三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

#### (四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

#### (五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

### 三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



## 2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

## 3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

### (二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

#### 1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

#### 2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

- (1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。
- (2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

#### 3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。



## 體育成績情意評量紀錄表 (參考)

班 別：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 任課教師：\_\_\_\_\_

座 號	性 別	學 號	成 績 姓 名	運 動 精 神										學 習 態 度										加 分	減 分	實 得 分 數	備 註		
				1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.						
1	男			1. 守法守紀	2. 負責盡職	3. 禮貌週到	4. 克苦耐勞	5. 服從裁判	6. 爭取榮譽	7. 運動習慣	8. 運動興趣	9. 人際關係	10. 領導能力	1. 出席狀況	2. 服裝儀容	3. 課前準備	4. 專心學習	5. 勇於發問	6. 課後練習	7. 安全防護	8. 學以致用	9. 欣賞能力	10. 創造能力						
2	女																												
3																													
4																													
5	.....																												
45																													

說明：1.各校視實務狀況，可參酌選訂適合評量項目編製評量表評定之。

2.以 80 分為基本分數，依學生表現優劣，每項次加減 5 分為限，滿分為 100 分。



附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
百分比 教材類項	發展重點 遊戲與基本 運動能力	遊戲與基本 運動能力	一般運動技 能與觀念	特定運動技 能與觀念	專門運動技 能與觀念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分爲國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和爲 100%。



## 附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

### 田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	能方面										情意方面						知識方面												
		技的發					運動能					發展					運動						精神					認識		
教材項目	體育的體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
徑	其																													
	他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。  
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



水上運動 類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能					效能								情意						認知					方面						
		身體的發展					運動能力				發展				運動				精神		認識				發展的					方面		
教材項目	體育的目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化		
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎				
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎				
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎				
	換	◎	◎					◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎				
運	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎				
	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎				
動	其																															
	他																															

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



土風舞類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	技術的發展		能力的發展								情意方面						知識方面											
	身體的發展	體能	運動	力量感	敏捷性	協調感	韻律感	休閒技能	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展	發展
體育的具體目標	發展心肺機能	發展肌肉力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
教材項目																			◎					◎	◎	◎	◎	
土																												
風								◎				◎					◎								◎			
舞																	◎								◎			
	其他																											

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



球類教材達成體育目標分析

達成體育目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面													
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展							
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
球類	投		◎	◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	接		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
類	擊		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	踢		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
運	運	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	盤	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
動	傳		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						
	動作結合	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
其	技術應用	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	攻	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
他	防	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	守	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
動	其他																														
	其他																														

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的发展					發展			發展			發展			發展									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
體	跳躍	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	平衡		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	支撐			◎				◎		◎			◎	◎					◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	擺動	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	懸吊		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	旋轉		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	著地		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	飛躍		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎	◎	◎				◎	
	其他																													
操	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

武術類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面																						
	身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展																
教材項目	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化										
攻防	◎									◎				◎					◎					◎															
武					◎		◎	◎	◎	◎	◎																												
騰翻		◎			◎		◎	◎	◎	◎	◎																												
獨立		◎			◎						◎																												
盤架		◎			◎						◎																												
套入操練	◎				◎		◎	◎	◎	◎	◎																												
吐氣發聲	◎																																						
其他																																							

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。







# 第二章 桌球教材教法與評量

## 第一節 握拍法介紹及球感遊戲

### 一、教學目標

- (一)認識桌球器材及設備。
- (二)瞭解直拍及橫拍握法
- (三)能做出各種控球動作。
- (四)能與同學合作練習，享受桌球運動樂趣。

### 二、教學過程

- (一)動作要領（如圖 1-1）

#### 1. 握拍法：

##### (1)直拍握法

A：快攻型握法：如握筆動作，在球拍前面以食指中節及拇指末節扣住拍肩，兩指尖距約 1-2 公分，拍柄貼住虎口，中指和無名指、小指末節頂在球拍中間位置。（圖 1-1）



A 正面圖



B 背面圖



C 側面圖

圖 1-1 快攻型握法

B：弧圈型握拍法：球拍前，拇指緊貼拍柄，食指扣住拍柄，兩指指尖靠攏成一環狀握住拍柄，球拍背面三指微屈：中指和無名指末節頂住球拍中部。（圖 1-2）



A 正面圖

B 背面圖

C 側面圖

圖 1-2 弧圈型握法

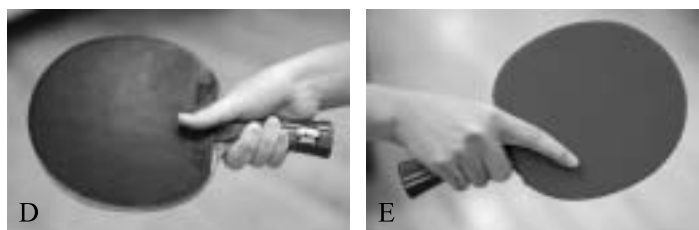
(2)橫拍握法：橫拍握法有如握菜刀般，虎口貼住拍肩，拇指伸在球拍正面：食指伸在球拍反面，餘三指握住拍柄。正手攻球時，食指稍向上移動，反手攻球時，拇指稍向上移動。（圖 1-3）



A 正面圖

B 背面圖

C 側面圖



D 正手攻球時

E 反手攻球時

圖 1-3 橫拍握法

## (二)教學步驟

1. 準備活動：說明本節課內容。

2. 發展活動

(1)桌球器材介紹：以實物介紹橫拍、直拍球拍，平面、長顆粒、短顆粒膠皮及海綿之外形、性質，並說明球之顏色、型狀、大小。

(2)球檯、場地介紹：球檯長 274 公分，寬 152.5 公分，離地面高度 76 公分，檯面應呈水平，為暗色無光澤，兩邊各有一條 2 公分寬白線沿 274 公分所畫的



線稱「邊線」，沿 152.5 公分所畫的線稱「端線」，畫分左右兩半球格 3 公厘寬線稱「中線」，網高 15.25 公分，網頭有不超過 15 公厘高的白邊。標準比賽場地不得小於 14 公尺長 7 公尺寬，空間高度不得低於 4 公尺。（圖 1-4）



圖 1-4 球檯、球網

### (3) 握拍法

A：直拍握拍：如動作要領(1)，握好後拍面向上，置於胸前，聽老師口令分別向上、下、左、右擺動球拍，向左、向右繞環，要求前臂保持固定。

B：橫拍握拍：如動作要領(2)，握好後拍面垂直，置於胸前，同上練習轉拍。

### (4) 控球遊戲

A：一人向上連續擊球，球離球拍 1 公尺以上。

B：一人一正一反向上連續擊球（球離拍 1 公尺以上）。

C：一人正面對牆落地擊球（離牆 2 公尺）。

D：一人正面對牆連續擊球（離牆 2-3 公尺）。

E：一人半桌靠牆擊球。

F：二人正面相互落地擊球。

G：二人正面相互對空擊球（兩人相距約 1 公尺）。

H：小組正面相互對空擊球（兩人相距約 2 公尺）。

I：小組墊球傳球、繞球檯。

J：小組向上連續擊球、傳球繞球檯。（圖 1-5）

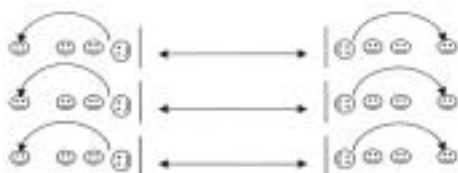


圖 1-5 小組正面對空擊球比賽

## 3. 綜合活動

(1) 選二人（組）分別演練對牆擊球及二人相互落地擊球。

(2) 對演練同學動作予以講評。



(3)表揚小組對空擊球獲勝組別。

(4)課後練習。

練習 A-J10 種動作分別練習 30 球。

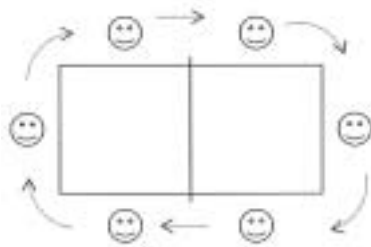


圖 1-6 小組繞球檯練習圖

### 三、教學評量

(一)認知：

- 1.能說出桌球拍及膠皮之種類、性質。
- 2.能說出直拍、橫拍之握拍方法。

(二)技能

1.主觀評量

- (1)握拍手指位置是否正確。
- (2)握拍轉動是否流暢。

2.客觀評量

控球遊戲 A-J 連續擊球次數最多幾下？

(三)情意：練習過程中態度是否認真，能否與同學合作練習。



## 第二節 正、反手發平擊球

### 一、教學目標

- (一)明瞭發球規則。
- (二)認識正、反手發平擊球的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢，擊球動作及結束姿勢，還原動作及基本姿勢。
- (三)做出正、反手發平擊球的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢，擊球動作及結束姿勢，還原動作及基本姿勢。
- (四)能與同學合作練習發正、反手平擊球。

### 二、教學過程

#### (一)動作要領

正手發平擊球(如圖 2-1, 2-2)

#### 1. 預備姿勢

- (1)左手托球於手掌心上，置於胸前約 30 公分處。
- (2)右手握拍於球後方。
- (3)兩膝微屈開立與肩同寬，左腳在前，右腳在後。
- (4)身體與球網成 70 度。
- (5)兩眼注視對方站立的位置。

#### 2. 拋球及預備擊球動作。

- (1)左手將球拋高 16 公分以上。
- (2)右手將球拍往後上方引拍，拍面前傾。

#### 3. 擊球動作

- (1)當拋起球由頂點下降時，右手將球拍往左前上方揮拍擊球。
- (2)擊球時拍面幾近垂直或稍前傾。
- (3)球的第一落點，落在己方桌面近端線處。

#### 4. 結束動作

- (1)右手揮拍至左肩上方。
- (2)兩眼注視球的去向。
- (3)將姿勢很快的恢復成接球姿勢。



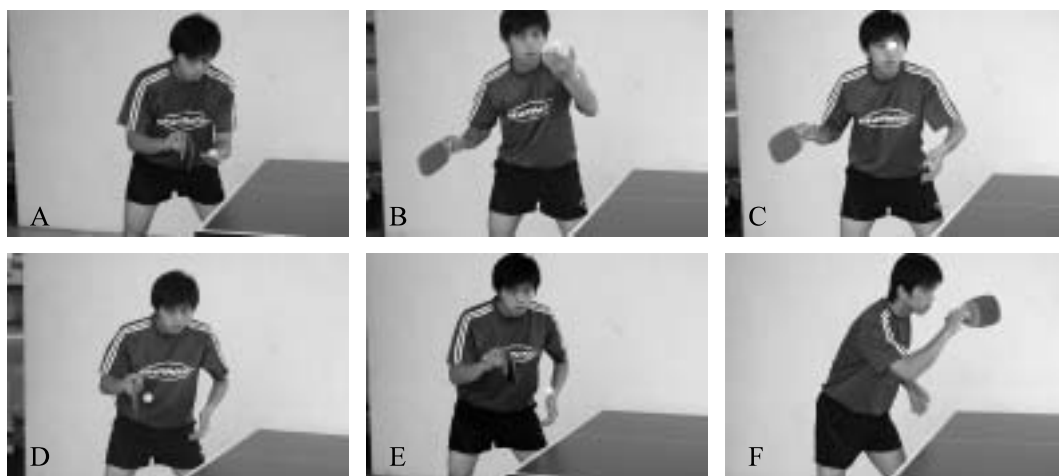


圖 2-1 直拍正手發平擊球

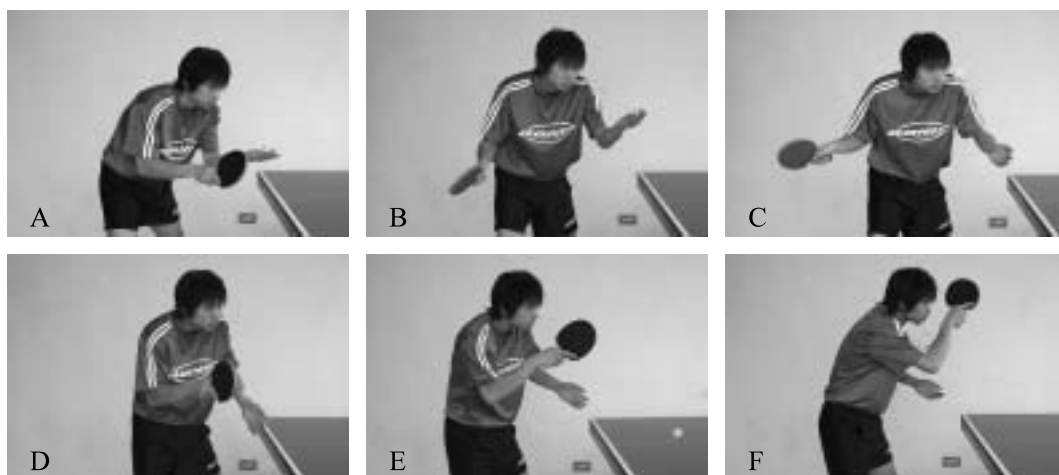


圖 2-2 橫拍正手發平擊球

反手發平擊球(如圖 2-3, 2-4, 2-5)

### 1. 預備姿勢

- (1) 右腳在前，左腳在後。
- (2) 兩膝微屈開立與肩同寬。
- (3) 左手托球於手掌心上，置於胸前約 30 公分處。右手持拍於球後方。
- (4) 兩眼注視對方。

### 2. 拋球及預備擊球動作。

- (1) 左手將球拋高 16 公分以上。
- (2) 右手將球拍向後方引拍。



### 3. 擊球動作

- (1) 當拋起球由頂點下降時，右手將球拍往前上方揮拍擊球。
- (2) 擊球時拍面垂直或稍前傾。
- (3) 球的第一落點，落在己方桌面近端線處。

### 4. 結束動作

- (1) 右手揮拍至右肩前方。
- (2) 兩眼注視球的去向。
- (3) 將姿勢很快的恢復成接球姿勢。

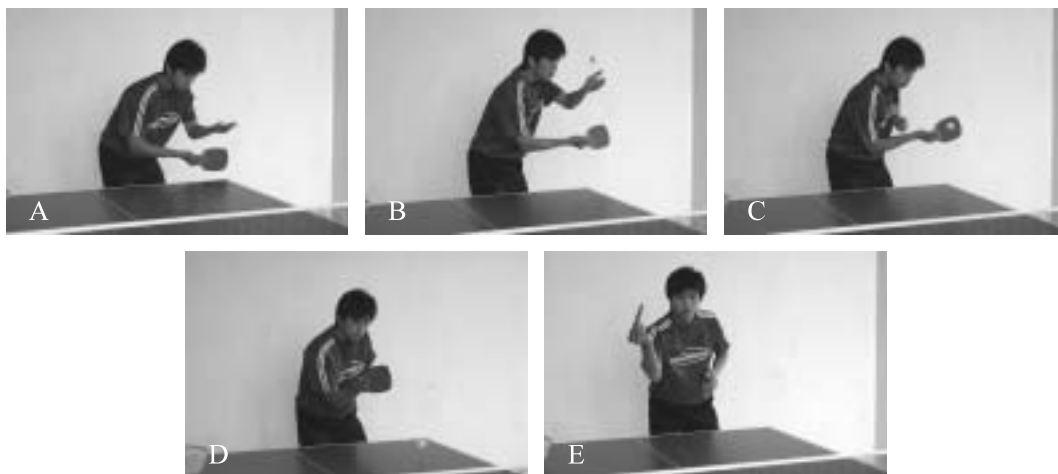


圖 2-3 直拍反手發平擊球



圖 2-4 橫拍反手發平擊球





圖 2-5 直拍橫打反手發平擊球

## (二)教學步驟

### 1. 準備活動

#### (1)暖身操

- A：前進、後退跑。
- B：左右側併步、交叉步移動。
- C：左右、前後蹲跳。
- D：手指夾併合掌向上伸展，向側彎。
- E：手臂於腿側做腹前交叉。先輕柔，後慢慢用力。

#### (2)控球遊戲

- A：一人正面向上連續擊球 20 次。
- B：一人正面對牆連續擊球 20 次。
- C：2 人正面相互落地擊球連續往返 20 次。
- D：小組（4-6 人）墊球、傳球繞球檯。
- E：小組（4-6）向上擊球傳球繞球檯。

### 2. 發展活動

#### (1)說明發球規則

- A：發球時，非持拍手手掌張開，將球靜止放於掌心上。
- B：非持拍手持球須於端線外、桌面上方拋球。
- C：發球時須將球垂直向上拋起離手 16 公分以上。
- D：發球自拋球至擊球，球與球柱間之範圍不可有身體或衣物遮擋。
- E：發球時必須先碰觸己方桌面一次，再碰觸對方桌面。

#### (2)以圖說明正手發平擊球的動作並示範。



(3)空手持球向上拋球 20 次(拋高 16 公分以上)。

(4)揮空拍練習

A：全班散開，跟著老師做揮空拍練習。

B：反覆練習正、反手揮拍各 20 次，教師一邊喊口令，一邊檢查學生姿勢是否正確。

(5)示範定點及一點對兩點發球練習法。

(6)定點發球練習

A：分組對角線發球練習：全班分為若干組，每組一張球桌，每組再分為兩小組，每小組兩人或四人。分別於球桌兩端以左角對左角的斜線練習，另一小組在右斜線練習。接球者用空手接住球，然後自己發球。各發兩球後，換另兩人練習，練習 2 分鐘後左右對角線的交換，再練習 2 分鐘。正手練習完換反手。(如圖 2-6)

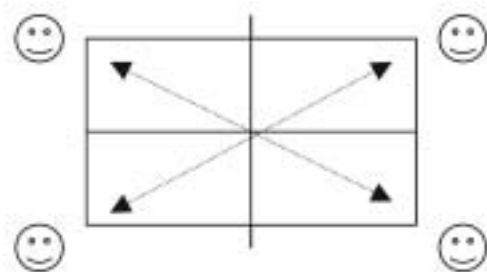


圖 2-6 對角線發球練習

B：分組直線發球練習：練習方法同對角發球練習法，但發球路線改為直線。(如圖 2-7)

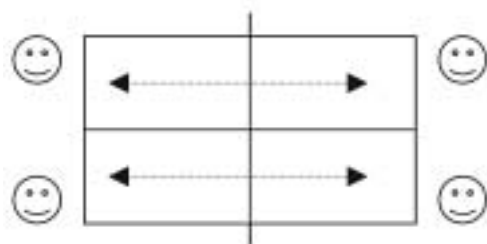


圖 2-7 分組直線發球練習

(7)一點對兩點發球練習：每組四人一張球桌，分別位於球桌兩端，站右邊先練正手，站左邊先練反手發球，發球者準備兩個球，一球發球對角線，一球發



直線(發球者發球時不要同時拿著兩個球)接球者用空手接住兩個球後，然後自己發球，各發兩次，換另兩人練習。第二輪發球正、反手站位交換練習，每人各練習 2 分鐘交換。(如圖 2-8)

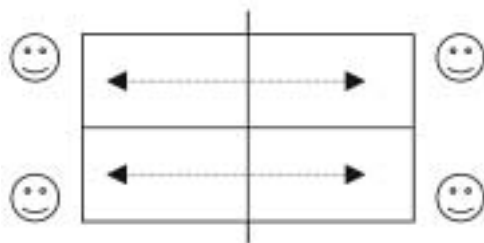


圖 2-8 一點對兩點發球練習

### 3. 綜合活動

- (1) 選三小組同學分別演練定點對角線發球、定點直線發球、一點對二點發球。
- (2) 對演練同學發球的準備姿勢、拋球及預備擊球動作、結束姿勢給予講評。
- (3) 課後練習:

- A：正、反手發平擊球揮空拍練習各 30 次。
- B：正、反手定點對角線發球 30 次。
- C：定點直線發球 30 次
- D：一點對二點發球 20 次。

### (三) 教學要點

1. 應強調學習者於發球時兩眼隨時注視球。
2. 發球後結束姿勢要立即恢復接球姿勢。
3. 確實做到發球時應遵守的發球規則。
4. 熟練發球後，可加強發球時前進速度。
5. 常犯錯誤圖示及其改正要點：

表 2-1 常犯錯誤圖示及其改正要點

錯 誤 動 作		改 正 要 點
		拋球後往後引拍時拍面及固定幾近垂直或稍前傾，手腕不要任意翻轉。

圖 2-9 擊球時拍面向下壓



### 三、教學評量

#### (一) 認知

1. 能說出發球規則。
2. 能說出正、反手發平擊球的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢，擊球動作及結束姿勢，還原動作及基本姿勢的動作要領。

#### (二) 技能

##### 1. 主觀評量

表 2-2 正手發平擊球主觀評量表

	動作要領	成功完成	尚須加強
預備姿勢	1. 左手托球於手掌心上，置於胸前約 30 公分處。		
	2. 右手握拍於左手旁。		
	3. 兩膝微屈開立與肩同寬。		
	4. 左腳在前，右腳在後。		
	5. 身體與球網成 70 度。		
	6. 兩眼注視對方站立的位置。		
拋球	1. 左手將球拋高約 16 公分以上。		
	2. 右手將球拍後上方引拍。		
	3. 兩眼注視球點。		
擊球動作	1. 拋起球由頂點下降時，右手將球拍往左前上方揮拍擊球。		
	2. 擊球時拍面幾近垂直或稍前傾。		
	3. 球的第一落點，落在己方桌面近端線處。		
結束動作	1. 右手揮拍至左肩上方。		
	2. 兩眼注視球的去向。		
	3. 將姿勢很快的恢復接球姿勢。		



表 2-3 反手發平擊球主觀評量表

	動作要領	成功完成	尚須加強
預備姿勢	1.右腳在前，左腳在後。		
	2.兩膝微屈開立與肩同寬。		
	3.左手托球於手掌心上，置於胸前約 30 公分處。 右手持拍於左手下方。		
	4.兩眼注視對方。		
拋球	1.左手將球拋高約 16 公分以上。		
	2.右手將球拍後方引拍。		
擊球動作	1.當拋起球由頂點下降時，右手將球拍往前上方揮拍擊球。		
	2.擊球時拍面幾近垂直或稍前傾。		
	3.球的第一落點，落在己方桌面近端線處。		
結束動作	1.右手揮拍至右肩前方。		
	2.兩眼注視球的去向。		
	3.將姿勢很快的恢復接球姿勢。		

## 2. 客觀評量

- (1)對角線正、反手發球至指定區域內 10，成功幾次？
- (2)直線正、反手發球至指定區域內 10，成功幾次？
- (3)一點對二點正、反手發球至指定區域內 10 個，成功幾次？

### (三) 情意

在練習過程中與同學合作練習的態度。



## 第三節 反手推（擋）球

### 一、教學目標：

- (一)明瞭推球和擋球的異同點。
- (二)認識反手推（擋）球的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢。
- (三)做出反手推球、擋球的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢的動作。
- (四)做出擊球前站位及基本接球姿勢。
- (五)做出擊球前的單步、跟步、併步移位步法。
- (六)與小組同學合作練習反手推（擋）球擊球練習、連練擊球練習，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)教學過程：

##### 1. 動作要領：（以右手持拍為例）

##### (1)基本接球姿勢動作要領：（如圖 3-1）

- A：距離球桌約一大步。
- B：兩腳自然開立左腳略前右腳略後。
- C：兩膝略彎。
- D：腳跟不緊貼地面。
- E：上臂自肩部自然下垂。
- F：兩肘彎曲手腕放鬆。
- G：身體放鬆、收腹、背微拱。

##### 2. 反手推球動作要領（如圖 3-2）：

##### (1)預備姿勢：同接球基本姿勢。

##### (2)引拍預備擊球姿勢：

- A：右手將上臂後收，肘關節貼近身體。
- B：球拍引拍近胸腹部，拍面前傾。
- C：兩眼注視來球。



圖 3-1 基本接球姿勢



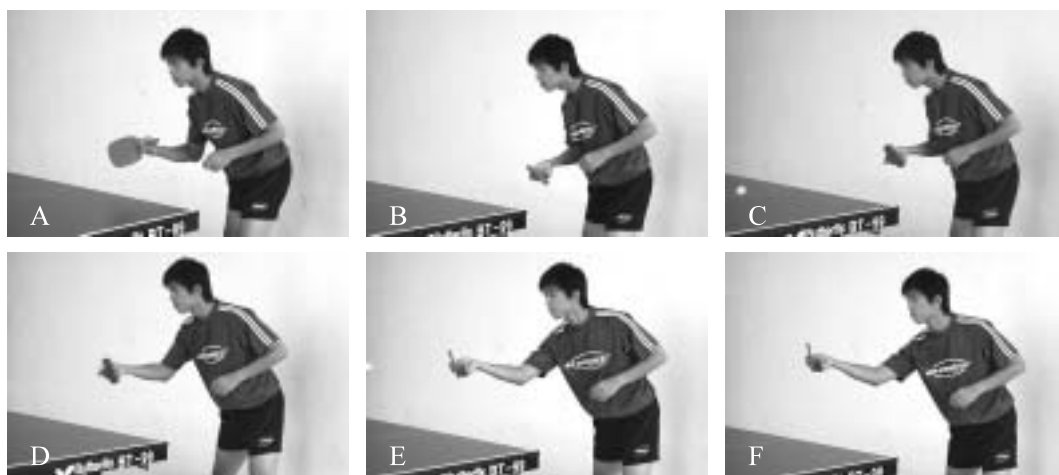


圖 3-2 直拍反手推擋球

## (3)擊球動作：

- A：當來球彈起時，在最高點用近乎垂直桌面的拍面或稍前傾，伸肘向前上近水平方向推出。
- B：推出時拇指放鬆，食指壓拍，背面三指微曲，中指頂拍。（如圖 3-3）
- C：身體重心向前，落在靠近來球腳上。
- D：推出時空手後擺。（擺動幅度大小與推球力大小成正比）



