

# 健康與體育領域教學教案

單元名稱	網球王子-基本正拍	教學班級	三年級
教學日期	112年 05 月08 日	設計者	鄭惠月
教學時間	共 40 分鐘	教學者	張金財
教材來源	1. 自編教材 2. 殷劍巍 編著「網球技戰術教程」。大展出版社 3. <a href="http://aimat.myweb.hinet.net/tennis/tennis_tch/tennis_teacher.htm">http://aimat.myweb.hinet.net/tennis/tennis_tch/tennis_teacher.htm</a>		
設計理念	為推廣及提升國內對於網球運動之風氣，加上近年來日本卡通動畫「網球王子」受國內學童的喜愛，故藉由校內體育課程及已有之網球器材設備來設計網球課程。		
教學研究	<b>【教材分析】</b> 本單元主題為「 <b>硬式網球</b> 」，課程的編排分為下列幾個單元： 1. 基本正拍揮拍及擊球練習：示範基本正拍分解及連續動作後，學童實地揮拍練習並原地拋球做擊球練習，以此讓學童學習正確揮拍姿式及培養球感。 2. 基本反拍揮拍及擊球練習：示範基本反拍分解及連續動作後，學童實地揮拍練習並原地拋球做擊球練習，以此讓學童學習正確揮拍姿式及培養球感。 3. 基本網前截擊球練習：示範基本網前截擊動作後，以手送出球速慢之網球，讓學童能在球未落地前，將球確實擊落過網，以訓練球感及眼睛跟球之速度。 4. 基本底線發球練習：示範基本發球動作分解及連續動作後，學童實地揮拍練習並做上璇發球練習，以此讓學童體驗如卡通內所提及之各項發球技巧的可行性。		
	<b>【教學重點】</b> 1. 基本動作：能確實獲得網球運動支正反拍及發球的正確姿勢。 2. 擊球技巧：能藉由擊球的練習，獲得好的球感，並實際體驗球拍擊球的真實感。 3. 網球規則：能藉由發球練習時，讓學童初略了解網球之比賽規則。		
	<b>【學生經驗】</b> 1. 部分學生第一次接觸硬式網球。 2. 部分學生參與校內網球社團課程。		
教學目標	能	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	

目 標	4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	
	單元目標	行為目標
	1. 習得簡單的全身性身體活動。 2. 習得基本揮拍姿勢。 3. 在活動中表現身體的協調性。 4. 能夠完成擊球動作。 5. 學習網球規則	1-1 能模仿示範者的動作 2-1 能注意聆聽觀察教學活動 2-2 能做出基本動作之連續動作 3-1 能很流暢的做出基本揮擊動作 3-2 能順利的調整位置及步伐 4-1 能很順利的將球擊落過網 5-1 能初略了解網球比賽進行方式

行為 目標	教學活動	教學資源	時間	評量
1-1	<b>第一節 主題 正拍擊球</b>  <b>一、暖身活動</b> 1. 熱身操（伸展操） 頭部運動 手腕及環關節運動 三頭肌伸展運動 向上伸展運動 向右伸展運動 向左伸展運動 支體前彎伸展 大腿肌伸展運動 小腿肌伸展運動 鼠蹊部伸展運動		10 ,	能跟著老師動作
1-1, 2-2	<b>二、發展活動</b> <b>1.基本握拍方式</b> 西方式握拍：將球拍平放於地面，手直接握住拍柄將球拍拿起，	球隊用網球拍	1'	能確實握拍

如握「蒼蠅拍」之握拍方式。

1-1, 2-1,  
2-2

## 2.正拍揮拍分解動作:



圖一 圖二 圖三 圖四 圖五

### 準備姿勢 (如圖一)

(以右手握拍為例) 兩腳分開, 約與肩同寬, 雙膝微屈呈”半蹲”狀, 上身稍向前傾, 重心置於前腳掌上, 以便能向擊球方向快速移動。

。 雙手持拍, 右手輕握拍柄, 左手持扶於拍頸, 拍頭微微向上豎立並指向前方或左邊網柱以便幫助轉換握拍和反手拉拍動作, 緊記整套姿勢要放鬆及富彈性。

### 拉拍動作 (如圖二)

當球朝正手方向飛來時, 雙肩便要向右側轉動約九十度, 轉動時右手肘要微屈並把球拍拉向後, 完成時拍頭應微微向上並指向後場, 與此同時, 左腳向右前方踏出, 並側身以非握拍手指向來球, 雙腳成前後直線, 握拍手腕微微鎖緊。

### 揮拍擊球動作 (如圖三、圖四)

揮拍是從稍低於腰部開始向前向上做弧軌動作, 揮拍擊球時, 手腕要鎖緊; 眼睛要緊盯住球及頭不要太早轉動, 才有可能將球擊打在球拍的最佳位置上(拍的中心點或稱”甜心”), 將球從下往上擦擊(上旋的產生來自由下向上的揮拍), 拍面在擊球時保持垂直(球拍接觸到球的一刻拍面應垂直於地面), 球拍擊球後應讓其自然繼續做弧形軌跡動作(送球完成或跟

進動作)

2'

能專心觀看老師示範的動作  
能模仿老師的動作

<p>1-1, 2-1, 3-1</p> <p>1-1, 2-1, 2-2, 3-1, 3-2, 4-1 (以下略)</p>	<p><b>完成或跟進動作 (如圖五)</b> 球離拍後，讓球拍順自然揮向身體的左上方，但頭部不要轉動，以<b>確保擊球的穩定。別輕視送球完成動作</b>，因它不單可幫助我們把球帶引到我們心目中的落點及令揮拍動作更自然流暢，它還可令球增加旋轉，為對方制造難度最後重新還原預備姿勢。</p> <p><b>3. 連續揮拍動作練習</b></p> <p style="text-align: center;"><b>三、綜合活動</b></p> <p><b>1. 正拍原地擊球練習：</b> 讓學生站到擊球區，依正拍揮拍擊球要領，原地送球給學生做正拍擊球練習。</p> <p style="text-align: center;"><b>四、課程總結</b></p> <p><b>1. 複習所學。</b> <b>2. 提醒下堂課需攜帶物品。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>【第一節結束】</b></p>	<p>球隊用網球拍 球隊用練習球</p>	<p>7'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>能確實做好正拍揮拍動作</p> <p>能確實做好正拍揮拍動作 能順利將球揮擊過網</p>
--	---	--------------------------	--------------------------------	---

表 1、公開授課 / 教學觀察－觀察前會談紀錄表

(觀察前會談由授課教師主導並填寫紀錄表，或邀請觀課人員記錄。)

授課教師 (主導的教師)	張金財	任教 年級	三	任教領域 /科目	體育 網球
觀課人員	江宏笙 李昆輝				
備課社群 (選填)		教學單元	基本正拍		
觀察前會談日期	112 年 05 月 08 日	地點	校長室		
<p>一、<u>課程脈絡</u> (可包含：(一)學習目標：含核心素養、學習表現與學習內容；(二)學生經驗：含學生先備知識、起點行為、學生特性等；(三)教師教學預定流程與策略；(四)學生學習策略或方法；(五)教學評量方式。):</p> <p>1、配合學校特色，進行網球教學</p> <p>2、學生已知正拍基本握法，本節將實際教導學生正拍基本動作、並實際餵球練習。</p> <p>3、教學重點放於： 握拍姿勢：握持拍柄，拇指放在拍柄底部，手指握住拍柄，保持松弛。 姿勢準備：站直身體，面向球場，保持腳距適當，握持拍柄。 揮拍動作：抬起拍臂，隨著球來到身前，