圖 3-3 直拍反手推擋持拍

## (4)結束姿勢：

- A：右手向前直伸。
- B：迅速恢復基本姿勢。

## 3.反手擋球動作要領：（如圖 3-2）

(1)預備姿勢：同接球基本姿勢。（如圖 3-1）

(2)引拍及預備球姿勢：

- A：身體靠近球桌。
- B：將球拍引拍至來球將彈起之處。



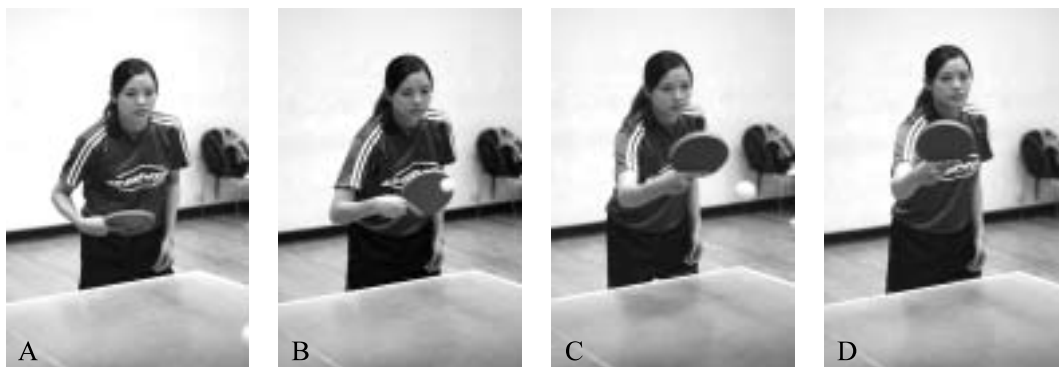


圖 3-4 橫拍反手推擋

(3)擊球動作：（如圖 3-4）

A：將身體重心略為提升。

B：球拍在來球剛彈起上升時觸球。

C：觸球時手臂不能向前用力推，借助對方來球的反彈力將球擋回。（有時球拍甚至要後縮）

D：拍面觸球時，隨來球性質調整角度。（來球不旋時拍面近垂直，來球是上旋或強球時拍面前傾）

E：當來球在正手位時以正手擋球，在反手位時則以反手擋球。

(4)結束姿勢：將球擋回後立刻恢復接球基本姿勢。

4. 反手推（擋）擊球前移位步法：

(1)單步：（如圖 3-5）

A：單步是以一雙腳為軸，用另一雙腳向前後左右移動的步法。

B：單步適用於來球離身體不遠的近範圍擊球。

C：使用單步擊球時，重心大部分放在移動的腳上，並先移重心，再揮拍擊球。

(2)跟步：（如圖 3-6）

A：跟步是擊球時以來球同方向的腳先跨一步，另一腳跟著移動一步。因步法跨出相當明顯，又稱跨步。

B：跨步常用來對付離身體較遠的來球。

C：使用跟步時，須重心前移後腳跟進後再擊球，一邊移動一邊擊球。

(3)併步：（如圖 3-7）

A：併步是先用來球方向的另一腳，向來球方向的一腳併攏接著再揮拍擊球。

B：併步移動的距離比單步、跟步大。



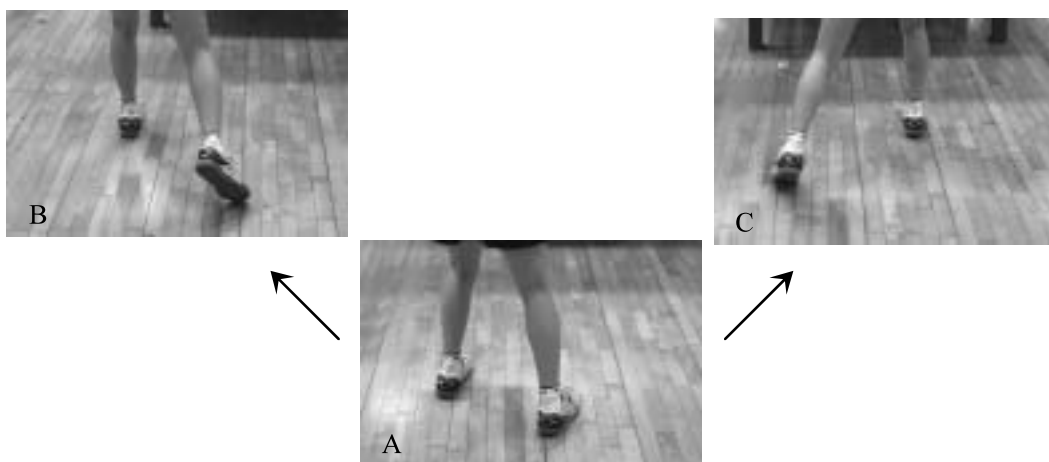


圖 3-5 單步移位步法



圖 3-6 跟步移位步法



圖 3-7 併步移位步法

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)暖身運動：

A：前進、後退跑。

B：左右橫移，做併步、交叉步法變換。

C：前後、左右蹲跳加扭腰動作。

D：手指夾併合掌向上伸、向側彎、向前彎。



E：雙手抱膝繞環。

F：壓腿。

G：兩手小臂於腹前做前後旋轉，練習反手動作。

(2)控球遊戲：

兩人一組，以繩索為界，落地往返連續擊球 20 次。（球落地彈跳一次就必須擊球）

2.發展活動：

(1)以動作示範介紹反手推球和擋球的異同點：

A：反手擋球屬於防守技術之一，是利用對方來球的力量反彈回去。

B：推球由擋球手法演展而來，可作為過渡性防守，也能成為反攻的一擊，帶些推力，屬速度球。

C：擋球有時為了增強球速，而稍微加一些推力，所以推球和擋球常分不清，由此以「推擋」球合稱這兩種技術。

(2)以圖示說明擊球前站位及基本接球姿勢並示。

(3)以圖示說明反推球及擋球的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢並動作示範。

(4)揮空拍練習：

A：全班散開跟著老師做揮空拍練習分解動作。擋球練習 5 次，推球練習 5 次。

B：連貫動作練習 20 次。揮空拍練習口令為：「1」預備姿勢（即接球。「2」引拍及預備擊球姿勢。「3」揮拍擊球成結束姿勢。）

(5)以動作示範介紹反手推（擋）擊球前單步、跟步、併步移位步法。

(6)全班散開，練習各種移位步法。單步練習 10 次，跟步練習 10 次，併步練習 10 次。（每次移位步法即反手推（擋）揮空拍一次）

(7)以動作示範擊球練習、連續擊球練習方法。

A：擊球練習：

兩人為一小組，一人用正手發平擊球，另一人依揮空拍推（擋）球擊回的動作將球擊回，發球方用空手將球接住重新發球，如此反覆練習 3 次後，交換發球、推（擋）後換另兩人練習。練習 5 分鐘。

B：連續擊球練習：

兩人為一小組，一人正手發平擊球，另一人以反手推（擋）球擊回，發球方不將球接住，繼續以反手推（擋）球擊回，兩人連續擊球不



中斷至球掉落，換另兩人練習。練習 5 分鐘。（注意腳步要隨來球移位。分組練習可採對角線、直線練習）

### 3. 綜合活動：

(1) 選二組同學分別演練反手推（擋）球連續擊球。

(2) 對演練同學反手推（擋）球的預備姿勢、腳步移位、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢給予講評。

(3) 課後練習：

A：揮空拍練習：反手擋球 25 次。反手推球 25 次。單步、跟步、併步移位各 10 次。

B：擊球練習 50 次。

C：連續擊球，練習兩人連續不中斷擊球 10 球以上。

### (二) 教學要點：

1. 應強調學習者要觀察對方球拍揮動的方向和擊球時拍面的角度，以便判斷來球的方向和落點以提高移位和擊球準確性。
2. 應強調學習者步法移位時上身要略為前傾，兩膝自然彎曲，腳跟不著地，下肢富有彈性，隨時都能迅速移動。
3. 擊球時肘關節應靠近身體，手臂後引動作不宜過大。
4. 擊球時用拇指和食指調整拍面的角度。
5. 分組練習一擊球和連續擊球時要注意安全，避免和另一練習小組相撞。

## 三、教學評量：

### (一) 認知：

1. 能說出反手推球和擋球的異同點。
2. 能說出反手推（擋）的預備動作、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢的動作要領。
3. 能說出單步、跟步、併步移位步法的適用範圍。

### (二) 技能：

1. 主觀評量：（表 3-1）



表 3-1 反手擋球主觀評量要表

	動作要領	成功完成	尚須加強
預備姿勢	1.距離球桌約一大步		
	2.兩腳自然開立約呈平行		
	3.兩膝略彎		
	4.腳跟不緊貼地面		
	5.上臂自肩部自然下垂		
	6.兩肘彎曲或 90 度左右		
	7.握拍手手腕放鬆		
	8.身體放鬆、收腹、背微拱		
引拍及預備擊球姿勢	1.看來球移位腳步		
	2.身體靠近球桌		
	3.引拍至來球將彈起之處		
擊球動作	1.將身體重心略為提升		
	2.球拍在來球剛彈起上升時觸球		
	3.手臂不能向前用力推		
	4.拍面觸球時，隨來球性質調整角度		
結束動作	1.迅速恢復接球基本姿勢		

## 2. 客觀評量：

- (1)請一位反手推（擋）技術較佳的人推球，能與之連續反手推五球者得 60 分，10 球者得 80 分，15 球者得 100 分。
- (2)發 10 個正手發平擊球，以反手推球擊回至指定區域，成功幾次？

## (三)情意：

在練習過程中學習態度和同學合作練習的態度。



## 第四節 正手攻球

### 一、教學目標：

- (一)認識桌球技術結構環。
- (二)認識正手攻球預備姿勢、引拍、預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢。
- (三)做出正手攻球預備姿勢、引拍、預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢的動作。
- (四)做出正手攻球前單步、跟步、跳步、併步、交叉步移位步法。
- (五)與小組同學合作練習正手攻球，擊球練習、連續擊球、左右移位連續擊球練習。

### 二、教學過程：

(一)正手攻球動作要領：（以右手持拍為例）(如圖 4-1，4-2)

#### 1. 預備姿勢：

同接球基本姿勢。（參閱第三節接球基本姿勢動作要領）

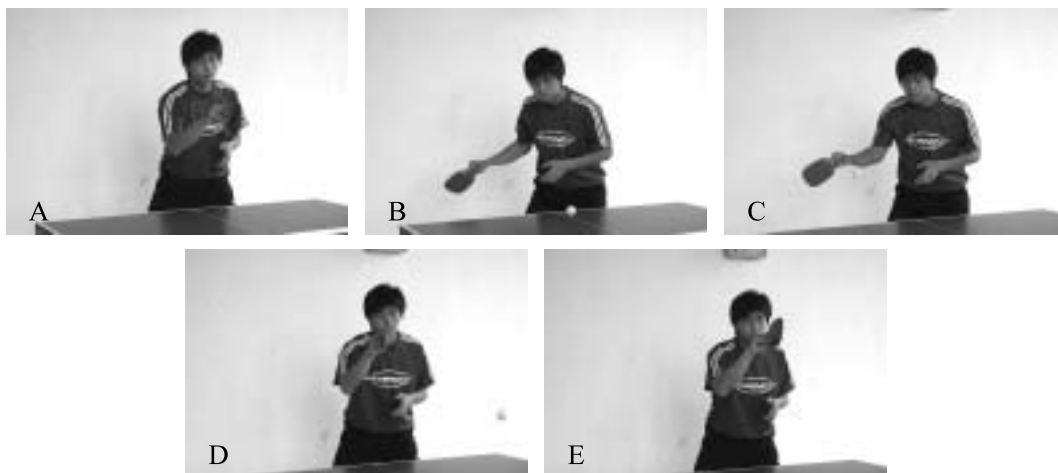


圖 4-1 直拍正手攻球分解動作

#### 2. 引拍及預備擊球姿勢：

- (1)握拍手的肩部向右扭轉。
- (2)由胸前向右後方與腰部平行引拍。
- (3)左腳稍前，右腳在後，身體重心落在右腳。
- (4)肘關節放鬆。

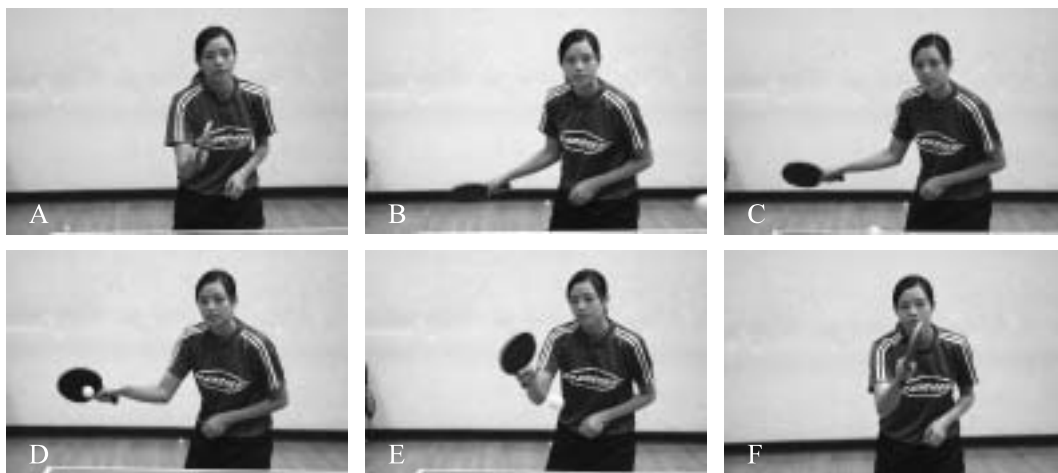


圖 4-2 橫拍正手攻球分解動作

### 3. 擊球動作：

- (1) 來球在桌面彈起時，以小臂為主，立即往前揮拍擊球。
- (2) 擊球時拍面稍前傾。
- (3) 擊球後球拍先往前跟隨 20 公分左右，再向左前上方收拍。
- (4) 空手屈肘由胸前往後下方擺動。
- (5) 注視球的方向，及對方還擊動作。

### 4. 結束姿勢及還原動作：

- (1) 擊球後球拍停在左額前。
- (2) 右手自左額前放鬆下降。
- (3) 左手前提。
- (4) 恢復接球基本姿勢。

### (二) 正手攻球前移位步法：

#### 1. 單步：（如圖 4-3）

參閱第三節反手推擋球單步移位步法動作要領。

#### 2. 跟步：（如圖 4-4）

參閱第三節反手推擋球跟步移位步法動作要領。



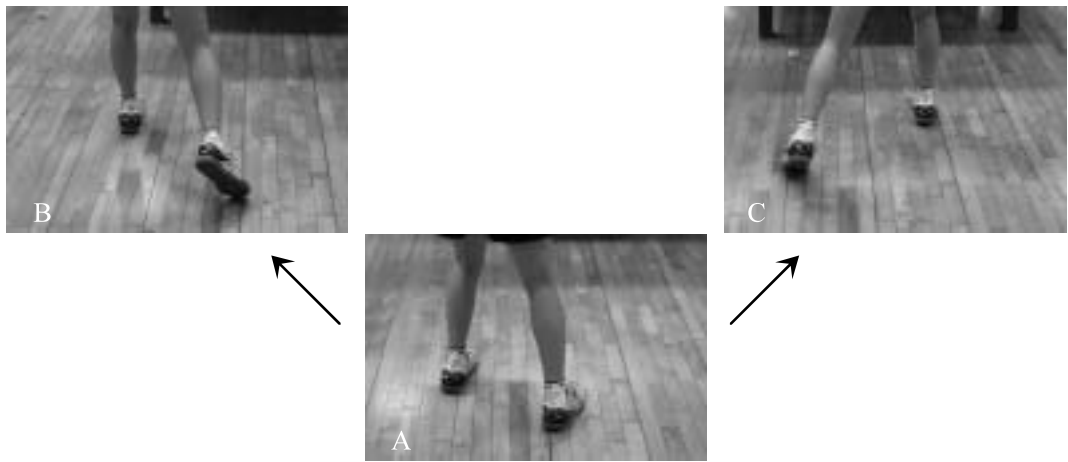


圖 4-3 正手攻球前單步移位步法



圖 4-4 正手攻球前跟步移位步法

3. 併步：（如圖 4-5）

參閱第三節反手推擋球併步移位步法動作要領。



圖 4-5 正手攻球前併步移位步法

4. 跳步：（如圖 4-6）

(1) 跳步是以擊球時以來球方向的腳先起動用力蹬地，兩腳同時離地向來球方向移動。

(2) 跳步移動距離比單步、跟步、併步大。





圖 4-6 正手攻球前跳步移位步法

## 5. 交叉步：（如圖 4-7）

- (1) 交叉步擊球時先以來球方向的腳先當支撐腳，以另一腳由支撐腳的前方交叉跨過該腳一大步，然後支撐腳再向來球方向跨出一步，接著才揮拍擊球。
- (2) 交叉步等於走兩步，移動距離最長。

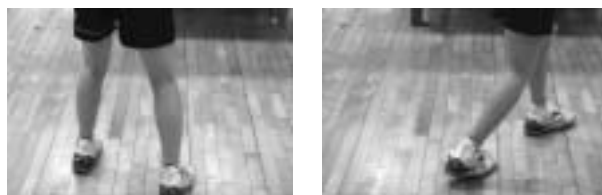


圖 4-7 正手攻球前交叉步移位步法（右）

## (三) 教學步驟：

## 1. 準備活動：

## (1) 暖身運動：

- A：頸繞環。
- B：上肢前繞、後繞。
- C：手插腰、臀繞環。
- D：雙手抱膝繞環。
- E：壓腿。
- F：左右橫移做踏併、交叉步移動。
- G：前、後、左、右蹲跳。
- H：手指夾併合掌向上伸、向側彎、向前彎做伸展。

## (2) 控球遊戲：

兩人一組，以繩索為界，落地往返連續擊球 20 次。（球落地彈跳一次就必須擊球）

## 2. 發展活動：

以圖示範及說明正手攻球動作。



## (3)揮空拍練習：

A：全班散開跟著老師做揮空拍分解動作練習：口令為「1」預備姿勢。「2」引拍及預備擊球姿勢。「3」揮拍擊球成結束姿勢。練習5次。

B：連貫動作揮空拍練習15次。

## (4)以動作示範，介紹正手平擊球前單步、跟步、併步、跳步、交叉步移位步法。

## (5)全班散開，做各種移位步法練習。

A：單步移位步法練習5次。

B：跟步移位步法練習5次。

C：併步移位步法練習5次。

D：跳步移位步法練習5次。

E：交叉步移位步法練習5次。（各種移位步法，每次移位即正手攻球揮空拍一次）

## (6)以動作示範擊球練習、連續擊球練習、左右移位連續擊球練習方法。

A：擊球練習：全班分為若干組，每組一張球桌、每組4~8人，兩人為一小組，以對角線、直線練習皆可，一人用正手或反手發平擊球，另一人依揮空拍正手攻球練習的動作，將球擊回，發球方用空手將球接住重新發球，如此反覆3次後交換發球方練習3次，再換另兩人練習，練習5分鐘。

B：連續擊球練習：兩人為一小組，以直線練習，一人發正手或反手發平擊球，另一人以正手攻球擊回，發球方不將球接住，以反手推擋球擊回，兩人持續一人推擋，一人正手攻球至球掉落，交換反手推擋、正手攻球後換另兩人練習，練習3分鐘。

C：兩人為一小組，利用對角線，兩人皆用正手攻球對打連續擊球練習5分鐘。

D：左右移位連續擊球練習：（如圖4-8）每組指定一人反手推擋球，同組其他人，每人準備一個球在另一邊，由指定者用反手推擋球將球一左一右擋回，另一邊左右移位正手攻球練習，至球掉落後，指定者不變，換另一人左右移位正手攻球練習，全組輪完後再換指定者一人。練習5分鐘。

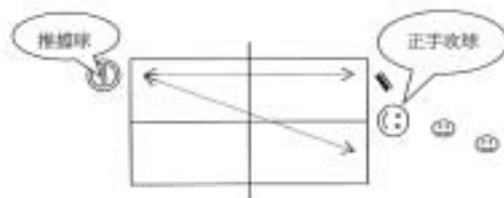


圖 4-8 左右移位正手攻球練習



## 3. 綜合活動：

- (1) 選四組同學分別演練正手攻球的擊球、連續擊球、左右移位連續擊球練習。
- (2) 對演練同學的正手攻球的預備姿勢、移位步法、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢、給予講評。
- (3) 課後練習：
  - A：正手攻球揮空拍練習 25 次。
  - B：單位、跟步、併步、跳步、交叉步移位加正手攻球揮空拍各 10 次。
  - C：一擊球練習 50 次。
  - D：連續擊球：一反手推擋，一正手攻對打，能連續打 5 球以上。兩人正手攻球對打能連續打 5 球以上。

## (四) 教學要點：

1. 應強調學習者動作協調，有賴於上肢、軀幹、下肢各部肌肉合作，使動作流暢、圓滑，任何一個部位配合不當都會影響擊球效果。
2. 常犯錯誤圖示及其改正方法：（表 5-1）

表 5-1 常犯錯誤圖示及其改正方法



錯 誤 動 作	改 正 要 點
 <p>圖 4-9 擊球時抬肘</p>	<p>圖 4-9 做左右擺臂動作，球拍約與肩同高，肘關節朝下。</p>
 <p>圖 4-10 擊球時球拍過於下垂</p>	<p>圖 4-10 利用手腕調整拍面角度，自然伸直，手腕略提。</p>





圖 4-11 擊球時球拍拍面向外傾斜

圖 4-11 要利用手指與手腕調整拍面角度，拍面朝前，手腕略提。

### 三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出桌球技術結構環
2. 能說出正手攻球預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢之要領。
3. 能說出單步、跟步、跳步、併步、交叉步移位步法適用之範圍與時機。

(二)技能：

1. 主觀評量：（如表 5-2）

表 5-2 正手攻球主觀評量表

	動作要領	成功完成	尚須加強
預備姿勢	1. 距離球桌約一大步		
	2. 兩腳自然開立左腳略前右腳略後		
	3. 兩膝略彎		
	4. 腳跟不緊貼地面		
	5. 上臂自肩部自然下垂		
	6. 兩肘彎曲或 90 度左右		
	7. 身體放鬆、收腹、背微拱		
引拍及預備擊球姿勢	1. 看來球移位步法		
	2. 握拍手肩部向右扭轉		
	3. 由胸前向右後方與腰部平行引拍		
	4. 左腳在前、右腳在後，身體重心在右腳		
	5. 肘關節放鬆		



擊球動作	1.來球彈起時，以小臂為主，立即往前揮拍擊球		
	2.擊球時拍面或稍前傾		
	3.擊球後球拍先往前跟隨 20 公分，再向左前上方收拍		
	4.空手屈肘由胸前往後下方擺動		
結束姿勢	1.球拍停在左額前		
	2.右手自左額放鬆下降		
	3.左手前提		
	4.恢復接球基本姿勢		

## 2. 客觀評量：

- (1)發 10 個不旋長球，以正手攻球擊回指定區域，成功幾次？
- (2)請一位反手推（擋）技術較佳的人推球，能與之連續正手平擊 5 球者得 60 分，10 球者得 80 分，12 球以上得 100 分。
- (3)請一位反手推（擋）技術較佳的人將球一左一右擋回，能與之左右移位正手攻球，連續打 4 球得 60 分，8 球者得 80 分，10 球者得 100 分。

## (三)情意：

在練習過程中學習態度及同學合作練習態度。



## 第五節 反手攻球

### 一、教學目標：

- (一)認識反手攻球的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作。
- (二)做出反手攻球的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作。
- (三)能與小組同學合作練習反手攻球、一擊球練習，連續擊球練習。

### 二、教學過程：

- (一)反手攻球動作要領：（如圖 5-1，5-2）

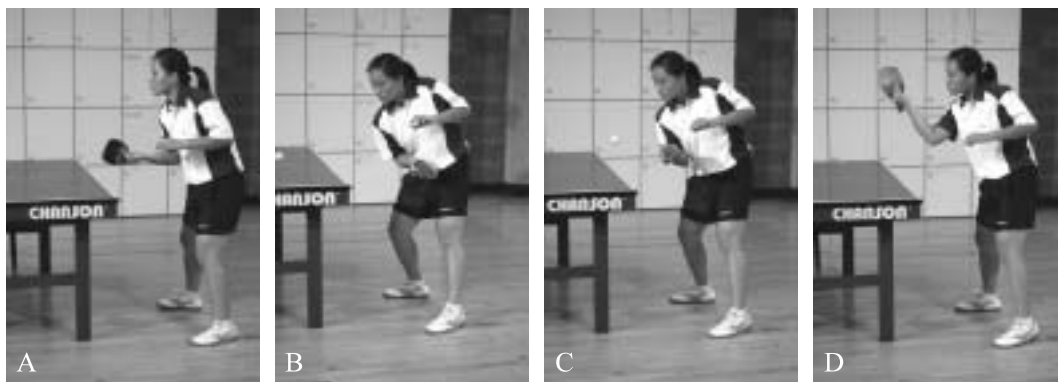


圖 5-1 直拍反手攻球

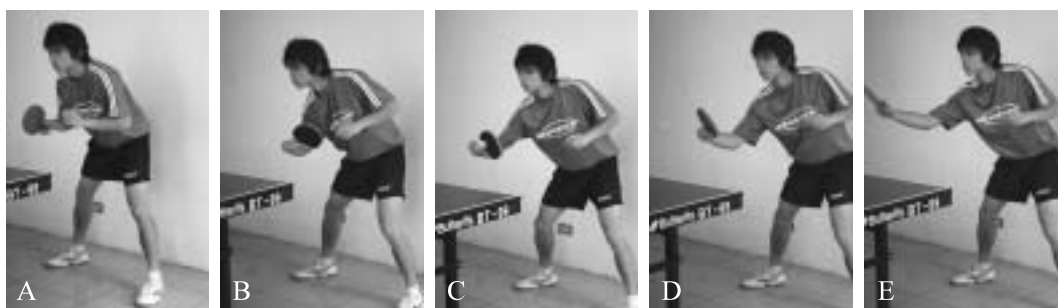


圖 5-2 橫拍反手攻擊球

#### 1. 預備姿勢：

反手攻球的預備姿勢即是接球的基本姿勢。（參閱第三節接球基本姿勢動



作要領)

## 2. 引拍動作及預備擊球姿勢：

- (1) 右手執拍往左後方引拍。
- (2) 拍面由向左轉為向前。
- (3) 右腳上前或左前至適當位置。(約在預測擊球點之右 30 公分)
- (4) 肘關節約呈 120 度。(橫拍為 90 度)
- (5) 左手屈肘上提，身體向左轉使兩肩與球網約成 70 度。
- (6) 右肩低左肩高，重心十分之六落在右腳。
- (7) 兩眼注視來球。

## 3. 擊球動作及結束姿勢

- (1) 當來球在桌上彈起時立刻揮拍向前擊球。
- (2) 擊球時先以肘為圓心，前臂為半徑往前畫弧。
- (3) 當前臂快要與球網呈垂直之前，肘關節配合球拍畫弧方向由 120 度左右收縮為 90 度。(橫拍只要將上述動作中的收肘改為伸肘動作)。
- (4) 當肘關節快呈 90 度時，以肩為圓心，再以上臂及屈為 90 度的前臂為半徑，繼續往原方向畫弧。
- (5) 直至球拍停在右肩的右上方為止。(橫拍因動力大，球拍一般只擺至右肩之右前方即止，且結束時的肘關節約為 170 度)。
- (6) 手臂揮拍擊球的同時，身體由左斜向右轉至約與球網呈平行位置。

## 4. 還原動作與基本姿勢：

- (1) 由反手結束姿勢立刻放鬆，恢復至擊球前的接球基本姿勢。
- (2) 預備擊下一個球。

### (二) 教學步驟：

#### 1. 準備活動：

暖身運動同第 3 節的反手推(擋)球的暖身運動。

#### 2. 發展活動：

- (1) 反手攻球動示範及說明。
- (2) 直拍肘擺加收肘，橫拍肘擺加伸肘揮空拍練習。

全班散開，將執直拍和執橫拍的同學分邊站，口令為 A 預備姿勢 B 引拍成預備擊球姿勢 C 揮拍擊球成結束姿勢。分解動作練習 5 次，連貫動作 20 次。



(3)以動作示範上述動作一擊球練習方法：

兩人為一小組，一人以正（反）手發不旋長球，另一人以上述動作揮空拍練習的動作將球擊回，發球方空手將球接住重新發球，如此反覆練習 3 次，交換發球、反手攻球後換同組另兩人練習。

(4)上述一擊球練習方法，練習 5 分鐘。

(5)直拍、肘擺加收肘再加肩擺，橫拍肘擺加伸肘再加肩擺揮空拍練習：練習方式同(2)。

(6)上述動作一擊球練習：

練習方法同(3)所述。

(7)一方推擋一方連續反手擊球練習：

每組由推擋球較好的同學二人輪流當控球者，其他同學輪流練習反手攻球，每人練習三次，其他同學在旁撿球。練習 7 分鐘。

3.綜合活動：

(1)請兩小組同學演練一擊球、一方推擋一方連續反手攻球練習。（執直拍、橫拍各一位）。

(2)對演練同學的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作及基本姿勢給予講評。

(3)課後練習：

A：直拍、肘擺加收肘再加肩擺，橫拍肘擺加伸肘再加肩擺揮空拍練習 30 次。

B：上述動作一擊球練習 30 個。

C：一方推擋一方連續反手攻球練習。能連續擊 5 球以上。

### 三、教學評量：

(一)認知：

能說出反手攻球的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作及基本姿勢的動作要領。

(二)技能：

1.主觀評量：

做擊球練習，觀察其動作是否流暢，姿勢是否正確。

2.客觀評量：



(1)發 10 個正（反）手發平擊球，以反手攻球擊回至指定區域，成功幾次？

(2)請一位反手推（擋）球技術較佳的人推（擋），能與之連續反手攻 5 球者 60 分，10 球以上 80 分，15 球以上 100 分。

(三)情意：

在練習過程中學習態度和與同學合作練習的態度。



## 第六節 左推右攻

### 一、教學目標

- (一)明瞭步法的應用。
- (二)瞭解左推右攻之步法與動作要領。
- (三)做出左推右攻之步法(單步、跟步、併步)左推右攻連續動作。
- (四)做出左推右攻之步法(單步、跟步、併步)左推右攻連續擊球。
- (五)與小組同學合作左推右攻練習，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程

#### (一)動作要領

1. 正、反手發球(同第二節)
2. 正手攻接反手推擋(圖 6-1)

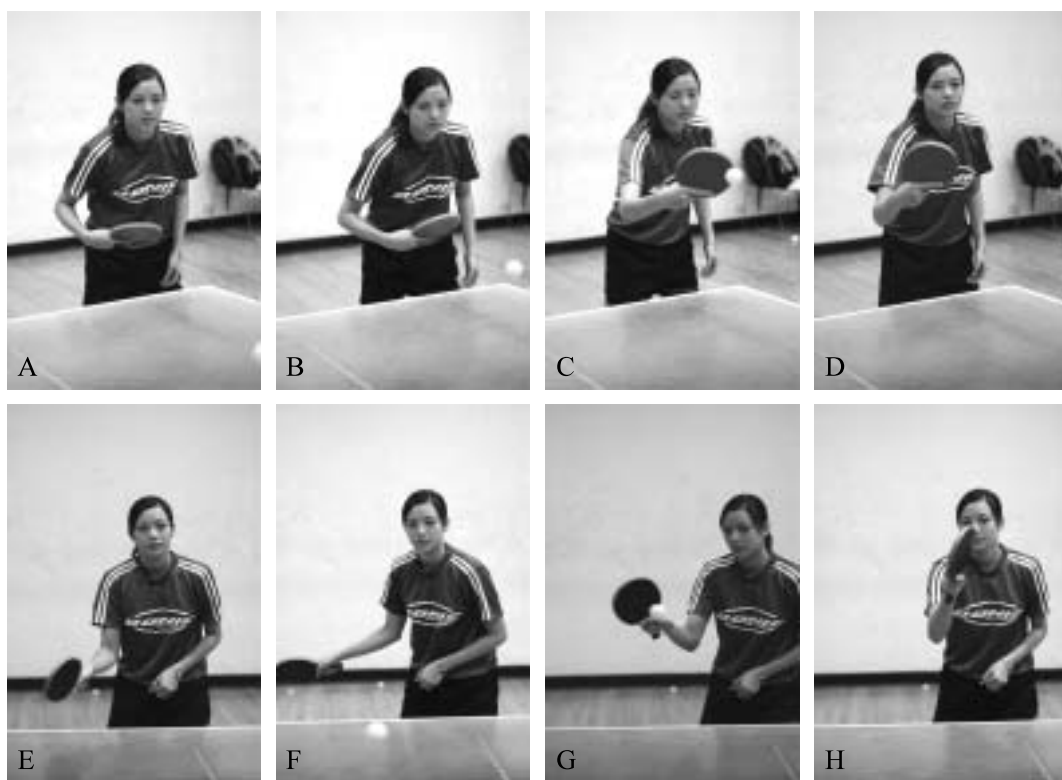


圖 6-1 正手攻接反手推擋



### 3. 步法

(1) 參閱第三節反手推擋球單步移位步法動作要領。



圖 6-2 單步移位步法

(2) 跟步參閱第三節反手推擋球跟步移位步法動作要領。

(3) 併步參閱第三節反手推擋球併步移位步法動作要領。

A：發球後還原先正手攻球後，以跟步移位做左推右攻。

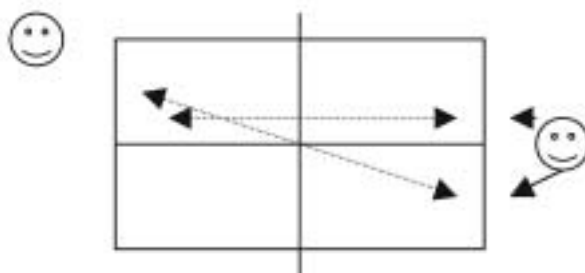


圖 6-3 跟步移位左推右攻

B：發球後還原先正手攻球後，以併步移位做左推右攻。



圖 6-4 併步移位左推右攻

#### (二) 教學步驟

##### 1. 準備活動

##### (1) 暖身操



- A：前進、後退跑。
- B：左右側併步、交叉步、跳步移位。
- C：左右、前後蹲跳。
- D：手指夾併合掌向上伸展向側彎。
- E：手臂於腿側做腹前交叉，先輕柔，後慢慢用力。

## (2) 控球遊戲

- A：單人正、反面翻拍向上擊球 30 下。
- B：單人正、反面翻拍向下拍球 30 下。
- C：兩人正、反面翻拍向上擊球兩下後互傳 30 下。

## 2. 發展活動

### (1) 以圖示說明並示範

- A：原地兩點打一點，以跟步或跟步移位做左推右攻。(圖 6-3)
- B：兩點打一點，以併步移位做左推右攻。(圖 6-4)

### (2) 步法及揮空拍練習

- A：每位同學站於球桌各邊(一桌一圈可站 6 人)
- B：單步、跟步、併步三種步法練習各 20 組，老師提示動作要領，一邊檢查學生動作是否正確。

### (3) 分組練習

- A：分組練習配合練習的同學，以推擋做球。每項練習 5 分鐘後換對手練習。
- B：分別練習單步、跟步、併步之左推右攻。

## 3. 綜合活動

- (1) 選三組同學分別演練單步或跟步左推右攻(兩點打一點)、併步左推右攻(兩點打一點)。
- (2) 就演練同學給予動作上之回饋。
- (3) 給予示範演練同學鼓勵。

## 4. 教學要點

- (1) 應強調學習者動作協調，有賴於上肢、軀幹、下肢各部合作，使動作、移位流暢。
- (2) 要發揮各項基本擊球技術，需有步法的配合才能發揮。

## 5. 課後練習

- (1) 單步或跟步左推右攻(原地兩點打一點)動作 20 組。



(2)併步左推右攻(兩點打一點)動作 20 組。

### 三、教學評量

(一)認知

1. 能說出左推右攻與步法動作轉換的要領。
2. 能說出不同步法應用的範圍。

(二)技能

1. 客觀評量

- (1)單步或跨步左推右攻(原地兩點打一點)15 組需幾次完成?
- (2)併步左推右攻(兩點打一點)15 組需幾次完成?

2. 主觀評量

- (1)擊球動作是否完整?
- (2)步法移位是否流暢?
- (3)擊球動作與步法移位是否流暢?
- (4)擊球後是否立即還原做連續擊球的準備?

(三)情意

1. 上課是否注意聽講，認真學習?
2. 是否能與同學合作，接受同學指正錯誤?



## 第七節 推擋側身攻

### 一、教學目標

- (一)瞭解推擋側身攻步法與動作要領。
- (二)做出推擋側身攻連續動作。
- (三)與小組同學合作跳步側身攻練習且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程

#### (一)動作要領

1. 正、反手發球參閱第二章正、反手發球動作要領。

2. 推擋側身攻(圖 7-1)

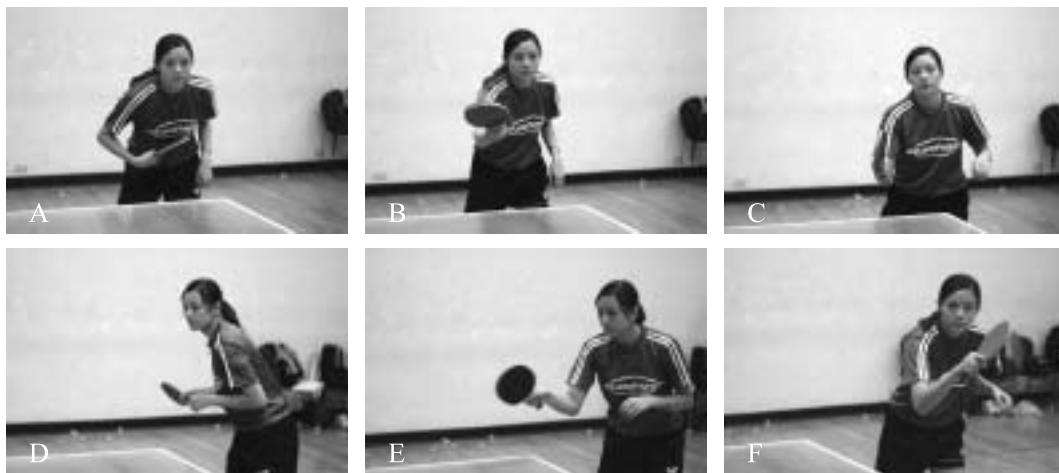


圖 7-1 推擋側身攻

#### 3. 步法

- (1)併步參閱第三節反手推擋球併步移位步法動作要領。
- (2)推擋側身(圖 7-2)參閱第三節反手推擋側身步移位步法動作要領。

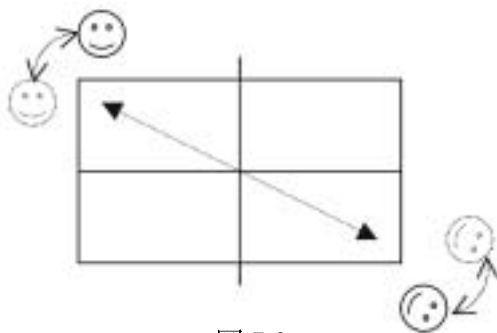


圖 7-2



## (二)教學步驟

### 1. 準備活動

#### (1) 暖身操

- A：前進、後退跑。
- B：左右側併步、交叉步、跳步移位。
- C：左右、前後蹲跳。
- D：手指夾併合掌向上伸展向側彎。
- E：手臂於腿側做腹前交叉，先輕柔，後慢慢用力。

#### (2) 控球遊戲

- A：單人正、反面翻拍向上擊球 30 下。
- B：單人正、反面翻拍向下拍球 30 下。
- C：兩人正、反面翻拍向上擊球兩下後互傳 30 下。

### 2. 發展活動

#### (1) 以圖示說明並示範左推右攻與跳步側身攻之差異

- A：兩點打一點，以併步移位做左推右攻。(圖 6-4)
- B：斜線左推右攻，以推擋側身移位做左推右攻。(圖 7-2) 站於左側對角線，以反手推擋兩球後，推擋側身做正手攻，還原同時步法還原，以反手推擋循環練習。

#### (2) 步法及揮空拍練習

- A：每位同學站於球桌各邊(一桌一圈可站 6 人)
- B：單步、跟步、併步三種步法練習各 20 組，老師提示動作要領，一邊檢查學生動作是否正確。

#### (3) 分組練習

- A：分組練習配合練習的同學，以推擋做球。每項練習 20 組後換對手練習。
- B：分別練習推擋 3 球後側身攻球、推擋 2 球後側身攻球、推擋 1 球後側身攻球。

### 3. 綜合活動

- (1) 選三組同學分別演練推擋 3 球後側身攻、推擋 2 球後側身攻推 1 球、推擋 1 球側身攻(斜線)。
- (2) 就演練同學給予動作上之回饋
- (3) 給予示範演練同學鼓勵。



#### 4. 教學要點

(1) 應強調學習者動作協調，有賴於上肢、軀幹、下肢各部合作，使動作、移位流暢。

(2) 要發揮各項基本擊球技術，需有步法的配合才能發揮。

#### 5. 課後練習

(1) 併步左推右攻(兩點打一點) 動作 20 組。

(2) 推擋 3 球後側身攻(斜線) 動作 20 組。

(3) 推擋 1 球後側身攻(斜線) 動作 20 組。

### 三、教學評量

#### (一) 認知

1. 能說出推擋側身攻步法動作轉換的要領。
2. 能說出推擋側身攻與左推右攻不同應用的範圍。

#### (二) 技能

##### 1. 客觀評量

- (1) 推擋 3 球後側身攻(斜線) 動作 15 組需幾次完成?
- (2) 推擋 1 球後側身攻(斜線) 動作 15 組需幾次完成?

##### 2. 主觀評量

- (1) 擊球動作是否完整?
- (2) 步法移位是否流暢?
- (3) 擊球動作與步法移位是否流暢?
- (4) 擊球後是否立即還原做連續擊球的準備?

#### (三) 情意

1. 上課是否注意聽講，認真學習?
2. 是否能與同學合作，接受同學指正錯誤?



## 第八節 正手殺球

### 一、教學目標：

- (一)認識正手殺球的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢及還原動作。
- (二)做出正手殺球的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢及還原動作。
- (三)與小組同學會作練習正手殺球。他拋→擊球練習、自拋擊球練習、正手殺球對付正（反）手發平擊球練習。

### 二、教學過程：

- (一)正手殺球動作要領：（如圖 8-1、8-2）

#### 1. 預備姿勢：

- (1)以接球的基本姿勢預備（參閱第三節接球基本姿勢動作要領）。
- (2)雙眼注視來球。

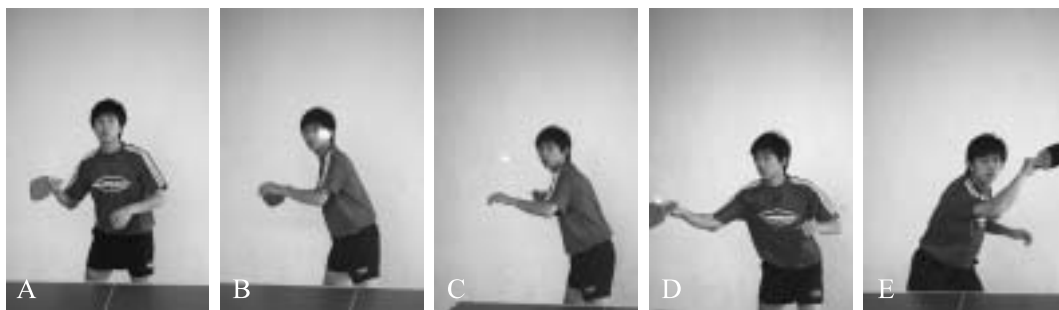


圖 8-1 直拍正手殺球

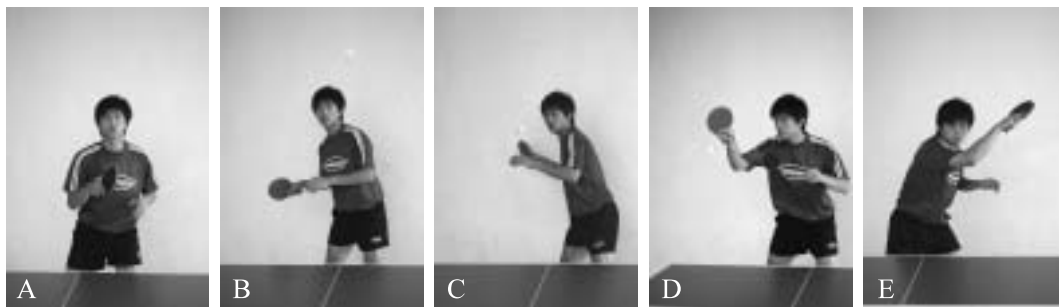


圖 8-2 橫拍正手殺球



## 2. 引拍動作及預備擊球姿勢：

- (1) 向後引拍的方向須視來球的高低而定（通常與來球被擊剎那相等的高度）。
- (2) 引拍的同時身體右轉扭腰，左腳在前右腳在後，重心落右腳。
- (3) 執拍手將球拍引至與網呈 90 度或更大的位置，另一手在前屈肘以保持平衡。
- (4) 眼睛注視來球。

## 3. 擊球動作及結束姿勢：

- (1) 當球彈至最高點時，身體迅速向前移動，並向左轉體，右手向前，然後向左揮拍，重心移至左腳。
- (2) 右手執拍停在左肩外側。
- (3) 右腳屈膝以維持平衡。

## 4. 還原動作及基本姿勢：

- (1) 擊球後立刻由結束姿勢，利用左腳彎曲後伸直的力量向後跳回原地。
- (2) 立刻恢復基本姿勢，準備接下一個球。

### (二) 教學步驟：

#### 1. 準備活動：

- (1) 暖身運動同第四節正手攻球的暖身操。
- (2) 正手攻球揮空拍 30 次。

#### 2. 發展活動：

##### (1) 正手攻與正手殺球的異同點之比較介紹：

**A：**正手攻所擊出的球屬不旋轉球或輕微上旋球。常做為比賽前的熱身運動，或用在只要擊至準確的落點便可佔優勢、取勝的比賽。

**B：**正手殺球較正手攻動作大，是具威力的攻擊性打法。一般使用於來球比較高時，它的特點是用力量，速度快、威力大。在比賽中能夠有一殺定勝負的效果。

##### (2) 正手殺球動作示範及說明。

##### (3) 揮空拍練習：

全班散開，同學根據教師的示範及說明作揮空拍練習：口令為 A 預備 B 引拍 C 殺球。共同練習 10 次。

##### (4) 以動作示範自拋擊球練習，他拋擊球練習，以正手殺球對付正（反）手發不旋長球練習。

**A：**自拋擊球練習



全班分為若干組，每組準備 30 個球，同組同學一人站在檯邊，自拋一球於檯上，當球反彈而起時，立即以正手殺球擊出，另一人在其後揮空拍，其餘同學撿球，一人殺 10 球，即換人練習。

**B：他拋擊球練習**

每組指定一人在近網處將球送給對方的同學以正手殺球擊回，另一人在其後揮空拍，其餘同學撿球，一人練習 10 球，即換人練習。

**C：以正手殺球對付正（反）手發平擊球練習：**

每組指定一人在球檯的一邊以正（反）手發平擊球到另一邊的某一定點，另一邊一人以正手殺球擊回，一人在其後揮空拍，其餘同學撿球，一人練習 70 球，即換人練習。

**3. 綜合活動：**

(1) 選三小組同學分別演練自拋擊球練習，他拋擊球練習，以正手殺球對付正（反）手發平擊球練習。

(2) 對演練同學的正手殺球預備姿勢，引拍及預備擊球姿勢，擊球動作及結束姿勢，還原動作給予講評。

(3) 課後練習：

A：正手殺球揮空拍練習 50 次。

B：自拋擊球練習 20 次。

C：他拋擊球練習 20 次。

D：以正手殺球對付正（反）手發平擊球練習 20 次。

**三、教學評量：**

(一) 認知：

1. 能說出正手攻與正手殺球異同點。

2. 能說出正手殺球的預備姿勢，引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作的動作要領。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

(1) 以他拋擊球練習觀察其正手殺球姿勢。(60%)

(2) 觀察擊出球的速度與力量。(40%)



2. 客觀評量：

(1) 以他拋擊球練習，殺 10 次，成功幾次？

(2) 以正手殺球對付正（反）手發球練習，殺 10 球，成功幾次？

(三) 情意：

在練習過程中學習態度認真，與同學合作練習的態度。



## 第九節 單打比賽及規則

### 一、教學目標：

- (一)瞭解單打遊戲大意。
- (二)瞭解單打比賽一般規則。
- (三)能依規則進行單打比賽。
- (四)能利用原有技術組合各種球路（長、短、直、斜）。

### 二、教學過程：

#### (一)單打比賽要領：

- 1.發球時以旋轉、速度和落點三者的變化，使對方接發球失誤或浮高以利攻擊。
- 2.對方接發球後是我方第三球攻擊的最佳時機、除非球太短太低或對方接發球搶攻，否則一定要起板攻擊。
- 3.接發球時，在未摸清對方球性前應以接進為首要目標，不必急於搶攻。等到觀察出對手球性後再搶攻，是比較保險的打法。
- 4.雙方互搓或互放短球時是否起板攻擊，除了看來球高低、長短外，還要看對方的攻擊能力。如對方攻擊失誤率高或軟弱無力，便要選擇進球率在六成以上的球才攻擊。反之，則五成左右便可攻擊。
- 5.雙方對攻時，如對方已經退後很遠才可放軟，否則應全力攻擊。

#### (二)教學步驟：

##### 1.準備活動：

- (1)開合跳 16 次×2
- (2)蹲伸跳起 8 次×2
- (3)轉體運動 8 拍×4
- (4)前彎後仰 8 拍×4
- (5)雙方以正手攻球互擊三分鐘計算雙方共計擊球幾下。

##### 2.發展活動：

- (1)單打遊戲大意介紹：單打比賽是二人在長 2.74 公尺、寬 1.525 公尺、高 76 公分、中間以長 183 公分、高 15.25 公分的網隔開的桌面之兩端以對拍相互擊球的遊戲。



## (2) 單打比賽一般規則介紹：

A：發球規則：見第二節。

B：比賽前須先以擲幣或猜球決定先選發球或方位。

C：發球方每發 2 分後、該球方應換為發球方；依此輪換直至該局結束，但雙方均得 10 分後改為每位球員每得一分即應換邊發球。

D：一場比賽為單數局通常為 7 局 5 勝制或 5 局 3 勝制。

E：一局比賽以先得 11 分的勝方，雙方均得 10 分後以先比對方多 2 分的球員為勝方。

F：比數的算法應先報發球方的得分再報接球方的得分。

## (3) 球路說明：

A：路線：在直線、中直線、左直線、右斜線、左斜線、右中斜線、左中斜線。

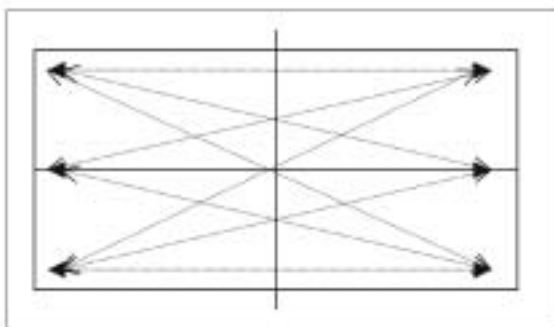


圖 9-1 擊球路線

B：長、短球：每條路線均可擊長球或短球，但擊短球以落中間球彈起後，第二落點不出邊線或端線為佳。

## (4) 單打比賽要領說明：見本節三、(1)

(5) 分組比賽：四人一組分全班為若干組。每組黑白配分為白小組二人、黑小組二人，各自比賽局（11 分），然後勝方對勝方、敗方對敗方再各比一局（11 分），每組分出 1、2、3、4 名，當做下次比賽能力分組之依據。

## 3. 綜合活動：

(1) 老師請二位同學表演賽。並由老師當裁判員，並每得一分講解比賽勝負的原因及應改進的技術。

(2) 老師對本節課上課的情況做講評，肯定勉勵或要求改進。



(3)提示課後自己練習比賽，以爭取全班排名在前。

(三)教學要點：

1. 比賽中應每球檢討勝負的原因，以便改進。
2. 比賽中要注意觀察對方的技術優缺點，以己之長攻彼之短。
3. 有時爲了鼓勵學生練習應用某種剛學會的技術，老師可以限定打法或以特定技術勝對方得 2 分。

### 三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出單打比賽要領。
2. 能說出單打遊戲大意。
3. 能說出擊球的各種路線。
4. 能說出單打比賽規則二種。
5. 能判斷別人比賽時有沒有犯規。

(二)技能：

比賽完全以客觀標準得分、得局來評量技能。

(三)情意：

1. 養成奮戰不懈的精神、不到比賽結束絕不放棄。
2. 培養勝不驕、敗不餒的風度。
3. 養成賽後檢討改進的習慣。



## 第十節 正、反手發下旋球

### 一、教學目標

- (一)認識正、反手發下旋球的動作要領。
- (二)做出正、反手發下旋球的動作要領。
- (三)能做出正、反手發下旋球，能與同學合作練習發正、反手下旋球。

### 二、教學過程

(一)動作要領：（如圖 10-1，圖 10-2）

橫拍握拍法發球時，握拍方法須調整成如圖 10-3，將握在拍柄上的三指內縮，以拇指及食指夾住球拍，以利手腕靈活轉動。

正手發下旋球

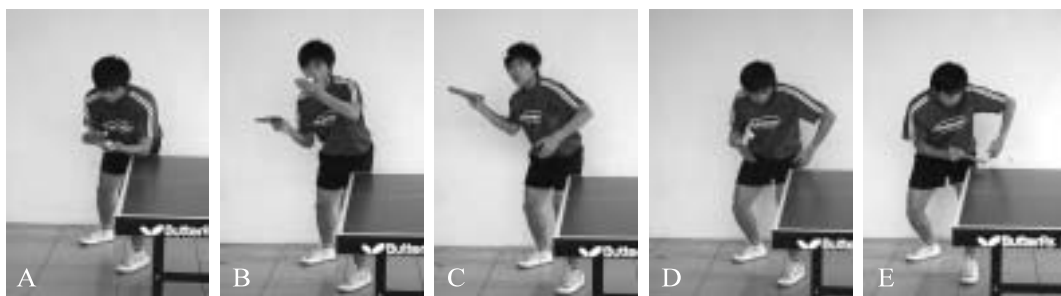


圖 10-1 直拍正手發下旋球

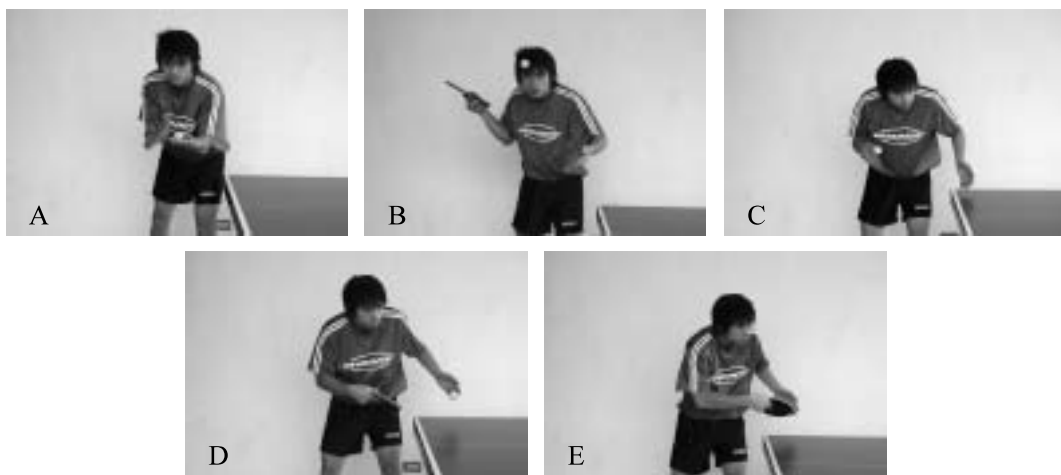


圖 10-2 橫拍正手發下旋球





圖 10-3 橫拍正手發球握拍法

### 1. 預備姿勢

- (1) 左腳在前右腳在後（右手執拍）。
- (2) 身體略向右側，兩肩與球網成 75 度。
- (3) 兩膝略曲，重心左腳約 6/10，左腳 4/10。
- (4) 非執拍手以掌心托球置於端線後、檯面上。
- (5) 右手執拍置於左手右側方約 20 公分處。
- (6) 兩眼注視對方站立位置及預備擊球姿勢。

### 2. 拋球及引拍動作與預備擊球姿勢。

- (1) 左手以掌將球往上輕輕拋起。
- (2) 同時右手執拍向後上方引拍至右肩上，呈拍身高，拍柄低，拍面向前身體隨著引拍動作。
- (3) 兩眼注視球。

### 3. 發球動作與結束姿勢

- (1) 當球由最高點往下降時，右手執拍由右後上方拍面向前上方，先向下然後向左下切球。
- (2) 拍面由球的右下部位切經正下方，然後至左下部離開球，觸球瞬間手腕輔助發力。
- (3) 球拍停在腹部左前方約 10 公分處。
- (4) 重心落在左腳。
- (5) 右手小臂橫在腹前，拍面向右前上方。
- (6) 兩眼注視球的去處及對手還擊動作。

### 4. 恢復動作及基本姿勢

發球後放鬆還原，重心移至兩腳間，恢復接球基本姿勢。



## 反手發下旋球

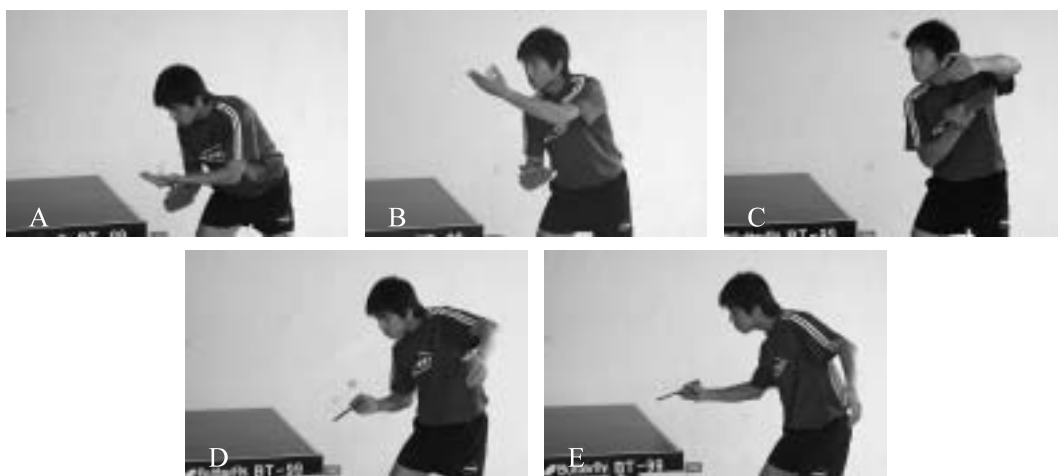


圖 10-4 直拍反手發下旋球

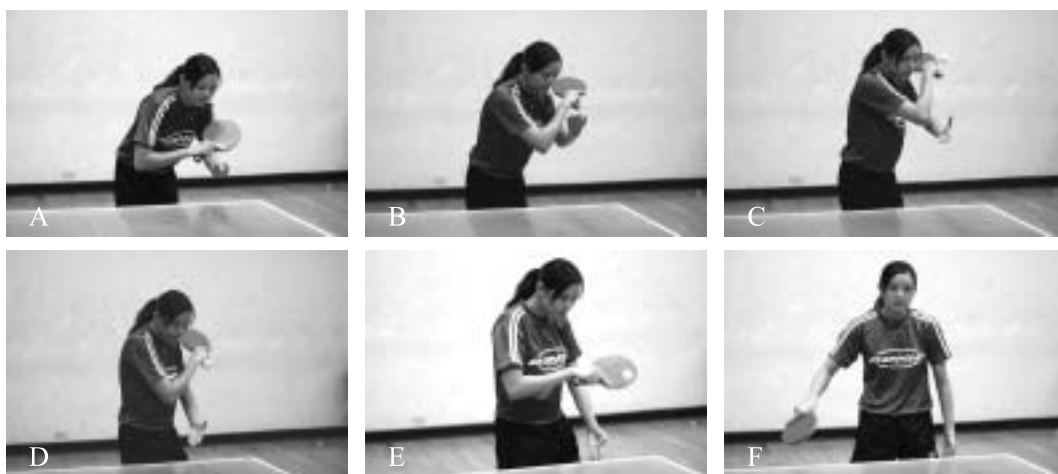


圖 10-5 橫拍反手發下旋球

## 1. 預備姿勢

- (1) 站在左半檯，右腳前左腳後。
- (2) 身體離端線與 15 公分，略轉向左側並收腹。
- (3) 手掌托球置於腹前靠近端線後。
- (4) 執拍手位於執球手後方。
- (5) 身體略前傾，重心大部份落於右腳。
- (6) 兩眼注視對方站立位置及預備接球姿勢。

## 2. 拋球及引拍動作與預備擊球姿勢。



- (1)左手輕輕將球拋起。
- (2)重心略上提偏後。
- (3)空手向後上方提，左肩隨之左轉到後方。
- (4)向後上方引拍，拍面稍後仰。
- (5)手腕上引，使球拍朝上，握柄朝下。
- (6)兩眼注視球。

### 3. 發球動作與結束姿勢。

- (1)扭腰將重心移到右腳。
- (2)右小臂向右前下方發力。
- (3)拇指壓拍，食指放鬆，中指頂住拍背保持拍面穩定。
- (4)觸球的左側中下部，沿著球體向右側下部摩擦。
- (5)觸球瞬間手腕輔助發力。

### 4. 恢復動作及基本姿勢

發球後放鬆還原，身體面向右轉，右腳往後退一小步，恢復準備擊球姿勢。

## (二)教學步驟

### 1. 準備活動

- (1)放鬆前進、後退慢跑。
- (2)頸部繞環。
- (3)肩繞環。
- (4)膝繞環。
- (5)踝、腕繞環。
- (6)兩手斜前平舉、手腕向上翹及向下壓。
- (7)扭腰轉體。
- (8)側壓腿。
- (9)前後弓箭步。
- (10)蹲伸站立八次。

說明：預備時立正站立。動令(1)時深蹲，兩手在兩膝外伸直撐地。動令(2)時兩腳往後伸直，腳尖著地，身體呈直線，頭後仰。動令(3)兩腳往前收恢復動令(1)的動作，動令(4)時起立成立正姿勢。

### 2. 發展活動

- (1)正手發下旋球動作示範及說明。



(2)揮空拍練習。

A：全班散開跟著老師做揮空拍練習。

口令：1 預備（空手假托球），2 拋球及引拍，3 發球。

B：練習 20 次，教師一邊喊口令，一邊檢查學生動作、姿勢是否正確。

(3)教師示範定點及一點對兩點發球練習法。

(4)定點發球練習

A：兩人一組，四人一張球桌（或八人一張球桌），對角線做正手發下旋球練習（如圖）。

B：(A)練習發球，(B)讓球落地後撿球，檢查球的旋轉及下旋球的程度以修正，各發 30 球後換組，30 球後左右對角線交換，再練習 30 球。（如圖 10-6）

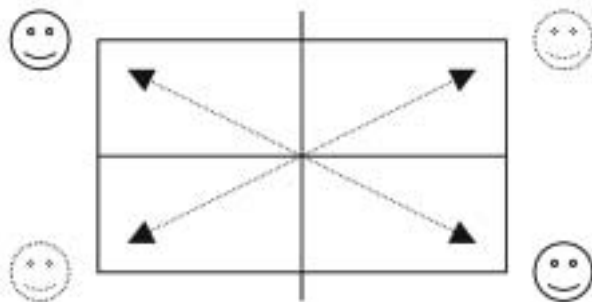


圖 10-6 左右對角線練習法

(5)分組直線發球練習練習方法同 A，但將對角線改為直線。（如圖 10-7）

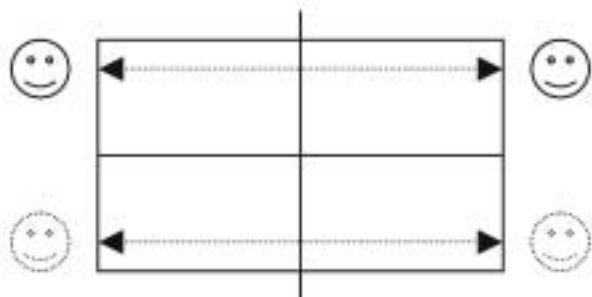


圖 10-7 直線練習法

(6)一點對二點發球練習：兩人一組；四組輪流使用一張球桌，發球者站於球桌左側，接球者站於球桌中央，發球者準備兩個球，一球發對角線一球發直線接球者讓球落地撿起後，接發球方交換，各發 2 次四球後換組。（如圖 10-8）



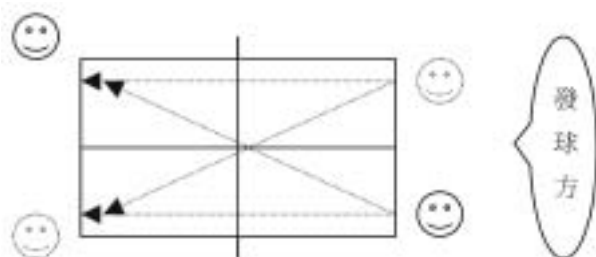


圖 10-8 一點對二點練習法

(7)教師示範說明發下旋長球及發下旋短球。發長球及短球的主要區別在於:A發長球時擊球點較低,發短球時擊球點較高。B發長球第一落點(彈跳在己方桌面)較靠近端線,發短球第一落點較靠近球網。

(8)一點對四點發球練習練習方法同(6)惟將練習方法改成左、右、長、短四個落點。

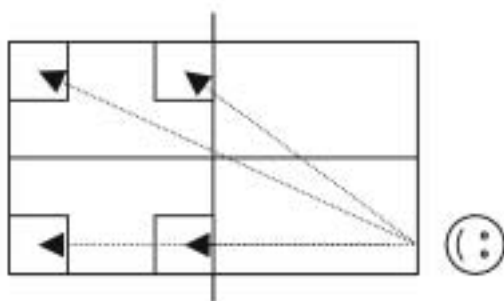


圖 10-9 一點對四點練習法

### 3. 綜合活動

(1)選兩組同學分別演練一點對四點發球之長球及短球

(2)對演示同學的姿勢、動作優缺點給予講評。

(3)課後作業

A 正、反手發下旋球揮空拍練習 30 次。

B 一點對四點發球練習 20 次輪次,計 80 球。

## 三、教學評量

(一)認知

1. 能說出正手發下旋球的動作要領。



2. 能說出正手發下旋球動作長、短球時要領的區別。

(二) 技能

1. 主觀評量

觀察其：

- (1) 動作是否流暢？
- (2) 是否用到腕力？
- (3) 擊球位置是否正確？
- (4) 揮拍路線是否正確？
- (5) 球落地(桌)的彈跳情形，下旋及左旋程度如何？

2. 客觀評量

以一點對四點的練習方式，四個落點各發 5 個球，球檯上上六分之一寬，三分之一長的位置畫線 (如圖 10-10)，落在區域內得 2 分，進球桌未進區域內得 1 分，未進球則 0 分，計算其得分數。

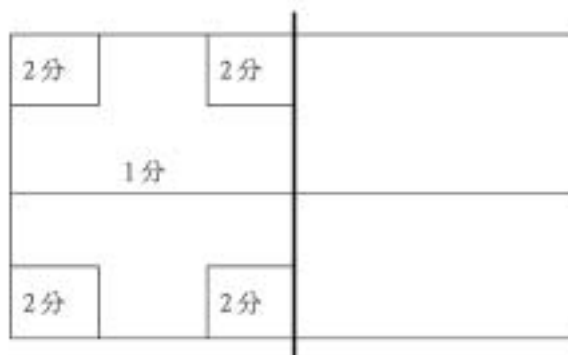


圖 10-10 一點對四點發球記分區

(三) 情意

是否認真學習，與同學合作練習。



## 第十一節 正、反手搓球

### 一、教學目標

- (一)瞭解正、反手搓球的動作要領。
- (二)做出正、反手搓球的動作要領。
- (三)能與同學合作認真練習。

### 二、教學過程

(一)正手搓球動作要領(如圖 11-1, 11-2)



圖 11-1 直拍正手搓球



圖 11-2 橫拍正手搓球



### 1. 預備姿勢

即接球準備姿勢

### 2. 引拍及預備擊球姿勢

- (1) 兩膝微屈，身體稍向右轉。
- (2) 提臂向右後上方引拍至右肩高度。
- (3) 拍面上仰。

### 3. 擊球動作及結束姿勢

- (1) 前臂帶動手腕向左前下方揮擺。
- (2) 在下降前期(慢搓)或上升期(快搓)切擊球的中下部。
- (3) 觸球瞬間手腕輔助發力。
- (4) 擊球後，前臂隨勢前送。

### 4. 還原動作及姿勢

擊球後迅速放鬆還原，回到預備接球基本姿勢。

(二) 反手搓球動作要領(如圖 11-3, 11-4)

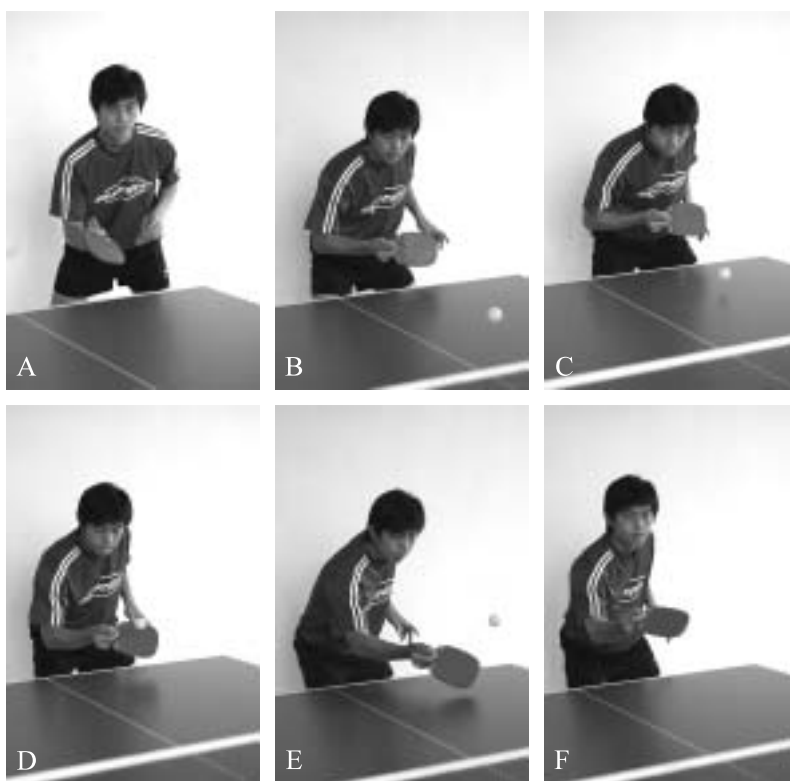


圖 11-3 直拍反手搓球



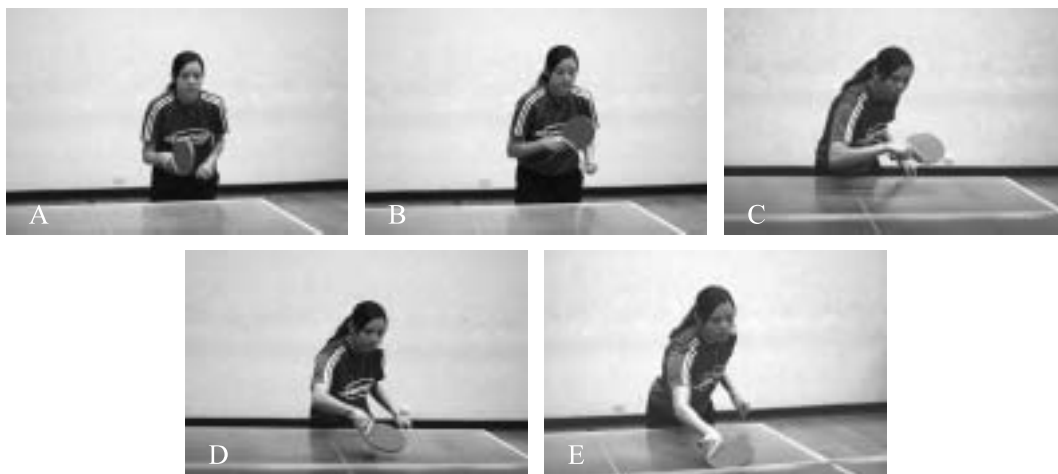


圖 11-4 橫拍反手搓球

### 1. 預備姿勢 (圖同 3-1)

即接球準備姿勢

### 2. 引拍動作及預備擊球姿勢

- (1) 執拍手由基本姿勢向胸前引拍。
- (2) 拍面上仰。
- (3) 右腳上一小步。
- (4) 肘關節彎曲，腕關節內縮，兩眼注視來球。

### 3. 擊球動作及結束姿勢(如圖)

- (1) 小臂往前下方切擊。
- (2) 手腕適時用力。
- (3) 搓球時根據來球下旋程度調整拍面仰角及用力方向。下旋很強的球要切擊球的底部，切擊球方向為水平或向上。若下旋不強時切球的中下部，往前下方切球。
- (4) 搓球時球拍接觸球的位置在拍頭下部，能搓出較下旋的球，在拍頭上，接觸球則因摩擦時間、距離較短，較不下旋，但可與下旋球混用，混淆對方的判斷力。

### 4. 還原動作及姿勢

擊球後迅速放鬆還原，回到預備接球基本姿勢。

## (三) 教學步驟

### 1. 準備活動



(1)伸展操

(2)揮空拍暖身

## 2. 發展活動

(1)教師做正、反手搓球的動作示範及說明

(2)揮空拍練習

全班散開隨教師口令做揮空拍練習分解動作 20 次。連續動作自行練習 20 次。

(3)教師做擊球前移位步法介紹

A：正手單（跨）步上右腳：來球為右方短球時，右腳往右前方進一步，身體重心移到右腳做擊球動作，完成擊球，退右腳還原成接球動作。

B：反手單（跨）步上左腳：來球為左方短球時，左腳往左前方進一步，身體重心移到左腳做擊球動作，完成擊球，退左腳還原成接球動作。

(4)擊球練習

A：自拋擊球練習，每人 10 次。

B：兩人一組，一人發下旋球，一人以搓球回擊。五次交換，一人做兩輪。

(5) 4 人一組，A 發右邊下旋長球，B 做跨右腳擊球練習，C 在後揮空拍，D 預備做 10 次。發球與練習輪轉。

(6)同(5)之練習方法，惟發右邊下旋長球改為發右邊下旋短球，跨右腳正手搓球改為前跨右腳正手搓球。

(7)一點對兩點連續搓球練習

同(5)之練習順序。A 一次用正手一次用反手搓球將球搓至右側，B 連續用正手搓球將球一次搓至右側，一次搓至左側。

## 3. 綜合活動

(1)正手對正手連續搓球比賽，連續球數多者為勝。

(2)選出連續球數最多兩組演練正手對正手及一點對兩點搓球練習。

(3)對演練同學動作優缺點予以講評。

(4)交代作業

A：跨左腳，做反手搓球 20 次。

B：跨右腳，做正手搓球 20 次。

C：正手對正手連續擊球 30 次。

D：反手對反手連續擊球 30 次。



(5)以圖說明正、反手搓球的動作並示範。

### 三、教學評量

(一)認知

1. 能說出移位步法。
2. 能說出正、反手搓球動作要領。

(二)技能

1. 主觀評量

- (1)移位腳步是否適當？
- (2)引拍位置是否適當？
- (3)拍面是否上仰？
- (4)手腕輔助發力？
- (5)還原動作確實否？
- (6)回擊的球是否夠低？

2. 客觀評量

- (1)發球至右邊正手搓球回擊，10 球進定點幾球？
- (2)發球至左邊反手搓球回擊，10 球進定點幾球？
- (3)兩人互相連續正、反手搓球次數，能否達到 30 球？

(三)情意

1. 學習態度是否認真
2. 能否與同學配合，合作練習



## 第十二節 正手發左側旋球

### 一、教學目標：

- (一)認識正手發左側旋球的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作。
- (二)做出正手發左側旋球的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作。
- (三)做出正手發左側旋長球及正手發左側旋短球。
- (四)能與同學合作練習發正手左側旋球。

### 二、教學過程：

- (一)動作要領：（如圖 12-1，12-2）

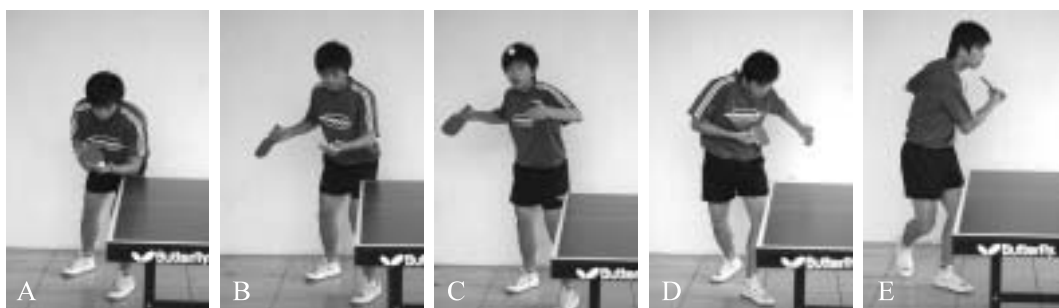


圖 12-1 直拍正手發左旋球



圖 12-2 橫拍正手發左旋球



1. 預備姿勢：（與正手發不旋長球相同，參閱第二節正手發平擊球）預備姿勢動作要領）

2. 引拍及預備擊球姿勢

- (1) 左手將球拋高約 16 公分以上。
- (2) 右手將球拍往右後上方引拍。
- (3) 引拍時將手腕上揚，使拍柄頭朝向地面成垂直的提舉至右肩上。
- (4) 上半身隨球拍的提舉稍微向右側轉腰。
- (5) 兩眼注視球。

3. 擊球動作及結束姿勢

- (1) 拋起球自頂點下降至約等於網高時，執拍手由上臂帶動前臂、前臂引動手腕，從球右側方向左手方，近水平橫向揮拍摩擦球的側面。
- (2) 擊球結束時球拍停在左肩左上方。
- (3) 球拍的拍端高於拍柄。
- (4) 兩眼注視球的去向及對手的接球動作。

4. 還原動作及結束姿勢：

由結束姿勢很快的放鬆，恢復到接球基本姿勢。（參閱第三節接球基本姿勢動作要領）

(二) 未學步驟：

1. 準備活動：同第三節暖身活動。

2. 發展活動：

(1) 正手發左旋球動作示範及說明。

(2) 揮空拍練習

A：練習方式同第二節正手發平擊球揮空拍練習。

B：練習 20 次，教師一邊喊口令，一邊檢查學生的姿勢是否正確。

C：以後幾次練習老師還要提醒學生自行檢查自己的動作。

(3) 示範定點及一點對二點發球練習法。

(4) 定點及一點對二點發球練習：練習方式及分組同第二節正手發平擊球（參閱第二節正手發平擊球的定點發球及一點對二點發球練習）惟一點對二點發球練習時，接球者當發球者將球發至正手方時以正手攻球擊回，發至反手方時以反手推（擋）球擊回。

(5) 正手發左旋長球練習 5 分鐘。



(6)正手發左旋短球練習 5 分鐘。

### 3.綜合活動：

(1)選三小組同學分別演練定點、一點對二點發球。

(2)對演練同學的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作給予講評。

(3)對演練同學所發出的球左旋轉力量給予講評。

(4)課後練習：

A：正手發左旋球揮空拍 50 次。

B：定點對角線發球 20 次。

C：定點直線發球練習 20 次。

D：一點對二點發球練習 20 次。

E：發長、短球不定點練習 20 次。

## 三、教學評量：

(一)認知：能說出正手發左旋球的預備姿勢、引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作的動作要領。

(二)技能：

1.主觀評量：

(1)任意發 10 球長球，觀察其發球姿勢是否正確。(60%)

(2)觀察球左旋轉力量，可由球在空中飛行的軌跡向左彎曲，或球落地後是否會往左跳動，向左彎曲或跳動越明顯，表示左旋的速度越快，旋轉度強。(40%)

2.客觀評量：

(1)定點對角線發左旋球至指定區域內，長球 5 個、短球 5 個，成功幾次？

(2)定點直線發左旋球至指定區域內，長球 5 個，短球 5 個，成功幾次？

(3)一點對二點發左旋球長短自由調配，發 10 個球成功幾次？

(三)情意：在練習過程中與同學合作練習的態度與學習態度是否認真。



## 第十三節 反手發右側旋球

### 一、教學目標：

- (一)認識反手發右側旋球的預備姿勢，引拍動作及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作。
- (二)做出反手發右旋球的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作。
- (三)能與同學合作練習發反手右側旋球。

### 二、教學過程：

(一)動作要領：（如圖 13-1；13-2）

1. 預備姿勢：

2. 引拍及預備擊球姿勢：（上 1、2 動作要領與反手發平擊所述相同，參閱第 4 節反手發平擊球動作要領）

3. 擊球動作及結束姿勢：

- (1)當拋起球自頂點下降至約等於網高時，執拍手由上臂帶動前臂、前臂引動手腕，從球左側向右手方，近水平橫向揮拍摩擦球的側面。
- (2)拍面揮擦球後往右上肩收拍。
- (3)兩眼注視球去向及對手接球動作。

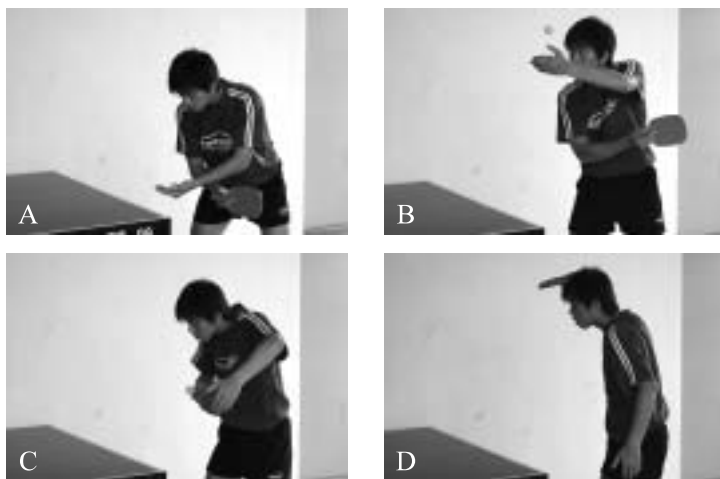


圖 13-1 直拍反手發右側旋球





圖 13-2 橫拍反手發右旋球

## 4. 還原動作：

發球後右手由右上肩放鬆回復接球基本姿勢。（參閱第三節接球基本姿勢動作要領）

## (二)教學步驟：

1. 準備活動：同第三節暖身活動。

2. 發展活動：

(1)反手發右側旋球動作示範及說明。

(2)揮空拍練習：

A：練習方式同第二節正手發平擊球揮空拍練習。

B：反覆練習 20 次，教師一邊喊口令，一邊檢查學生姿勢是否正確。

(3)示範定點及一點對二點發球練習法。

(4)定點及一點對二點發球練習：練習方式及分組同第二節正手發平擊球方式相同。（參閱圖 2-6、2-7、2-8）惟一點對二點發球練習時，發球者站在反手方半面球桌近邊線發球。

(5)反手發右側旋長球、短球示範及說明。

A：發長球：發球者使球先落在本區檯面端線附近，球越過網後亦會落入對區檯面端線附近。（如圖 13-3）

B：發短球：發球使球先落在本區檯面近網處附近，球越過後亦會落入對區檯面

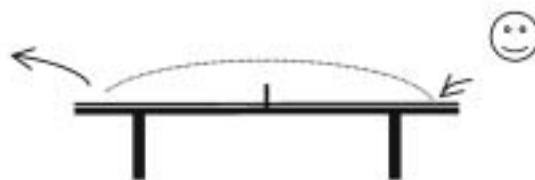


圖 13-3 反手發右旋長球落點



近網處附近，最好能在對區檯面能彈跳兩次以上還不會出檯面。（如圖 13-4）

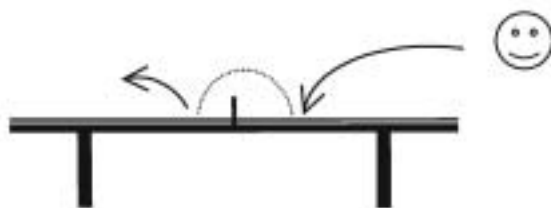


圖 13-4 反手發右旋短球落點

### 3. 綜合活動：

(1) 選三小組同學分別演練定點對角線發球、定點直線發球，一點對二點發球。

(2) 對演練同學的發球預備姿勢，引拍及預備擊球姿勢，擊球動作及結束姿勢、還原動作給予講評。

(3) 課後練習：

A：反手發右側旋球揮空拍練習 50 次。

B：定點對角線發球 20 次。

C：定點直線發球 20 次。

D：一點對二點發球練習 20 次。

## 三、教學評量：

(一) 認知：能說出反手發右側旋長球的預備姿勢，引拍及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢，還原動作的動作要領。

(二) 技能：

### 1. 主觀評量：

(1) 任意發 10 球觀察其發球姿勢是否正確。（50%）

(2) 觀察球的右旋轉力量，可由球在空中飛行的軌跡向右彎曲，或球落地後是否會往右跳動，向右彎曲或跳動越明顯，表示右旋的速度越快，旋轉度強。（50%）

### 2. 客觀評量：

(1) 對角線發球至指定區域內，10 次成功幾次？

(2) 直線發球至指定區域內，10 次成功幾次？

(3) 一點對二點發球至指定區域內，10 次成功幾次？

(三) 情意：在練習過程中與同學合作練習的態度，與學習態度是否認真。



## 第十四節 國內、外大型桌球比賽介紹

### 一、教學目標

- (一)瞭解國內、外桌球運動的發展與賽事
- (二)瞭解團體賽制(單打、雙打、團體賽)
- (三)瞭解比賽賽程與紀錄。
- (四)能與同學進行單淘汰賽比賽與裁判紀錄。

### 二、教學過程

#### (一)國內、外大型賽事介紹

1. 奧運：每四年舉辦一次，1988 年正式列入漢城奧運，目前設有男、女單打，男、女雙打四項。
2. 亞運：每四年舉辦一次與奧運錯開兩年，目前設有男、女單打，男、女雙打，混和雙打五項。
3. 世界桌球錦標賽：每年舉辦一次，設有男子團體、女子團體、男、女單打，男、女雙打，混和雙打共 7 項。
4. 世界杯桌球賽：每年舉辦一次，目前設有男、女單打，男、女雙打，混和雙打五項。
5. 其他重要賽事：亞洲盃桌球賽、職業桌球賽等。

#### (二)國內大型桌球比賽

1. 全國運動會：每二年舉辦一次，包含團體賽及男、女單打，男、女雙打，混和雙打。
2. 全國個人賽：每年舉辦一次，男、女單打，男、女雙打，混和雙打。
3. 全國中正杯桌球賽：每年舉辦一次，團體賽。
4. 全國大專運動會：每年舉辦一次，團體賽及男、女單打。
5. 全國中等學校運動會：每年舉辦一次，團體賽及男、女單打。

#### (三)賽制與比賽方式介紹

##### 1. 賽制：

(1)淘汰賽：可分為單淘汰與雙淘汰，參賽隊（人）數較多時採用。

A：單淘汰：依抽籤排定，勝隊晉級與旁系勝隊進行下一場比賽，敗隊淘



汰，即結束比賽。

B：雙淘汰：依抽籤排定，勝隊晉級與旁系勝隊進行下一場比賽，敗隊淘汰，落入敗部，進行敗部淘汰賽，落入敗部者仍有機會與勝部爭取優勝。

(2)循環賽：所有參賽隊（人）皆依賽程相互比賽，隊（人）數較少時採用。勝一場得 2 分，敗一場 0 分，總分合計最高者為勝，同分則以勝者為勝。

2.團體賽比賽方式：團體賽賽前應以抽籤決定選擇 A、B、C 或 X、Y、Z，然後由隊長將球員填入名單的字母欄交給裁判長或其代表。

(1)五分制(五單)

A：每隊由 3 位球員組成。

B：比賽的次序為 A 對 X、B 對 Y、C 對 Z、A 對 Y、C 對 X。

表 14-1 三人五分比賽順序表

序號	隊名（主隊）	隊名（客隊）
1	A .....	X
2	B .....	Y
3	C .....	Z
4	A .....	Y
5	C .....	X

(2)五分制(四單一雙)

A：每隊由 2、3 或 4 位球員組成。

B：比賽的次序為 A 對 X、B 對 Y、雙打、A 對 Y、B 對 X。

表 14-2 五分制（四單一雙）比賽順序表

序號	隊 名	隊 名
1	A .....	X
2	B .....	Y
3	雙打 .....	雙打
4	A .....	Y
5	C .....	X

(3)七分制(六單一雙)

A：每隊由 3、4 或 5 位球員組成。



B：比賽的次序為A對Y、B對X、C對Z、雙打、A對X、C對Y、B對Z。

表 14-3 七分制（六單一雙）比賽順序表

序號	隊 名	隊 名
1	A .....	Y
2	B .....	X
3	C .....	Z
4	雙打 .....	雙打
5	A .....	X
6	C .....	Y
7	B .....	Z

(4)九分制(三人九分)

A：每隊由3位球員組成。

B：比賽的次序為A對X、B對Y、C對Z、B對X、A對Z、C對Y、B對Z、C對X、A對Y。

表 14-4 九分制（三人九分）比賽順序表

序號	隊 名	隊 名
1	A .....	X
2	B .....	Y
3	C .....	Z
4	B .....	X
5	A .....	Z
6	C .....	Y
7	B .....	Z
8	C .....	X
9	A .....	Y

(四)教學步驟

1. 準備活動

(1)暖身操

(2)介紹奧運、亞運、世界桌球錦標賽等舉辦情形



- (3)介紹奧運、亞運、世界桌球錦標賽等比賽項目
- (4)介紹國內大型桌球比賽(全國運動會、全國個人賽、全國大專運動會、全國中等學校運動會)
- (5)說明賽制與比賽方式介紹
- (6)以圖介紹淘汰賽與循環賽的分別。
- (7)說明比賽時間與比賽順序之標示。

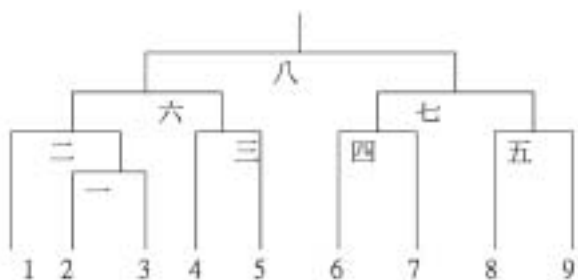


圖 14-1 淘汰賽

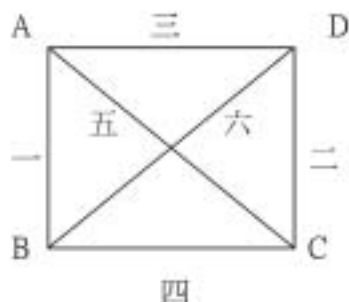


圖 14-2 循環賽

## 2. 發展活動

- (1)將同學分組，每組四人一桌，以抽籤方式，進行循環賽。（A-B 比賽，C、D 當裁判，C-D 比賽 A、B 當裁判，比一局依決勝局規則。）
- (2)第一輪比賽完成，進行第二輪比賽。（A-D，B-C）

## 3. 綜合活動

- (1)計算各組冠軍，勝 2 分，敗 0 分。
- (2)選兩組分組冠軍同學，進行淘汰賽，勝者晉級。
- (3)講解淘汰賽後續比賽方式。
- (4)就演練同學給予回饋
- (5)給予示範演練同學鼓勵。
- (6)課後練習

於課後完成其他淘汰賽。

## 三、教學評量

### (一)認知

- 1.能說出奧運、亞運、世界桌球錦標賽各為幾年舉辦一次?

2. 能說出奧運、亞運、世界桌球錦標賽比賽項目為何?
3. 能說出國內大型比賽有哪些?何者為兩年舉辦一次?
4. 能指出淘汰賽與循環賽的分別。
5. 瞭解團體賽有哪些賽制。
6. 能指出比賽時間與比賽順序。

(二) 技能

1. 客觀評量

- (1) 能夠依照賽程進行比賽。
- (2) 能夠完成比賽之紀錄。
- (3) 能夠畫出循環賽的基本結構(三、四隊)。
- (4) 能夠畫出淘汰賽的基本結構(四、五隊)。

2. 主觀評量

- (1) 同學能彼此討論賽制。
- (2) 能夠依照賽程進行比賽。
- (3) 能夠進行裁判與記錄。

(三) 情意

1. 上課是否注意聽講，認真學習?
2. 是否能與同學合作，接受同學指正錯誤。



## 第十五節 正手發左側旋球搶攻

### 一、教學目標

- (一)瞭解發正手左側旋球的效果與旋轉的原理。
- (二)瞭解發正手左側旋球的接發球與旋轉原理。
- (三)能做出正手發左側旋球正手攻、側身攻、反手攻的動作。
- (四)能與同學合作做出正手發左側旋球正手攻、側身攻反手攻練習。

### 二、教學過程

(一)動作要領(如圖 15-1，15-2，15-3)

1. 正手發左側旋球(如同第十一節)
2. 發球後還原
3. 側身步法
4. 移位擊球(殺)

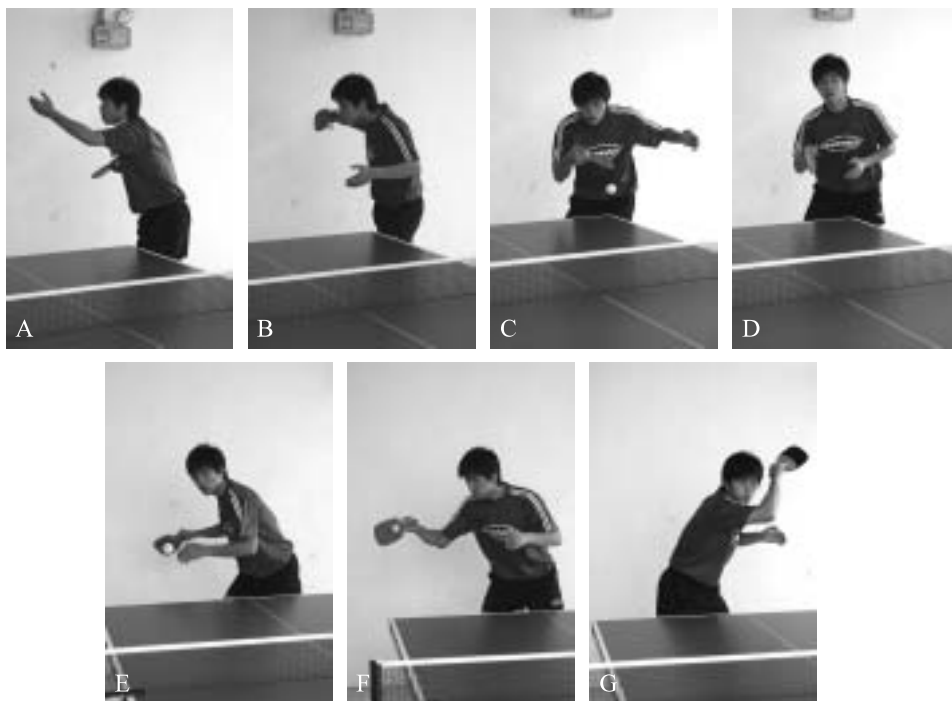


圖 15-1 正手發左側旋球正手攻

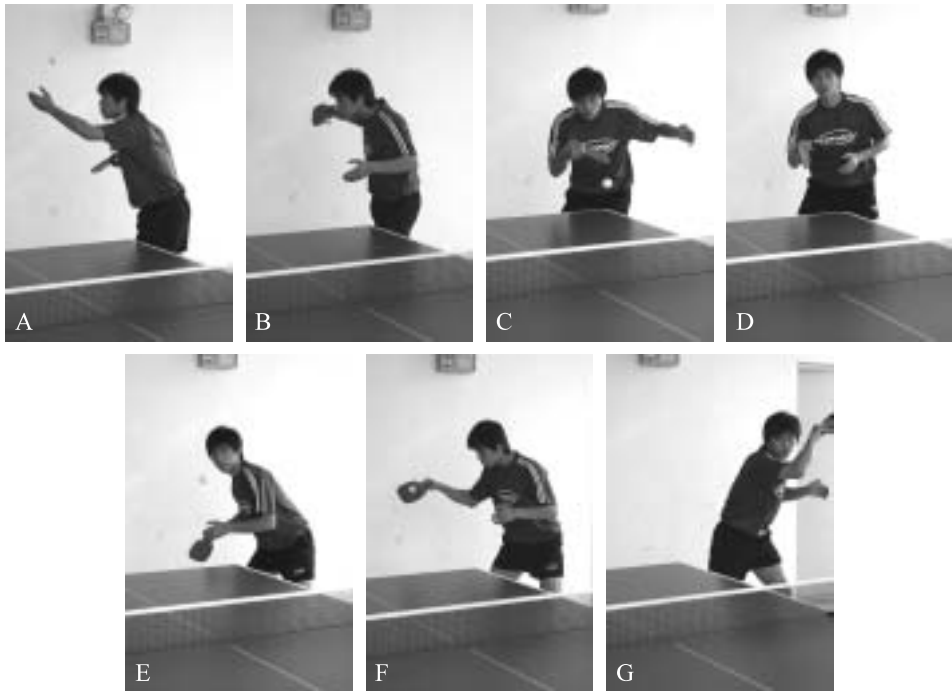


圖 15-2 正手發左側旋球側手攻

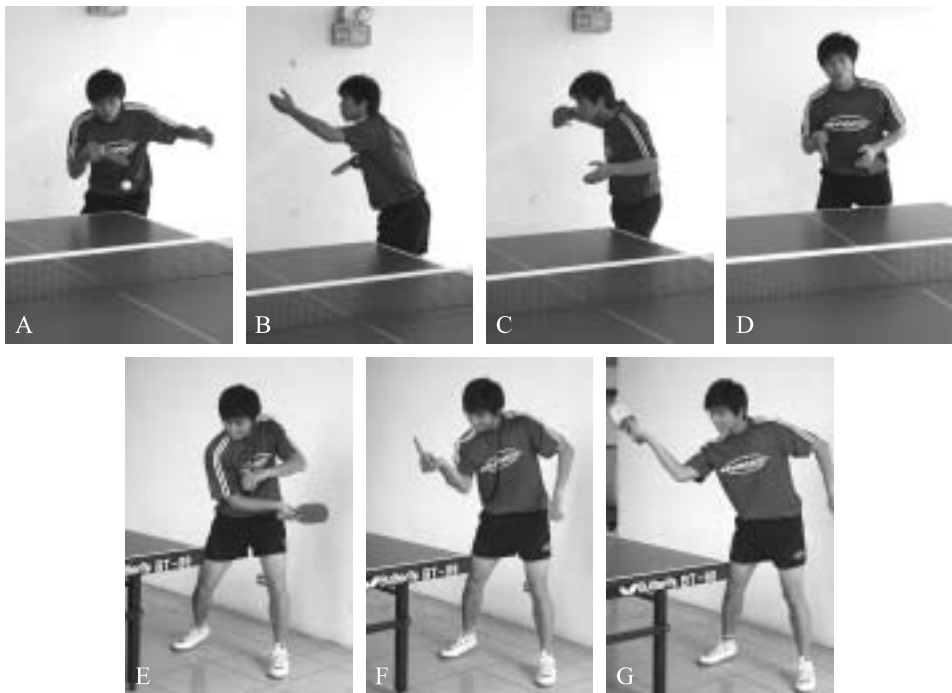


圖 15-3 正手發左側旋球反手攻



## (二)教學步驟

### 1. 準備活動

同第十二節暖身活動。

### 2. 發展活動

(1)介紹如何計畫發球搶攻?

(2)側身步法介紹

A：跨步側身

右手執拍者以左腳向左前方跨一大步，身體重心移往左腳，右腳向後迅速滑動半步跟上，移位時轉身向右。

B：跳步側身

右手執拍者以右腳用力蹬地，使兩腳幾乎同時離地向左跳動，右腳先著地，左腳跟著落地站穩有短暫的騰空時間。

(3)教師做發球側身攻動作示範說明

(4)步法及空拍練習

兩種側身移位步法接擊球動作，各練習 15 次。

(5)四人一組，一人接球，另外三人輪流練習發球後移位正、反手攻(殺)，直線與對角線，每 10 球換人接球。

### 3. 綜合活動

(1)選三組同學分別演練正手發左側旋接反手攻、正手發左側旋接正手攻、正手發左側旋接側身正手攻。

(2)就演練同學給予動作上之回饋

(3)給予示範演練同學鼓勵。

(4)課後練習

A：正手發左側旋接正手攻動作 20 組。

B：正手發左側旋接側身正手攻動作 20 組。

C：正手發左側旋接反手攻動作 20 組。

## (三)教學要點

正手發左側旋球的回接發球，會有偏左的效果，必須先判斷來球方向再移位搶攻，搶攻不可過急。



### 三、教學評量

#### (一) 認知

1. 能說出發左側旋球的意義與效果。
2. 能說出發左側旋球可能的回球區域與搶攻方式。
3. 能說出發左側旋球搶攻的要領。

#### (二) 技能

##### 1. 客觀評量

- (1) 正手發左側旋接正手攻 10 球成功幾次?
- (2) 正手發左側旋接側身正手攻 10 球成功幾次?
- (3) 正手發左側旋接反手攻 10 球成功幾次?

##### 2. 主觀評量

- (1) 發球後是否有準備搶攻的準備動作?
- (2) 發球正、反手攻之移位是否利於發力?
- (3) 發球後正、反手攻動作是否流暢?

#### (三) 情意

1. 能否與同學討論技術過程並認真練習?
2. 能否與同學相互合作練習?



## 第十六節 反手發右側旋球搶攻

### 一、教學目標

- (一)瞭解反手發右側旋球的效果與旋轉的原理。
- (二)能做出反手發右側旋球正手攻、側身攻的動作。
- (三)能與同學合作做出發右側旋球正手攻、側身攻練習。

### 二、教學過程

(一)動作要領(如圖 16-1, 16-2)

1. 反手發右側旋球(同第十三節)
2. 發球後還原
3. 側身步法
4. 移位擊球(殺)

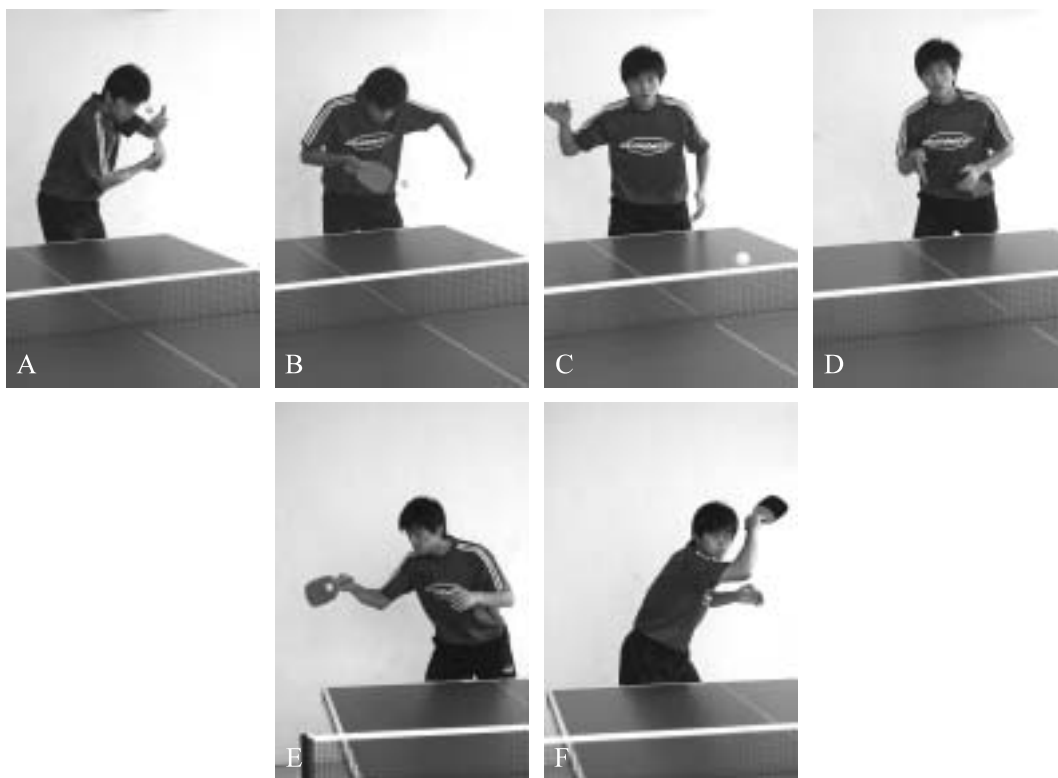


圖 16-1 反手發右側旋球正手攻

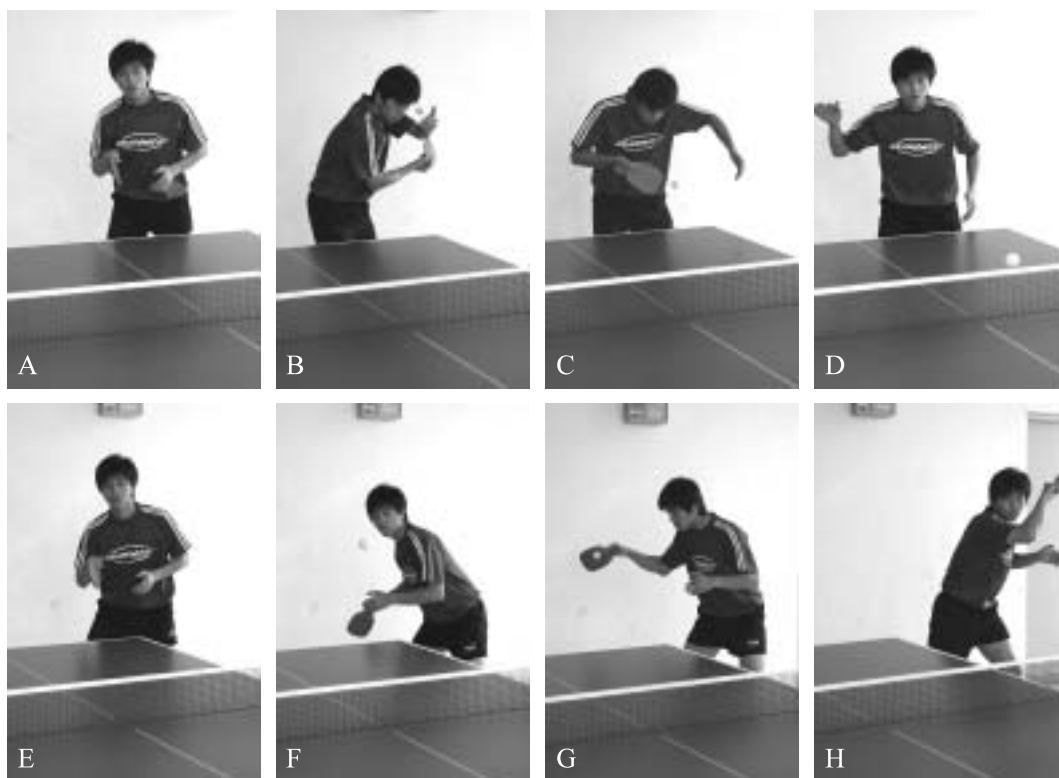


圖 16-2 反手發右側旋球側身攻

## 5. 預備姿勢：

右腳在前，左腳在後接近球檯端線，球置於掌心，身體放鬆。

## 6. 引拍動作：

球拋起時，腰部轉動向左上方，帶動手臂向左上方拉高手腕放鬆。

## 7. 擊球動作及結束姿勢

抓準拋球由高點向下落接近桌面之時間，轉腰、帶動手臂向右前方揮動，手腕由左上方向右前方摩擦，拍面向左，觸擊到球的右側邊，完成發球動作，迅速準備回擊來球。

## (二) 教學步驟

## 1. 準備活動

同第十二節暖身活動。

## 2. 發展活動

(1) 介紹如何計畫發球搶攻？

## (2)側身步法介紹

## 跨步側身

A：右手執拍者以左腳向左前方跨一大步，身體重心移往左腳，右腳向後迅速滑動半步跟上，移位時轉身向右。

B：跳步側身，右手執拍者以右腳用力蹬地，使兩腳幾乎同時離地向左跳動，右腳先著地，左腳跟著落地站穩有短暫的騰空時間。

## (3)教師做發球側身攻動作示範說明

## (4)步法及空拍練習

兩種側身移位步法接擊球動作，各練習 15 次。

(5)四人一組，一人接球，另外三人輪流練習發球後移位正、反手攻(殺)，直線與對角線，每 10 球換人接球。

## 3.綜合活動

(1)選三組同學分別演練反手發右側旋球接反手攻球、移位正手攻。球發側旋球搶攻(反手發右側旋正手攻、正手發左側旋側身攻)

(2)就演練同學給予動作上之回饋

(3)給予示範演練同學鼓勵。

## (4)課後練習

A：反手發右側旋正手攻動作 20 組。

B：反手發右側旋接側身攻動作 20 組。

## (三)教學要點

反手發右側旋球的回接發球，會有偏右的效果，必須先判斷來球方向再移位搶攻，搶攻不可過急。

## 三、教學評量

## (一)認知

1. 能說出發右側旋球的意義與效果。
2. 能說出發右側旋球可能的回球區域與搶攻方式。
3. 能說出發右側旋球搶攻的要領。

## (二)技能

1. 客觀評量



(1)反手發右側旋接正手攻 10 球成功幾次?

(2)反手發右側旋接側身攻 10 球成功幾次?

2. 主觀評量

(1)發球後是否有準備搶攻的準備動作?

(2)發球正手攻、側身攻之移位是否利於發力?

(3)發球後正手攻、側身攻動作是否流暢?

(三)情意

1. 能否與同學討論技術過程並認真練習?

2. 能否與同學相互合作練習?



## 第十七節 多球練習介紹

### 一、教學目標：

- (一)瞭解多球練習的發展及對教學訓練上的功能
- (二)瞭解多球練習送球的方式
- (三)做出送球之動作要領
- (四)與同學相互配合與練習

### 二、教學過程

#### (一)多球練習的發展與功能

1. 桌球多球訓練法是從日本貝塚女子排球隊教練大松博文所創的排球多球訓練法移置過來，在訓練上證明可獲得良好之效果。
2. 多球訓練時可發出不同旋轉的球路給搭檔練習。
3. 可作出不同的設計練習（如：定點、兩點、不定點或技術組合等練習）。
4. 適合各不同技術水準的學生。
5. 增加練習密度，提高學習效果。

#### (二)教學步驟

##### 1. 準備活動

- (1)慢跑
- (2)伸展操
  - (3)伸展前臂：右手臂伸直，掌心向前，手掌併攏，左手拉住右手掌向後拉，並做靜止伸展 20 秒，左、右手各做 2 輪。
  - (4)伸展大臂：右手小臂彎曲，大手臂拉往後腦杓，做靜止伸展 20 秒，左、右手各做 2 輪。
  - (5)空抓拳心：雙手伸平，與肩同寬，手掌放鬆由全開繼而全握拳心，做 30 次。

##### 2. 發展活動：

##### (1)多球練習送球方式

A：彈跳檯面一次之送球方式，讓球彈落在檯面反彈一次，送球者掌握擊球



時間將球送至練習方檯面，此種送球方式可讓練習方容易掌握擊球及準備的時間，初中級者相當適合（圖 17-1）。

B：未彈跳桌面送球方式：球不彈落桌面而直接以球拍將球擊出，送球者掌握擊球時間將球送至練習方檯面，此種送球方式速度快，練習方準備時間縮短，適合中高級同學（圖 17-2）。

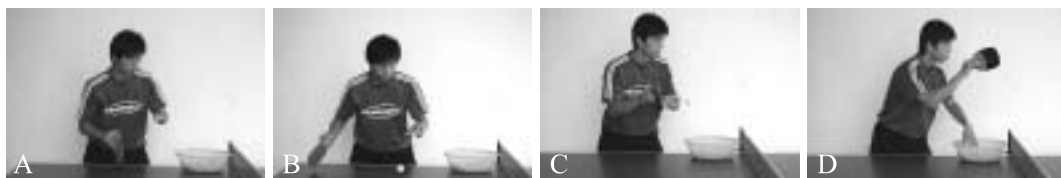


圖 17-1 彈跳桌面一次送球

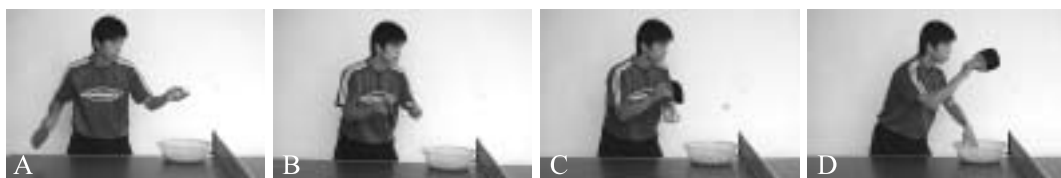


圖 17-2 未彈跳桌面送球



### (2)多球練習送球旋轉種類

- A：送平擊球：以撞擊方式送球，讓練習方練習基本的正手攻球及反手推擋球等基本技術。
- B：送下旋球：以摩擦球體中下部位送出下旋球，讓練習者練習搓球、拉弧圈、抽球等進階技術。
- C：送上旋：以摩擦球體中上部位送出上旋球，讓訓練者練習擋球，抽拉等等技術。
- D：送左（右）側旋球：讓摩擦球體左（右）側區形成左（右）側旋球，讓練習者處理左（右）側旋球。

### (3)多球練習送球注意事項

- A：落點要準確。
- B：彈跳有弧線。
- C：輕重要適宜。
- D：組合要合理。
- E：連續有節奏。

### (4)多球練習送球落點設計與練習

- A：定點：4 人一組，一人送球一人練習，一人徒手接球，一人協助撿球，送固定之落點，每人 50 次，送球固定位置適合初學者在鞏固技術動作。
- B：定點移位：4 人一組，一人送球一人練習，一人徒手接球，一人協助撿球，送指定之落點，每人 50 次，送球落點能設計並固定反覆循環。
- 例：送一左一右，左推右攻練習、送反手位推擋加側身移位，讓練習方練習單項技術結合及腳步移位，適合單項技術已熟練之同學。
- C：擺速練習：4 人一組，一人送球一人練習，兩人協助撿球，送不固定之落點，每人 50 次。送球落點未固定，讓練習方經由對球的判斷、準備，繼而結合腳步擊球，適合進階中高級之同學。

### 3. 綜合活動：

- (1) 選 2 組同學演練多球送球及擊球練習，送球方式、旋轉及落點由同學設計。
- (2) 就演練同學之過程及優缺點提出相互討論。
- (3) 課後練習：送出定點，落點設計及擺速各 50 顆。

## 三、教學評量

### (一) 認知

1. 能說出多球練習的優點。
2. 能說出多球練習送球的方式。
3. 能說出多球練習的注意事項。

### (二) 技能

#### 1. 主觀評量

- (1) 送球落點是否準確？
- (2) 送球弧線是否適當？
- (3) 送球速度是否適當？
- (4) 送球力量是否適當？

#### 2. 客觀評量

- (1) 送多球平擊球 10 球，10 球進幾球？
- (2) 送多球下旋球 10 球，10 球進幾球？

### (三) 情意

1. 與同學相互配合練習
2. 提高對桌球運動之興趣



## 第十八節 正手拉弧圈球

### 一、教學目標

- (一)認識國內大型桌球比賽，並引發參觀之興趣。
- (二)瞭解正手拉弧圈球之動作要領。
- (三)做出正手拉弧圈球之動作要領。
- (四)與同學合作練習。

### 二、教學過程

- (一)動作要領（如圖 18-1、18-2）



圖 18-1 直拍正手拉弧圈球連續動作圖

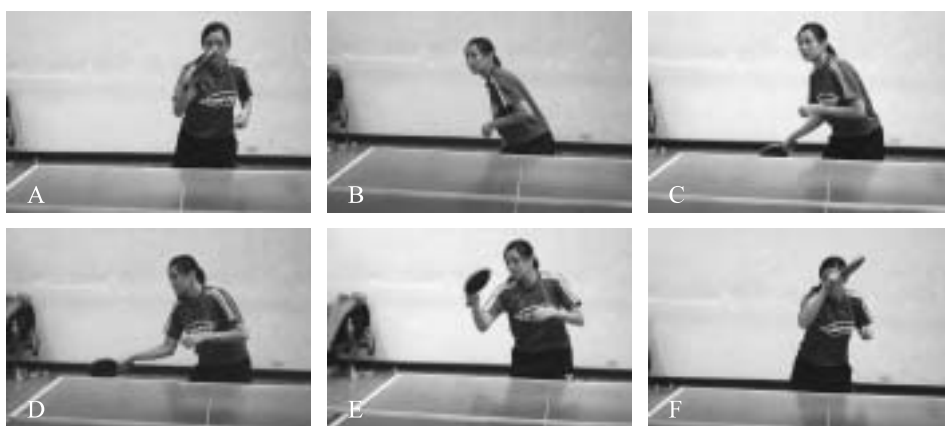


圖 18-2 橫拍正手拉弧圈球連續動作圖



## 1. 預備姿勢同接球預備姿勢

## 2. 引拍動作及預備擊球姿勢

- (1) 身體重心右轉，兩膝微屈。
- (2) 執拍手沈肩垂臂，向右後下方引拍。
- (3) 拍面略前傾。
- (4) 重心落在右腳。

## 3. 擊球動作及結束姿勢

- (1) 右腳蹬地，身體向左前方轉動。
- (2) 以上臂帶動前臂，從右後下方向左前上方快速揮動球拍。
- (3) 在來球下降期用力擦擊球的中部（較下旋球）或中上部（較不下旋球）。
- (4) 擊球後，球拍隨勢揮至頭部高度，身體重心移到左腳。

## 4. 還原動作及基本姿勢

迅速放鬆還原，回到基本姿勢預備下一次擊球。

## (二) 教學步驟

## 1. 準備活動

- (1) 慢跑
- (2) 活動各個關節
- (3) 伸展操—加強肩及腿部之伸展。
- (4) 左右側跳。

## 2. 發展活動

## (1) 國內大型桌球賽介紹

## (2) 教師做正手拉弧圈球動作示範及說明

## (3) 揮空拍練習

兩人一組，互相幫忙看動作是否正確。

## (4) 自拋自打練習：兩人一組，各距球檯外端線約 3-4 公尺，自己拋球，球落地後以正手拉弧圈球動作要領將球回擊到對面桌上，各練習 20 次。

## (5) 他拋落桌面後一擊球練習。

## (6) 兩人一組，一方拋球，一方做正手拉弧圈球練習，5 次換邊，輪流各做 20 次。

## (7) 對方擋球連續擊球練習：兩人一組，一人擋球，一人做正手拉弧圈球連續擊球練習。

## (8) 對方發下旋球後一拉弧圈球練習。



兩人一組，一方發下旋球，一方做正手拉弧圈球—擊球練習，5球後換，每人各做20次。

### 3. 綜合活動：

(1) 選2組同學分別演練對方擋球連續正手拉弧圈球練習及對方發下旋球正手拉弧圈球—擊球練習。

(2) 就演練同學動作之優缺點提出問題問同學，事後並予以講評。

(3) 課後練習

A：對方擋球連續正手拉弧圈球50次。

B：雙方對搓球後，結合正手拉弧圈球30次。

## 三、教學評量

### (一) 認知

1. 能說出我國大型桌球比賽名稱、舉辦時節。
2. 能說出正手拉弧圈球動作要領。

### (二) 技能

#### 1. 主觀評量

- (1) 引拍動作是否在右後下方？
- (2) 發力部位是否上臂帶動小臂？
- (3) 擊球位置在中或中上部？
- (4) 重心由右腳轉至左腳？
- (5) 以摩擦的方式擊球？
- (6) 正手拉弧圈球是否具弧度及旋轉？

#### 2. 客觀評量

- (1) 對方發下旋球，10球拉進幾球？
- (2) 對方擋球，5次內連續正手拉弧圈球最高幾球？

### (三) 情意

1. 是否與同學合作練習？
2. 能否對觀賞桌球比賽產生興趣？



## 第十九節 正手拉前衝弧圈球

### 一、教學目標

- (一)瞭解正手拉前衝弧圈球的動作要領。
- (二)做出正手拉前衝弧圈球的正確動作並能進球。
- (三)能與同學合作進行正手拉前衝弧圈球練習，並能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

- (一)動作要領（如圖 19-1、19-2）

#### 1. 預備姿勢

同接球基本姿勢

#### 2. 引拍動作

- (1)握拍手的肩部及髖關節向右扭轉。
- (2)前臂由胸前向右後方引拍，拍面前傾約 80 度。
- (3)重心由準備姿勢轉移至右腳。

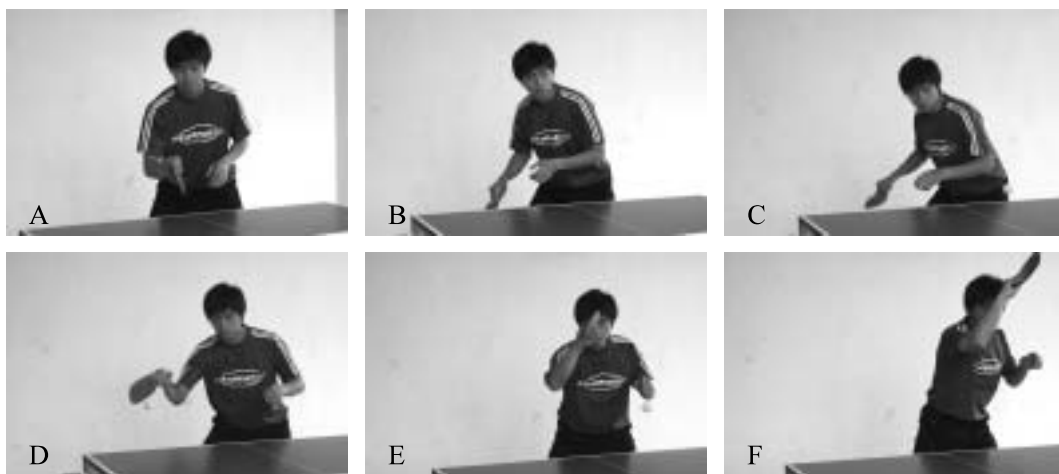


圖 19-1 直拍正手拉前衝弧圈球連續動作圖

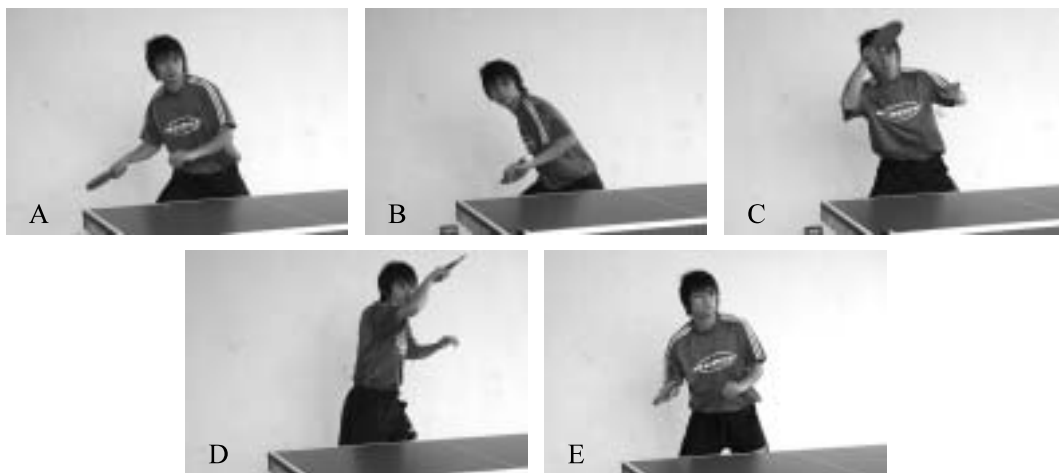


圖 19-2 橫拍正手拉前衝弧圈球連續動作圖

### 3. 擊球動作

- (1) 來球在最高點（上升前期更佳）時擊球。
- (2) 腰帶動前臂由右後下方向左前上方揮擊。
- (3) 擊球的中上部位。（打對角線擊右上部位打直線擊中上部位）。
- (4) 上半身向左前方扭轉，重心由右腳轉移至左腳。

### 4. 還原動作

- (1) 放鬆。
- (2) 左腳略撐，向右扭腰迅速還原。

### (二) 教學步驟

#### 1. 準備活動

##### (1) 伸展操

- A：手指夾併手掌向上伸。
- B：同 A 向右手掌向上伸。
- C：同 A 向左手掌向上伸。
- D：舉臂曲肘向前內側拉。
- E：曲膝壓肩。
- F：側壓腿。
- G：前後弓箭步。

##### (2) 移位比快遊戲

兩人一組，分別站於球桌兩側，聽哨音後以滑步觸桌角，做 20 秒休息 5 秒，



3 循環賽誰觸桌角的次數多。(如圖 19-3)

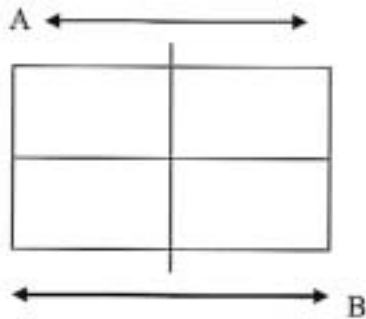


圖 19-3 移位比快遊戲

## 2. 發展活動

- (1) 說明正手拉前衝弧圈球的特點及其使用時機。
- (2) 以圖示及動作示範說明正手拉前衝弧圈球的引拍動作、擊球動作及還原動作。
- (3) 揮空拍練習

A：全班散開面對同一方向跟著老師做揮空拍分解動作練習，口令為：預備一（預備姿勢），「1」引拍動作預備擊球姿勢。「2」擊球動作及結束姿勢。「3」還原動作及預備姿勢。做 30 次，每一動作自我檢查姿勢。

B：連續動作練習 20 次。

## (4) 擊球練習

兩人一組，以多球練習方式，甲方將球彈己方球桌後以搓球將球送給乙方，乙方以正手拉前衝弧圈球的動作方法回擊。20 球後甲、乙交換動作，做三循環。

## (5) 發下旋球 + 正手拉前衝弧圈球練習。

兩人一組，甲發下旋球至乙反手位，乙將球搓至甲正手位，甲以正手拉前衝弧圈球回擊。10 次後交換，做二循環，一循環拉正手位，一循環拉反手位。

## 3. 綜合活動

- (1) 選二組同學分別演練正手拉前衝弧圈球擊球練習、發下旋球 + 正手拉前衝弧圈球（斜線、直線）練習。
- (2) 對演練同學的預備姿勢、引拍動作及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作給予講評。
- (3) 課後練習

A：對鏡揮空拍 50 次。



回家後對著鏡子揮空拍 50 次，並對照圖示自我檢查動作。

B：發下旋球＋正手拉前衝弧圈球 50 次。

### (三)教學要點

1. 特別注意腳及腰的轉動，腳及腰的轉動會產生足夠的動力。
2. 應強調前臂加速動作，不要整個手臂拉後擊球，以免影響速度與準確性。
3. 強調以肘為軸，而不要整個肘部往後拉。
4. 迎前擊球，在球達最高點前即要擊球。
5. 擊球後迅速還原。

## 三、教學評量

(一)認知：能說出正手拉前衝弧圈球的準備動作、引拍動作及預備擊球姿勢、擊球動作及結束姿勢、還原動作的要領。

(二)技能：

### 1. 主觀評量

- (1) 兩膝彎曲否？
- (2) 重心放在前腳掌？
- (3) 轉身引拍動作？
- (4) 拍面角度前傾？
- (5) 最高點前擊球？
- (6) 擊球的中上部位？
- (7) 重心轉移？
- (8) 結束動作？
- (9) 球的速度？

### 2. 客觀評量

以正手拉前衝弧圈球處理對方正手發下旋球，10 球能進幾球？

(三)情意

1. 能與同學合作練習。
2. 樂於幫助同學改正缺點。
3. 能接受同學給自己的意見，改進錯誤。



## 第二十節 反手拉弧圈球

### 一、教學目標

- (一)瞭解反手拉弧圈球動作要領。
- (二)瞭解反手拉弧圈球的使用時機。
- (三)做出反手拉弧圈球的正確動作。
- (四)能與同學合作進行反手拉弧圈球練習。

### 二、教學過程

- (一)動作要領（如圖 20-1、20-2）

#### 1. 預備姿勢

兩腳平行站立或左腳稍後。



圖 20-1 直拍反手拉弧圈球連續動作圖



圖 20-2 橫拍反手拉弧圈球連續動作圖

## 2. 引拍動作及預備擊球姿勢

- (1) 正對球檯，重心落在兩腿。
- (2) 屈膝、收腹、上體微前傾。
- (3) 引拍至兩腿間偏左。
- (4) 前臂下沈，腕關節向下自然放鬆，手腕內彎。
- (5) 拍面微前傾。

## 3. 擊球動作及結束姿勢

- (1) 在下降期觸球。
- (2) 前臂帶動以肘關節為軸，前臂迅速向上揮動。
- (3) 觸球中上部。
- (4) 觸球剎那手腕迅速向右前上方轉動。
- (5) 兩腿向上蹬伸以輔助發力。

## 4. 還原動作及基本姿勢

- (1) 手臂放鬆。
- (2) 屈膝回預備姿勢。

### (二) 教學步驟

#### 1. 準備活動

##### (1) 反應遊戲

約 20 人圍著兩張球桌外成一個圈圈。聞「開始」後逆時鐘做滑步聽哨音改變動作。

哨音所代表的動作如下：



- A：一聲短音：改變方向為順時鐘方向。
- B：二聲短音：改為面向外圓逆時鐘方向。
- C：一短一長音：原地做開合跳。
- D：一長一短音：蹲下雙手觸地，然後高跳。

## 2. 發展活動

### (1) 說明反手拉弧圈球的特點及使用時機。

特點：飛行弧線較高，速度較慢，上旋很強。

使用時機：主要在對付反手位下旋來球，如發下旋球、搓球。

### (2) 以圖示及動作示範說明反手拉弧圈球的引拍動作、擊球動作、結束姿勢及還原動作。

### (3) 空拍練習

A：兩人一組，A 做空拍動作，B 則幫忙檢查動作，聽口令做分解動作練習，口令為：預備一（預備姿勢）。「1」引拍動作預備擊球姿勢。「2」擊球動作及結束姿勢，「3」還原動作及預備姿勢，做 10 次後交換，做 2 循環。

B：全班連續動作練習 30 次。

### (4) 擊球練習

兩人一組，以多球練習方式，A 將球彈己方球桌後以搓球方式將球送至 B 反手位桌面，B 以反手弧圈球的動作要領將球擊回 A 反手方桌面。20 球後 A、B 交換角色，做三循環。

### (5) 正手發下旋球+反手拉弧圈球練習。

兩人一組，A 以正手發下旋球至 B 方反手位，B 以搓球回擊到 A 反手位，A 以反手拉弧圈球動作回擊至 B 反手位。10 次後 AB 交換角色，做三循環，計算進球數。

## 3. 綜合活動

### (1) 選進球數最多及最少的兩組分別演練正手發下旋球+反手拉弧圈球練習

### (2) 對演練同學的預備姿勢、引拍動作、預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢、還原動作予以講評，說明兩組之所以進球多寡之原因。

### (3) 交代作業

對鏡揮空拍 50 次，回家後對鏡揮空拍 25×2 次，對照圖示自我檢查動作是否正確。



(三)教學要點

1. 強調向右前上方向摩擦，向前發力小。
2. 適度利用曲膝蹬腳及轉腰的力量輔助發力。

### 三、教學評量

(一)認知

1. 能說出反手拉弧圈球的特點。
2. 能說出反手拉弧圈球的使用時機。
3. 能說出反手拉弧圈球的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量

- (1)動作是否正確？（預備姿勢、引拍動作預備擊球姿勢、擊球動作、結束姿勢、還原動作）。
- (2)反手拉弧圈球是否具弧度及旋轉。

2. 客觀評量

- (1)擊球 10 次能進幾次。
- (2)限定落點 10 次能進目標區幾次。

(三)情意：

1. 能否與同學討論技術過程？
2. 能否與同學相互合作完成練習？



## 第二十一節 反手拉前衝弧圈球

### 一、教學目標

- (一)認識反手拉前衝弧圈球的動作要領。
- (二)做出反手拉前衝弧圈球的動作要領。
- (三)能與同學合作練習，欣賞同學的表演。

### 二、教學過程

- (一)動作要領（如圖 21-1、21-2）



圖 21-1 直拍反手拉前衝弧圈球連續動作圖



圖 21-2 橫拍反手拉前衝弧圈球連續動作圖

#### 1. 預備姿勢

- (1)站位離檯 70 公分左右。
- (2)兩腳開立，左腳稍後。
- (3)兩膝彎曲。



(4)重心置於兩腳之間。

## 2. 引拍及預備擊球姿勢

- (1)身體略向左轉。
- (2)引拍至腹下左側下方。
- (3)上臂貼近身體，前臂約與檯面平行。
- (4)手腕下沉自然放鬆，拍面略前傾。
- (5)重心偏向左腳。

## 3. 擊球動作及結束姿勢

- (1)利用雙腳蹬地，協助發力。
- (2)以前臂帶動發力，球拍由左後下方向右前上方弧形擺動。
- (3)觸球瞬間，球拍沿球體向右前翻轉。
- (4)在來球下降前期摩擦球的中上部。
- (5)擊球後球拍順勢揮至頭部高度。
- (6)重心移到右腳。

4. 還原動作及基本姿勢迅速放鬆還原，重心移回兩腳之間。

## (二)教學步驟

### 1. 準備活動

同 18 節

### 2. 發展活動

- (1)複習反手拉弧圈球 5 分鐘。
- (2)老師介紹國際大型桌球比賽。
- (3)教師說明反手拉弧圈球及反手拉前衝弧圈球動作之相異點。
  - A：反手拉前衝弧圈球引拍位置較反手拉弧圈球高。
  - B：反手拉前衝弧圈球的引拍姿勢，身體前傾較反手拉弧圈球大。
  - C：反手拉前衝弧圈球向前發力較反手拉弧圈球大，向上發力較小。
- (4)教師示範說明反手拉前衝弧圈球之動作要領。
- (5)揮空拍練習
  - A：隨教師口令做反手拉前衝弧圈球分解動作 10 次。
  - B：同 A，做連續動作揮空拍 20 次。
- (6)對方發不旋轉長球後擊球練習，5 次換邊，每人做 20 次。
- (7)對方發下旋球後擊球練習，方法同(6)。



(8)兩人互相對搓二球後反手拉前衝弧圈球練習。

### 3. 綜合活動

(1)教師選兩組同學分別演練對方發下旋球後反手拉前衝弧圈球擊球練習及二人對搓後反手拉前衝弧圈球練習。

(2)對演練同學的姿勢動作予以講評。

(3)對演練同學球的速度予以鑑定。

(4)課後練習。

A：對方發下旋長球後一擊球練習 20 次。

B：兩人對搓後反手拉前衝弧圈球對角線 20 次，直線 20 次。

## 三、教學評量

### (一) 認知

1. 能說出國際及亞洲最具規模的桌球比賽名稱、錦標賽種類。
2. 能說出反手拉前衝弧圈球之動作要領。
3. 能說出反手拉前衝弧圈球與反手拉弧圈球之異同。

### (二) 技巧

#### 1. 主觀評量

- (1)引拍位置適當否？
- (2)揮拍弧線是否向前大於向上？
- (3)回球的速度是否夠快？

#### 2. 客觀評量

- (1)對方發定點下旋長球，以反手拉前衝弧圈球回擊 10 球進幾球？
- (2)兩人對搓後以反手拉前衝弧圈球回擊 10 球進幾球？

### (三) 情意

1. 是否能與同學合作練習？
2. 同學演練時是否認真欣賞，注意老師講評？

國際最具規模的桌球賽有：

- (1)世界盃桌球錦標賽，由國際桌球總會主辦，各會員協會輪流承辦，設有男子及女子團隊錦標、男子及女子單打錦標、男子及女子雙打錦標、男女混合雙打錦標共七項錦標。



- (2)奧運會桌球賽：目前設男子及女子單打錦標，男子及女子雙打錦標共四項錦標。
- (3)亞洲盃桌球錦標賽：由亞洲桌球協會主辦，各會員協會輪流承辦，所設錦標也和世界盃一樣共七項。
- (4)亞洲運動會桌球賽：附屬於亞運會中，共設七項錦標。



## 第二十二節 反手殺球

### 一、教學目標

- (一)瞭解反手殺球的動作要領
- (二)做出反手殺球正確動作
- (三)能與同學合作進行反手殺球練習

### 二、教學過程

(一)動作要領（如圖 22-1）

#### 1. 預備姿勢

同接球基本姿勢

#### 2. 引拍動作

- (1)向左轉腰引拍，右肩轉向球檯（右手執拍）。
- (2)左手向上提，球拍盡量向左後上方引拍。
- (3)肘部離開身體，保持在身體前方。

#### 3. 擊球動作及結束姿勢

- (1)轉動腰上臂向右前方帶動，小臂向右前方揮擊。
- (2)擊球前拍面角度先稍垂直，在擊球過程中逐漸向前傾。
- (3)擊球中上部位，橫握拍小臂向前揮擊，直握拍向前揮擊後收肘。

#### 4. 還原動作及基本姿勢

放鬆還原預備下一次擊球

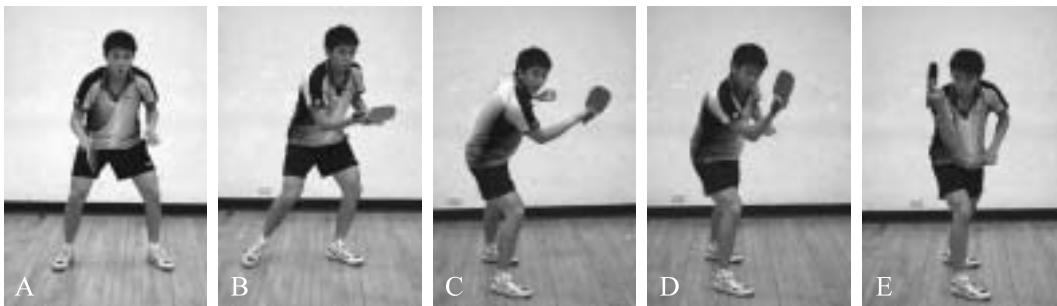


圖 22-1 反手殺球連續動作圖

## (二)教學步驟

### 1. 準備活動

#### (1)熱身跑

- A：向前慢跑
- B：側跑
- C：向前慢跑
- D：向後跑
- E：交叉側跑
- F：向前慢跑
- G：跑跳步

#### (2)熱身操

- A：向上側擺
- B：向下側擺
- C：向上伸展
- D：向右伸展
- E：向左伸展
- F：曲膝壓肩
- G：右手上提曲肘，左手握肘關節向後伸展。
- H：同 G，換左手。
- I：側壓腿。
- J：前後弓箭步。

#### (3)反手擊球比遠遊戲

- A：全班同學分成四組，A、C兩組站教室右邊，B、D兩組站教室左邊，面相對。
- B：擊球同學以自拋擊球方式將球擊到對面，比賽看誰的球第一落點最遠。
- C：規定只能在身體左側以反手方式擊球。
- D：A組擊球B組接，B組擊球C組接，C組擊球D組接。
- E：循環3次。

### 2. 發展活動

- (1)表揚反手擊球比遠遊戲各組優勝同學。
- (2)說明反手殺球的特點及使用時機。



特點：速度快、力量強。

使用時機：主要應用在身體左側來球較高時。

(3)以圖示及動作示範說明反手殺球的引拍、擊球動作、結束姿勢及還原動作。

(4)全班同學散開，跟隨老師做揮空拍分解動作練習。

(5)揮空拍連續動作 20 次。

(6)自拋—擊球練習。

兩人一組，A 自己拋球，讓球在己方球桌彈高後依反手殺球動作要領將球擊出，20 球後換 B 做。

(7)他拋—擊球練習

A 將球送到 B 反手位，B 以反手殺球將球擊回，5 球後 A、B 交換，每人練習 20 次。

(8)移位反手殺球練習。

6 個人一張球桌，A 做球，B、C、D、E、F 在另側站於球桌右後側（甲位置），A 將球送到球桌左側，B—F 依序向前移位至乙位置反手扣殺球（如圖 22-2）然後從左後方回去排隊，3 輪後換人做球。

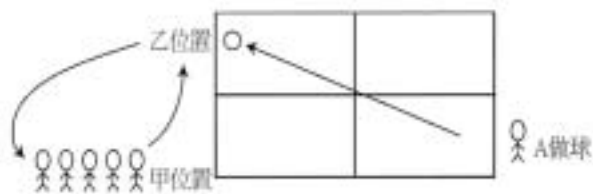


圖 22-2 移位反手殺球練習

### 3. 綜合活動

(1)以自願表演方式由一組同學演練移位反手擊球。

(2)對演練同學動作予以講解。

(3)予演練同學鼓掌鼓勵。

(4)課後練習。

反手殺球練習 50 次。

### (三)教學重點

強調全身動作，大臂帶動前臂及手腕用力才能擊出有力量的球。



### 三、教學評量

#### (一) 認知

能說出反手殺球的動作要領。

#### (二) 技能

##### 1. 主觀評量

觀察重點

- (1) 向左轉身動作
- (2) 充份向後引拍
- (3) 球的力量

##### 2. 客觀評量

反手扣殺球 10 次能進幾次？

#### (三) 情意

1. 上課是否注意聽講、認真練習？
2. 能否與同學合作練習，撿球時不偷懶？
3. 分組活動時是否遵循規定，並與同學相互合作。



## 第二十三節 正手拉弧圈球後正手殺球

### 一、教學目標：

- (一)瞭解正手拉弧圈球正手殺球動作要領。
- (二)做出正手拉弧圈球正手殺球的動作要領。
- (三)由成功經驗中得到成就感與滿足。

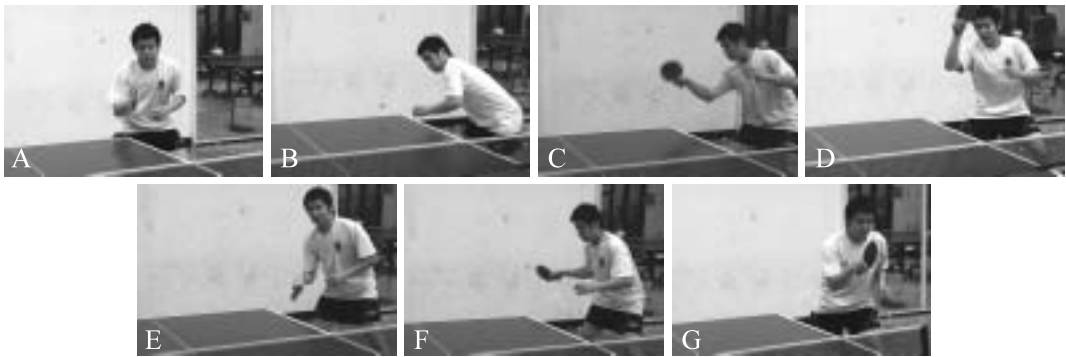


圖 23-1 正手拉弧圈球後正手殺球

### 二、教學過程

#### (一)動作要領

##### 1. 預備姿勢

即接球的預備姿勢

2. 正手拉弧圈球的側身引拍動作及預備擊球姿勢（見第 18 節正手拉球的側身引拍動作及預備姿勢，惟球拍預備位置較低，約在右腳膝下 10 公分左右）

3. 正手拉弧圈球擊球動作及結束姿勢（見第 18 節—正手拉弧圈球）

4. 正手拉弧圈球還原動作及預備正手殺球姿勢

(1)身體放鬆，左腳略蹬，球拍向後引拍，約在胸高位置（來球愈高，球拍預備預備位置愈高）。

(2)重心移到右腳。

5. 正手殺球動作及結束姿勢（見第 8 節—正手殺球）

6. 正手殺球還原動作及基本姿勢（見第 8 節—正手殺球）

## (二)教學步驟

## 1. 準備活動

- (1)向前慢跑
- (2)向後慢跑。
- (3)側跑。
- (4)前後交叉步側跑。
- (5)活動各個關節。
- (6)伸展操。
- (7)弓箭步走路。

## 2. 發展活動

- (1)複習正手發下旋球後搓球練習（見第 11 節—反手搓球）
- (2)複習正手或反手發左或右下旋球後搓球練習
- (3)正手拉弧圈球後正手殺球動作示範及說明
- (4)揮空拍練習—全班散開跟老師做揮空拍練習。口令：預備—基本姿勢，A—右轉身向後下方引拍。B—正手拉弧圈球動作。C—還原。D—向後方引拍。E—正手殺球動作。F 還原成本基本姿勢。練習 20 次。
- (5)搓球後側身拉弧圈球加定位正手殺球練習。  
兩人一組，四人一張球桌做對角線練習（如圖 23-2），5 次後雙方交換，做 2 輪後左右兩組交換再做 2 輪。

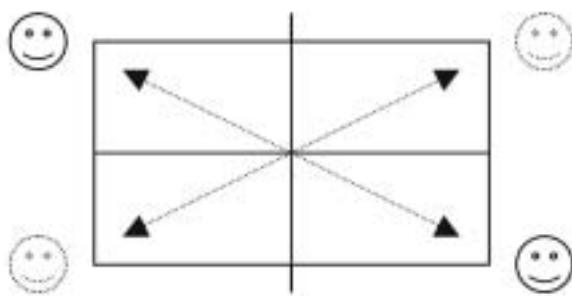


圖 23-2 對角練習方法

## (6)搓球後側身正手拉弧圈球加移位正手殺球練習

A：教師示範說明搓球後側身正手拉弧圈球後移位正手殺球步法。

正手拉弧圈球後以交叉步向右移動做正手殺球。向左交叉步移動方法



爲：以右腳爲支撐腳，左腳迅速向右跨出一大步（如圖 23-3），右腳跟著向右邁一步，然後揮臂正手殺球。



圖 23-3 交叉步向右移位

B：交叉步向右移位步法練習。

C：正手拉弧圈球加交叉步向右移位正手殺球揮空拍練習。

D：分組練習

四個人一組，以多球練習一個人負責控球，另三人輪流練習，控球者第一球送球至斜線對角，練習者側身正手抽弧圈球後，控球者第二球送球至直線到練習者右邊，讓練習者做正手殺球（如圖 23-4）第二位練習者預備，第三位練習者揮空拍，每人做 5 次後輪轉。

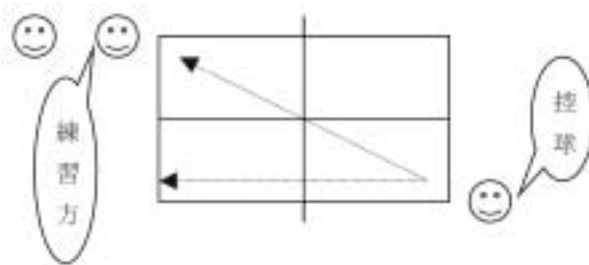


圖 23-4 正手拉弧圈後移位正手攻

### 3. 綜合活動

(1) 選二組同學分別演練正手拉弧圈球後加定位正手殺球及正手拉弧圈球後加移位正手殺球。

(2) 對演練同學的動作加以講評。

(3) 交代作業

A：正手拉弧圈球加定位正手殺球揮空拍 20 次。

B：同上，實際練習 20 次。

C：正手拉弧圈球加向右移位正手殺球揮空拍練習 20 次。

D：同 C，實際練習 20 次。

### 三、教學評量

#### (一) 認知

1. 能說出正手拉弧圈球加正手殺球的動作要領。
2. 能說出正手拉弧圈球加向右移位正手殺球的步法。

#### (二) 技能

##### 1. 主觀評量

- (1) 正手拉弧圈球是否夠上旋？
- (2) 預備正手殺球位置對不對？
- (3) 正手殺球力量如何？
- (4) 正手殺球速度如何？
- (5) 向右交叉步動作是否正確。

##### 2. 客觀評量

- (1) 正手拉弧圈球後定位正手殺球 10 球進幾球？
- (2) 正手拉弧圈球後向右移位正手殺球 10 球進幾球？

#### (三) 情意

是否樂在其中，認真練習？



## 第二十四節 接發球

### 一、教學目標

- (一)瞭解接發球對比賽勝負影響的重要性
- (二)瞭解如何處理不同旋轉之發球
- (三)做出接發球之準備及回擊不同旋轉之發球
- (四)能與同學做接發球之練習

### 二、教學過程

接發球在桌球比賽中是處於被動的一方，原因是發球方掌握了發球旋轉、落點及方向的主控權，使得在處理接發球的回擊就需要更細膩的技術，以掌握更多的優勢。

#### (一)動作要領

1. 接發球準備姿勢（圖 24-1）。
2. 盯住對手發球時手腕的轉動及球與球拍接觸時所產生的旋轉。
3. 判斷球的方向、長短及旋轉。
4. 積極移動步伐，應變接發球時使用的技術。
5. 接下旋球時以搓球（圖 24-2）、撥攻（拍面上仰（圖 24-3）或使用拉弧圈球技術處理（圖 24-4）。



圖 24-1 接發球姿勢

接下旋球；



圖 24-2 搓球



圖 24-3 撥攻



圖 24-4 拉弧圈球



6. 接平擊球、上旋球時以推擋（圖 24-5）、正手攻球（圖 24-6）、抽、拉（圖 24-7）等技術處理。

接平球及上旋球：



圖 24-5 推擋



圖 24-6 正手攻球



圖 24-7 抽、拉技術

7. 接左側旋球時拍面前傾擊球右側面（圖 24-8），接右側旋球時拍面前傾擊球左側面（圖 24-9）。

8. 要有積極主動的心理素質。

接左、右側旋球

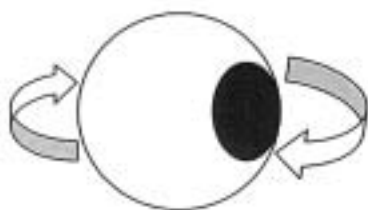


圖 24-8 接左側旋球

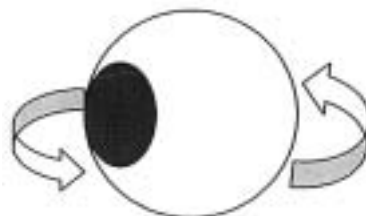


圖 24-9 接右側旋球

## (二)教學步驟

### 1. 準備動作

- (1) 慢跑
- (2) 伸展操
- (3) 跳繩：同學準備跳繩，以連續跳躍的方式跳 200 下，進行 2 輪。
- (4) 小碎步衝刺：腳跟離地以腳尖著地，全力碎步跑，教師並在五秒內吹哨，同學聽到哨音時即全力衝刺。
- (5) 折返跑：以兩條實線距離約十公尺（A、B），A 點出發時以衝刺方式觸摸 B 點實線，再折返觸摸 A 點後，以全力衝刺方式衝過 B 點。

### 2. 發展活動

- (1) 說明接發球使用的時機與運用。



- (2)接發平擊球練習：2人一組，發球方以發平擊球為主，接球方以預備姿勢站位，並以推擋、正手攻球、正、反手抽拉等技術回擊。每人一輪發10球，進行兩輪，10球後交換練習。
- (3)接發下旋球練習：2人一組，發球方以發下旋球為主，接球方以預備姿勢站位，在回擊時可依球的長短實施搓球、正、反手抽拉等技術回擊。每人一輪發10球，進行兩輪，10球後交換練習。
- (4)接左（右）側旋球練習：左（右）側旋球因球帶有向左（右）側旋的性質，接球方在回擊時要特別注意拍面角度及方向的調整。例如：接左側旋球時，拍面前傾擊球右側面，接右側旋球時，拍面前傾擊球左側面，以抵消其旋轉。每人一輪發10球，進行兩輪，10球後交換練習。
- (5)接發球綜合練習：發球方發不同旋轉發球，接球方則判斷球的方向、長短及旋轉，並選擇適當的技術來回擊。練習時以能接到三位不同對手的發球最好，接球回擊技術也試著做有攻擊性的接發球技術，以提升接發球能力。

### 3. 綜合活動

- (1)選2組同學分別演練接發球練習。
- (2)就演練同學接發球方式提出討論，並給予講評。
- (3)給予示範同學鼓勵。
- (4)課後練習
- A 接下旋球練習30次。
- B 接左（右）側旋球練習30次。

## 三、教學評量

### (一) 認知

1. 能說出各種接球技術使用時機及動作。
2. 能說出接發左（右）側旋球要領。

### (二) 技能

#### 1. 主觀評量

- (1) 準備姿勢身體重心放低？
- (2) 判斷來球之方位？
- (3) 選擇適當回擊技術？
- (4) 接發球後的回擊準備？



2. 客觀評量

(1) 接左側旋球，10 球進幾球？

(2) 接右側旋球，10 球進幾球？

(三) 情意

1. 能否與同學討論接發球心得分享？

2. 接發球練習後能否對桌球產生更大興趣？



## 第二十五節 正、反手檯內撥攻

### 一、教學目標

- (一)瞭解正、反手撥球的動作要領及使用時機。
- (二)做出正、反手撥球的動作。
- (三)能與同學合作進行正、反手撥球的練習。

### 二、教學過程

(一)動作要領（如圖 25-1、25-2、25-3、25-4）

#### 1. 預備姿勢

同接球預備姿勢

#### 2. 移位引拍動作

- (1)右腳向右前方跨出，重心移到右腳成弓箭步。
- (2)上身、右前臂同時到達球檯右（或左）前方。
- (3)空手往後舉保持平衡。

#### 3. 擊球動作

- (1)前臂與手腕放鬆，拍面略向後仰（視來球下旋程度，來球愈下旋愈後仰，反之則垂直或略前傾）。
- (2)在最高點擊球。
- (3)擊球中下部（一般下旋擊中下部，輕下旋擊中上部）。
- (4)擊球時以手腕向左前上方轉動球拍。
- (5)結束時拍面前傾。

#### 4. 還原動作

- (1)右腳收回。
- (2)手臂向身體靠，還原成預備姿勢準備下一次擊球。





圖 25-1 直拍正手檯內撥攻



圖 25-2 橫拍正手檯內撥攻動作

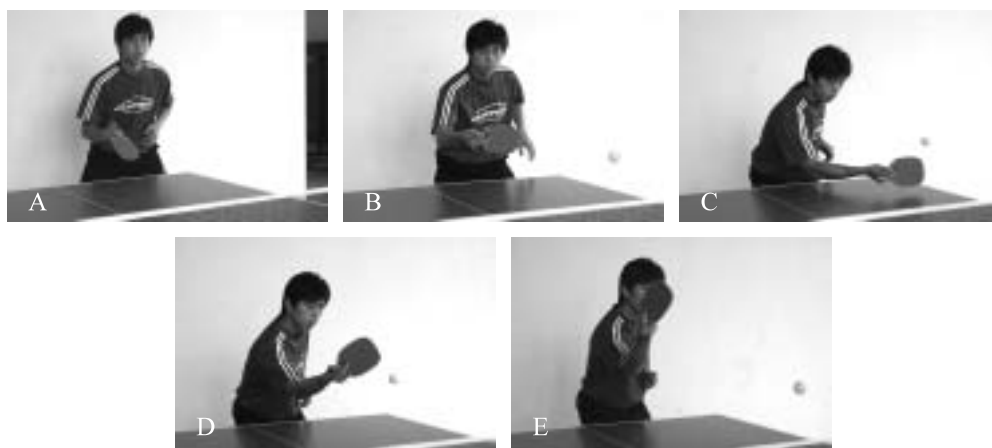


圖 25-3 直拍反手檯內撥攻動作



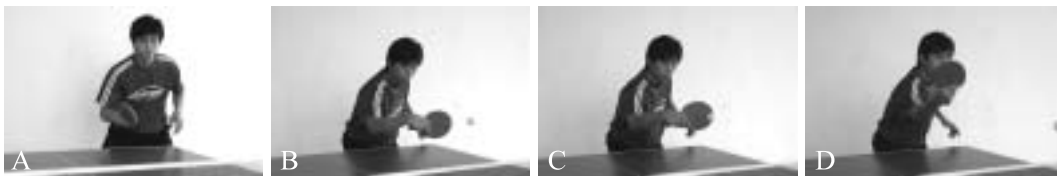


圖 25-4 橫拍反手檯內撥攻

## (二)教學步驟

## 1. 準備活動

## (1)伸展操

- A：手指夾併向上伸。
- B：同 A 向右斜上方伸。
- C：同 A 向左斜上方伸。
- D：向右扭轉腰部及頸部。
- E：同 D 向左轉體。
- F：雙腳曲膝壓肩。
- G：側壓腿。
- H：前後弓箭步。
- I：手側平伸，掌心向上、向下翻轉手腕。

## (2)弓箭步移位遊戲

- A：全班散開面向同一方向。
- B：聽老師哨音及看老師手勢做單步移位成弓箭步練習。
- C：包括右斜前、右側、左斜前、左側四個方向（如圖 25-5）跨步、還原動作。
- D：同側手臂同時伸出。
- E：老師待學生動作確實後即逐漸加快節奏。

## (3)球感遊戲

4 個人一張球桌，各站球桌兩邊，球拍拍面朝上平放在球桌上，球控制在拍面上，一位喊「1、2、3」後齊將球打到對面球檯上。試試看：

- A：用整隻手臂擊球（以肩關節為軸）。
- B：用前臂擊球（以肘關節為軸）。

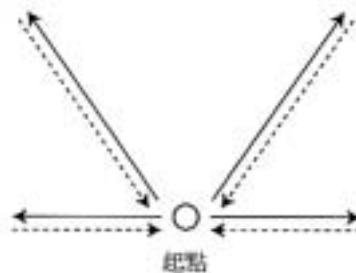


圖 25-5 弓箭步移位遊戲

C：用手腕擊球（以腕關節為軸）。

擊出的球有什麼不同。

## 2. 發展活動

(1) 說明正、反手撥攻的使用時機。

(2) 以圖示及動作示範說明正、反手撥攻的跨步、引拍擊球、還原動作之要領。

(3) 揮空拍練習

A：全班散開，各自站在球檯前，聽老師口令做揮空拍分解動作練習。口令為：預備—（預備姿勢）。「1」跨步向斜前伸手重心轉移。「2」揮拍擊球。「3」手腳收回還原。做 20 次，老師提醒動作要領。

B：連續動作練習 20 次。

(4) 一擊球練習

四人一組，甲以多球方式送球，將球送至乙正、反手方短球，乙用正、反手撥球將球擊回，丙在乙後揮空拍，丁撿球，10 球後甲→丁→丙變換甲，做兩循環，一循環打對角線，一循環打直線（如圖 25-6）。

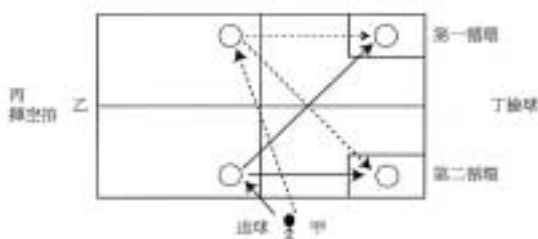


圖 25-6 多球—正、反手撥攻練習

(5) 發正、反手位下旋短球—正、反手撥球練習。

兩人一組，甲以正手或反手發下旋短球至乙正手位及反手位，乙以正、反手撥球回擊。10 球交換，做兩循環，一循環對角線，一循環直線。（如圖 25-7）。

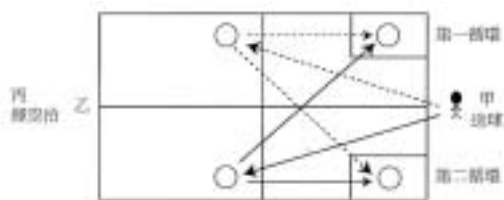


圖 25-7 發下旋短球—正、反手撥攻練習



### 3. 綜合活動

- (1) 選二組同學分別演練正、反手撥攻練習。
- (2) 對演練同學的動作給予講評。
- (3) 請同學予演練同學鼓勵。
- (4) 課後練習

正、反手撥攻練習 50 次。

#### (三) 教學重點

1. 強調手腕轉動動作。
2. 在最高點擊球。
3. 視來球下旋程度調整拍面及擊球部位。

## 三、教學評量

#### (一) 認知：

1. 能說出正、反手撥攻的使用時機。
2. 能說出正、反手撥攻的動作要領。

#### (二) 技能

##### 1. 主觀評量

觀察重點等級 A、B、C

- (1) 跨步動作
- (2) 拍面角度
- (3) 擊球點
- (4) 球的速度
- (5) 球的高度

##### 2. 客觀評量

- (1) 右邊 1/4 球檯位置，10 球能進幾球？
- (2) 左邊 1/4 球檯位置，10 球能進幾球？

#### (三) 情意

1. 上課是否注意聽講、認真練習？
2. 是否能與同學互相合作練習？



## 第二十六節 正、反手檯內擺短

### 一、教學目標

- (一)瞭解正、反手擺短的動作要領及使用時機。
- (二)瞭解正、反手擺短的擊球時間。
- (三)作出正、反手擺短球的動作。
- (四)能與同學合作進行正、反手擺短練習。

### 二、教學過程

(一)動作要領（如圖 26-1、26-2、26-3、26-4）

1. 預備姿勢（同接球預備姿勢）

2. 移位引拍動作

- (1)身體重心向右（反手則為左）前方跨出，重心移到右（左）腳成弓箭步。
- (2)上身右前臂同時到達球檯右（左）前方。
- (3)拍面上仰約 45 度，身體保持平衡。

3. 擊球動作

- (1)球在上升期（剛跳起）時，擊球中下部，手腕瞬間向前下方發力點球。
- (2)點球時手腕瞬間向下發力。
- (3)並順勢向後上方做一小小拉回動作。
- (4)若能貼網，並在檯內形成兩次彈跳以上更佳。

4. 還原動作

- (1)右腳及重心收回。
- (2)還原成準備擊球動作。

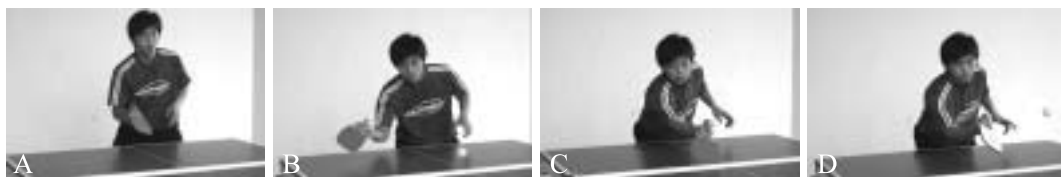


圖 26-1 直拍正手擺短



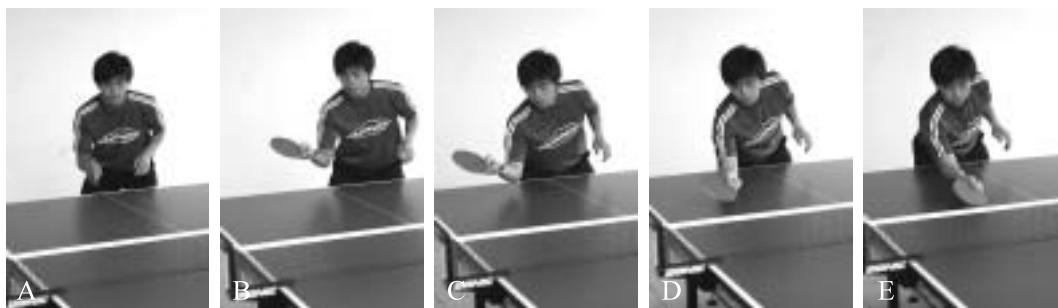


圖 26-2 橫拍正手擺短

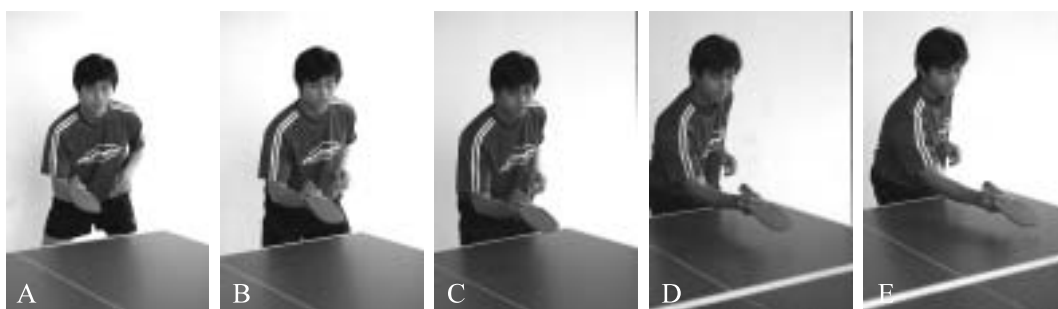


圖 26-3 直拍反手擺短



圖 26-4 橫拍反手擺短

(二)教學步驟

1. 準備動作

(1) 慢跑

(2) 伸展操

(3) 弓箭步伸展：前弓後箭，讓肌肉延展至最大伸展，並靜態伸展 20 秒。

(4) 弓箭步移位捉球遊戲：球檯中線放一個空籃子，球檯左、右網前方各放一個裝有球的籃子，以單步弓箭步踏向左、右前方籃子將球拿往中線之空籃子，看那位同學速度最快。

2. 發展動作

(1) 說明正、反手擺短的使用時機。

(2)教師動作示範正、反手擺短球的跨步、引拍、擊球及還原動作。

(3)揮空拍練習

A：全班分組散開，站位在球檯前，並聽老師口令做揮空拍練習，口令 1 為預備，口令 2 為跨步向右（左）前方跨出及引拍，向右（左）前方揮擊，口令 3 為手、腳動作還原。做 30 次，老師並提醒糾正同學姿勢。

B：連續揮空拍 20 次。

(4)多球練習：2 人一組，一人送球至球檯網前右（左）前方短球，另一人實施定點擺短練習，正、反手各 30 球。

(5)多球一正、一反擺短球：2 人一組，一人送球至球檯網前右、左前方短球各一球，另一人實施正、反手擺短練習，正、反手各 30 球。

(6)接發球擺短：2 人一組，一人發球至球檯網前右（左）前方短球，另一人實施定點擺短練習，正、反手各 30 球。

(7)擺短球練習：發球方發檯內短球，接球方以擺短回擊後，兩人進行擺短球練習，每人進 50 球。

3. 綜合活動

(1)選 2 組同學演練正、反手擺短球練習。

(2)對演練同的動作給予講評。

(3)給予演練同學鼓勵。

(4)課後作業：正、反手擺短 50 次。

(二)教學重點

1. 跨出重心及引拍。

2. 在上升前期擊球。

3. 過網貼平球網為佳。

### 三、教學評量

(一)認知

1. 能說出正、反手擺短的使用時機。

2. 能說出正、反手擺短的動作要領。

(二)技能

1. 主觀評量

(1)跨出及引拍動作？



- (2)拍面角度？
- (3)擊球點？
- (4)球的高度？
- (5)球進入對方檯內可彈跳幾下後出檯？

## 2. 客觀評量

- (1)正手擺短 10 球能進幾球？
- (2)反手擺短 10 球能進幾球？

## (三)情意

- 1. 能否與同學討論技術過程並認真練習？
- 2. 能否與同學相互合作練習？



## 第二十七節 戰術組合練習：發球搶攻及接發球搶攻

### 一、教學目標：

- (一)瞭解發球搶攻及接發球搶攻意涵
- (二)學習設計技、戰術組合之觀念
- (三)將設計之技、戰術組合做練習
- (四)在比賽中運用發球搶攻及接發球搶攻戰術

### 二、教學過程：

#### (一)發球搶攻及接發球搶攻

1. 發球搶攻：在桌球運動中又稱為第三板攻擊，發球方 A 在掌握發球權時以發球（第一板 1）來設計接球方 B 回擊（第二板 2），繼而以強力的攻擊（第三板 3）製造主動的得分方式（圖 27-1）。發球搶攻戰術是現今技術的主流戰術。
2. 接發球搶攻：利用對方發球質量不太高，看準來球的旋轉和路線，採用適當的方法進攻，由被動回擊轉為主動攻擊，這也是一種非常積極主動的戰術。例（圖 27-2）A 發質量不高的球，B 採取抽拉的起板攻勢。

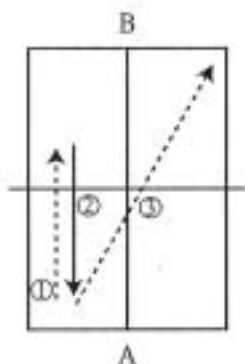


圖 27-1 發球搶攻（第三板攻擊）

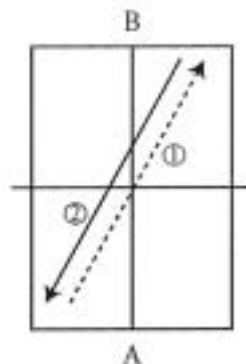


圖 27-2 接發球搶攻（第二板攻擊）

#### (二)教學步驟

1. 準備活動
  - (1)慢跑。



(2)伸展操。

(3)原地小碎步：腳跟離地以腳尖著地，全力碎步跑每次約 20 秒~30 秒。

(4) 30 公尺短距離衝刺跑。

(5)深蹲跳：先以蹲地方式蹲低，雙手碰地，聞哨音時瞬間發力向上彈跳，雙手伸直向最高點拍掌，訓練下肢爆發力。

## 2. 發展活動

(1) 2 人一組，複習定點正（反）手拉弧圈球（見第 18、19、20、21 節），每人 50 球。

(2)發球練習（各種旋轉之發球皆可），每人發 50 球。

(3)發球搶攻（第 3 板起板）說明及示範。

(4)發下旋短球、側身攻：發球設計發在對手中路短球，並預測對手會回擊至反手位，積極準備側身正手抽攻，每輪 20 次交換。

(5)發上旋球結合移位正手攻：正手發上旋球並預測對手會回擊正手位，積極準備側身正手抽攻，每輪 20 次交換。

(6)接發球搶攻說明及示範。

(7)站位球檯中線偏左，雙眼注視對手球拍及手腕，待對方拋球立即以小碎步積極準備，發球方發球至反手位時可以使用反手拉或側身正手攻，至正手位時可移動腳步採取正手抽、拉的方式回擊，每輪 20 次交換。

## 3. 綜合活動

(1)選四組同學分別演練發球搶攻及接發球搶攻之技、戰術組合練習。

(2)分組討論同學演練之過程，並給予講評。

(3)課後練習

A：與不同對象（至少 2 人）進行發球搶攻戰術練習 40 次。

B：與不同對象（至少 2 人）進行接發球搶攻戰術練習 40 次。

## 三、教學評量

(一)認知

1. 能說出發球搶攻戰術之意識

2. 能說出發球搶攻時要如何積極準備

(二)技能



1. 主觀評量

- (1)發球的落點、方向、質量是否可控制對手？
- (2)發球後是否有銜接正（反）手攻擊？
- (3)攻擊時球是否旋轉或夠快？
- (4)接發球搶攻腳步是否有積極準備？
- (5)第一板攻擊是否夠旋或夠快？

2. 客觀評量

- (1)發球搶攻練習 20 次得了幾分？
  - (2)接發球搶攻練習 20 次，得了幾分？
- (三)情意：是否認真學習，樂在其中？



## 第二十八節 推擋側身後撲正手

### 一、教學目標

- (一)瞭解交叉步法的使用時機
- (二)瞭解交叉步法的動作要領
- (三)能做出交叉步法

### 二、教學過程

這項組合技術是由推擋側身攻及撲攻身體較遠位置三個單項技術組成，反手推擋跳步側身攻後，對方將球回擊到正手直線球，接著採交叉步撲攻離身體較遠位置的來球，是進攻打法常用的技術。

(一)動作要領（如圖 28-1、28-2）

1. 推擋側身攻動作要領如第七節。
2. 撲攻引拍動作及預備擊球姿勢
  - (1)身體重心偏右方，膝關節蹲低，右肩稍下沈。
  - (2)引拍放膝關節位置附近。
  - (3)重心放在右腳。
3. 踏出腳步及結束姿勢
  - (1)判斷來球在右側方掉落之落點。
  - (2)左腳踏出超越右腳前方，抓準擊球位置。
  - (3)左腳踏出，手臂提拉動作與球同時連貫出手。
  - (4)重心向左前方轉動，右腳跟上順勢停住身體重心，並保持平衡。



圖 28-1 向右交叉步



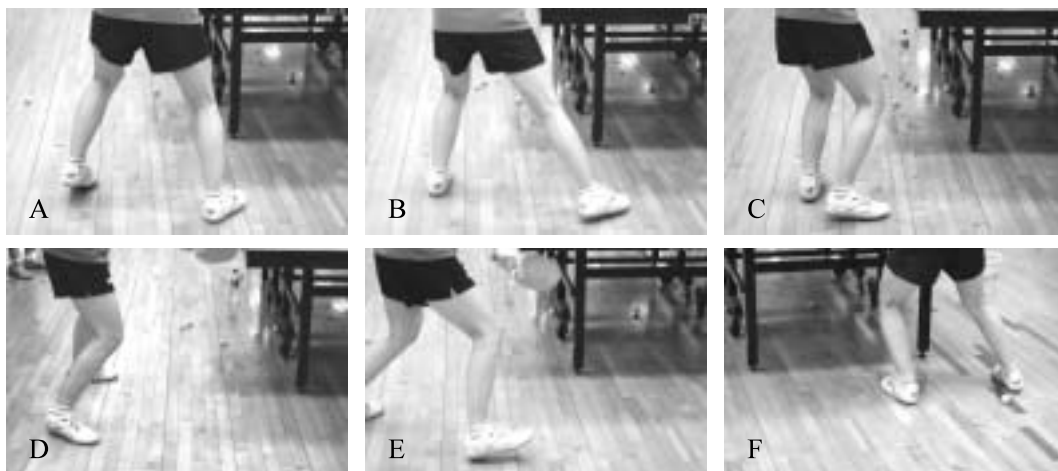


圖 28-2 推擋側身後撲正手法

#### 4. 還原動作

身體位於球檯右方角落，迅速向中線位置轉回重心，預備下一次擊球。

#### (二) 教學步驟

##### 1. 準備活動

(1) 慢跑

(2) 熱身操

(3) 不同步法練習：以併步、滑步、跳步等步法組合，每種步法約 10 公尺，每次長度 30 公尺做 3 輪。

(4) 交叉步法練習：交叉步向右移位時，以右腳為平行軸心腳，而左腳做一次向右前方交叉，一次向右後方交叉，如此反覆循環，向左交叉時則相反。

##### 2. 發展活動

(1) 各種步法簡介

(2) 教師示範交叉步法及重點講解

(3) 交叉步抓球：2 人一組，練習方站位左側角，送球方以發球方式將球送至右（左）側角，練習方以交叉步移位並空手抓住來球，體會手、腳的協調性，每人 20 次。

(4) 以多球練習方式：2 人一組，練習方站位左側角，送球方以多球送球方式將球送至右側角，練習方以交叉步移位，重心由右下向左前上方轉腰揮擊，注意擊球點在下降期擊球為佳，擊完球後迅速再回到左側角還原準備下一次擊球，每人 20 次。



(5)以單球實施：練習方發平擊球，先推擋一球，接側身拉球，再實施交叉步擊球，送球方則推擋至左側角，再送一球右側角，配合練習方練習向右交叉步。每人以做交叉步擊球 10 次後交換。

### 3. 綜合活動

- (1)選 2 組同學分別演練推擋側身攻後交叉步練習。
- (2)就演練同學之步法提出討論或問題，並給予講評。
- (3)給予示範同學鼓勵
- (4)課後練習  
由左向右側方之交叉步練習 50 次。

## 三、教學評量

### (一)認知

- 1.能說出各種步法的使用時機及動作。
- 2.能說出交叉步法的動作要領。

### (二)技能

#### 1. 主觀評量

推擋接側身攻球動作是否流暢？

#### 2. 撲正手引拍動作

- (1)身體重心是否放在右下方？
- (2)左腳踏出往右前方位置是否適當？
- (3)重心由右下方向左前方揮擊轉移？
- (4)右腳重心停止，保持身體平衡？

#### 3. 客觀評量

推擋側身後撲正手，10 球成功幾球？

### (三)情意

- 1.能否與同學合作練習
- 2.練習腳步移位後能否對桌球產生更大興趣



## 第二十九節 搓球後側身正手拉球

### 一、教學目標

- (一)瞭解搓球後側身正手拉球在比賽中的重要性。
- (二)做出搓球後側身正手拉球的動作要領及正確姿勢。
- (三)與同學合作進行搓球後側身正手拉球練習。

### 二、教學過程：

- (一)搓球後側身正手抽球動作要領（如圖 29-1）

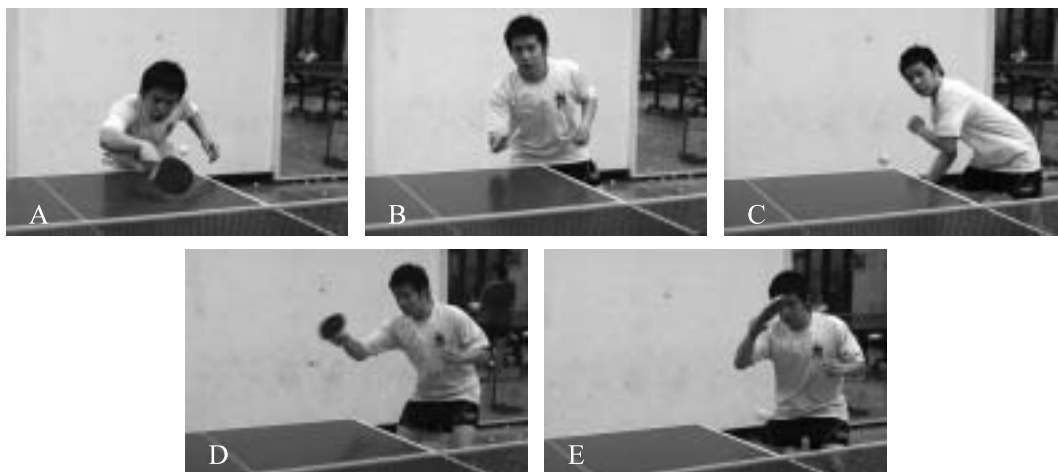


圖 29-1 搓球後側身拉球連續動作圖

#### 1. 預備姿勢

即接球的預備姿勢。

#### 2. 移位引拍動作及預備擊球姿勢

- (1)以跨步側身或跳步側身步法移至反手位邊線，使擊球點與手臂和上身保持適於發力的距離。
- (2)轉體向右，球拍由胸前向右後方（或右後下方）引拍。引拍動作視拉球種類而定。

A：慢速拉球：引至右腳膝關節下方 10 公分左右。

B：一般拉球：引至右腳膝關節上 10 公分左右。

C：快速拉球：引至腰下 10 公分左右。

- (3)右肩下垂成左肩高右肩低姿勢。
- (4)左手屈肘上舉維持平衡。
- (5)重心落在右腳，右腳屈膝約 100 度。
- (6)身體向右前方與球桌呈 75 度。
- (7)兩眼注視來球。

### 3. 擊球動作及結束姿勢

- (1)手臂接近伸直。
- (2)由後下方經體側向前上方揮擺發力，同時曲肘、揚腕。
- (3)拍面由與 4 點鐘垂直拍面轉為與 3 點鐘垂直拍面，再轉為與 2 點鐘垂直拍面。
- (4)球拍停在額前或右耳上。
- (5)肘比肩高，上下臂約呈 90 度。
- (6)重心由右腳移到左腳，左肩低右肩高。
- (7)兩眼注視球的去處及對手還擊姿勢。

### 4. 恢復動作及預備姿勢。

- (1)擊球後手臂放鬆。
- (2)利用左腳蹬身體回轉的力量使重心回到中間。
- (3)立刻恢復預備擊球姿勢，準備下一次擊球。

### (二)教學步驟：

#### 1. 準備活動

- (1)同第 16 節伸展操。
- (2)向左及向右做連續跳步練習。

#### 2. 發展活動

- (1)正手拉弧圈球重點提示後兩人一組複習，每人拉 10 球。
- (2)正手拉前衝弧圈球重點提示後兩人一組複習，每人拉 10 球。
- (3)搓球後側身步法介紹

##### A：單步側身

- (A)方法：右手執拍者以左腳為軸，右腳向左後方退，身體略向右轉（如圖 29-2）





圖 29-2 單步側身攻球步法

(B)特點：單步側身移位速度較快，但移動幅度小，只適於攻擊來球在中間偏右位置的球。

#### B：跨步側身

(A)方法：右手執拍者以左腳向左前方跨一大步，身體重心移到左腳，右腳迅速滑動半步跟上，移位時轉身向右。（如圖 29-3）

(B)特點：跨步側身移位速度較單步側身慢，但移動幅度較大，故快攻打法較常用。

(C)練習跨步側身 10 次



圖 29-3 跨步側身攻球步法

#### C：跳步側身

(A)方法：右手執拍者以右腳用力蹬地，使兩腳幾乎同時離地向左方跳動，右腳先落地，左腳跟著落地站穩，然後擊球。有短暫的騰空時間（如圖 29-4）

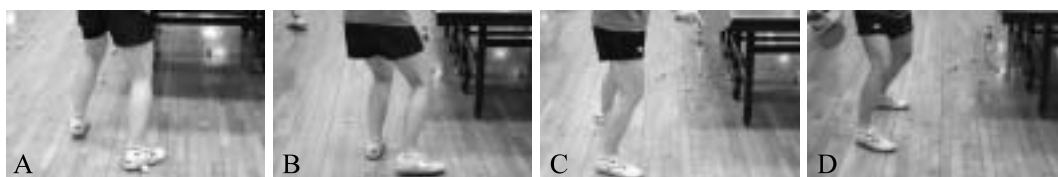


圖 29-4 跳步側身攻球步法



(B)適用時機：跳步側身移位速度比單步和跨步側身都慢些，但移動的幅度卻比單步和跨步側身大，有利於發揮正猛力的攻球，弧圈打法和側身正手扣殺球較常用。

(C)練習跳步側身 10 次

(4)教師做搓球後側身正拉球動作示範及說明

(5)揮空拍練習

三種側身步法加擊球，每種練習 10 次。

(6)兩人一組互相搓球各二次後側身正手抽球練習抽弧圈球 10 次，快速球 10 次。

### 3. 綜合活動

(1)分別選三組同學演練三種側身進攻球之一，另一組志願表演三種側身進攻球。

(2)對演練同學的側身步法、身體動作、姿勢給予講評。

(3)交代作業

A：單步、跨步、跳步側身拉球各揮空拍 20 次。

B：搓球後側身正手拉弧圈球 10 次，快速球 10 次

## 三、教學評量

(一)認知

1. 能說出搓球後側身拉球的三種步法及方法。
2. 能說出搓球後側身拉球三種步法的特點。

(二)技能：

### 1. 主觀評量

- (1)側身步法是否正確？
- (2)移位後位置是否利於攻擊？
- (3)身體方向是否側身？

### 2. 客觀評量

- (1)搓球後側身正手拉弧圈球 10 次能進幾球？
- (2)搓球後側身正手拉快速球 10 球能進幾球？

(三)情意：

1. 上課是否注意聽講，認真練習？
2. 是否能與同學合作練習？



## 第三十節 雙打比賽及規則

### 一、教學目標：

- (一)瞭解桌球運動雙打項目之發展。
- (二)瞭解雙打特點。
- (三)知道雙打比賽的規則。
- (四)能依雙打規則進行比賽。

### 二、教學過程：

#### (一)雙打比賽要領：

1. 雙打比賽時除利用單打比賽中的要領外，還要知道雙打的獨所要領才能致勝。
2. 發球時應以能為搭擋製造攻擊機會為主要考量。因此要發什麼旋轉、快慢、長短，用正手發或用反手發等均要徵求同伴的同意。
3. 接發球應以起板攻擊為主要考量，因為雙打發球只能落在接發球方的右半區，落點的變化很小，只要注意對方的旋轉和快慢，摸清楚便可起板攻擊。
4. 雙打比賽落點變化比單打重要。因為對方有二人站在寬 1 公尺半的端線附近的狹小空間，很可能互相干擾。所以落點打在剛打過的球員與其同伴的外側或身上的「球盯人」戰術有時很有效。

#### (二)教學步驟：

1. 準備活動：
2. 發展活動：

(1)雙打遊戲大意介紹：雙打比賽是四人分二組站在與單打相同規格的對檯兩端，以二人各打一球的方式，與對方相互擊球的遊戲。

#### (2)雙打一般規則介紹：

- A：雙打發球除依單打規則外，另規定發球的有效區域是兩邊球檯的右半區。
- B：雙打時，先由發球方作有效發球，次由接發球員作有效回應，繼由發球員的同伴回擊，再由接發球員的同伴作有效回擊。
- C：雙打比賽首次發球的一方應決定誰先發球，再由首局接發球方決定誰先接發球，此後該場各局當首次發球員選定，其接發球員應該是前局發球給他的球員。



D：雙打比賽決勝局（五局三勝的第五局）中當一方先得 5 分時，除雙方應互換方位外，輪到接發球的一方應互換接發球次序。

(3)國際桌球運動組織介紹：

A：國際桌球運動組織其名稱爲「國際桌球總會」於 1926 年在英國成立（The International Table Tennis Federation）：簡稱「ITTF」。其宗旨爲遵守 ITTF 之原則，發展各加盟協會暨球員間之互助友愛的精神。規範各加盟協會間及各加盟協會與其他組織間之交流。持續改進桌球技術並加強世界各國之參。促進友好的競賽，消弭不公正之違反運動精神的行爲，如檢查禁藥之使用。

B：亞洲桌球協會（The Table Tennis Federation of Asia），簡稱「TTFA」，於 1952 年在印度成立，宗旨與國際桌球總會同，其管轄範圍限亞洲。

(4)說明雙打比賽要領：內容見本節三之(1)。

(5)分組比賽：以 8 人爲一組，分全班爲若干組。每一組中再分二人一小組，共四小組，以黑白配將四小組分黑二小組、白二小組各比賽一局（11 分），然後勝方對勝方，敗方對敗方。各組分出第 1、2、3、4 名。當作下次能力分組之依據。

3.綜合活動

- (1)老師請二小組出列表演賽並擔任其裁判，在每得一分時講解比賽勝負的主要原因，並建議改進的方法。
- (2)對本節課上課情形做總評，把學生好的地方褒獎一番，不依規定之處要求改進。
- (3)提示自己課後練習的方向。
- (4)預告下節進度。

(三)教學要點

1. 雙打比賽除技術外，是在訓練學生互助合作、共同策劃、併肩作戰的能力和習慣，老師應特別強調並隨時提醒。
2. 男女全班之班級，老師有時可安排男女混合雙打比賽，讓學生嘗試兩性互動、共事、共處環境。

### 三、教學評量

(一)認知



1. 能說出國際桌球運動組織的名稱、宗旨、成立的年代及國家。
2. 能說出雙打比賽的要領。
3. 能說出二項雙打與單打在規則上不同的地方。
4. 能判斷同學雙打比賽中是否違反規則。

(二)技能：

比賽以其比數為客觀標準來評量技能。

(三)情意

1. 培養互助合作，同甘共苦的精神。
2. 勝利時共享成果、失敗時共同檢討、互相鼓勵。
3. 不怕失敗，檢討後重新出發。





學校體育教材教法與評量：桌球／國立教育資料館主  
編；林靜萍，胡志峰，黃俊偉修訂。--修訂再版。--  
臺北市：教育資料館，民96  
面；公分

ISBN 978-986-00-9205-9 (平裝)

1. 桌球 - 教學法

528.956033

96005888

## 學校體育教材教法與評量—桌球

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：許義雄（召集人）

林靜萍、林淑惠、林正達、施登堯、胡志鋒、曾瑞成、康正男、黃月嬋、黃郁琦、黃俊偉、張川鈴、楊繼美（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、胡志鋒、黃俊偉

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國96年4月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：150元

排版印刷者：晉富印刷有限公司

電話：(04)23140788

展售處：五南文化廣場(台中市中山路2號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書坊(臺北市八德路三段10號B1)

電話：(02)25781515；網址：[www.govbooks.com.tw](http://www.govbooks.com.tw)

法律顧問：王東山律師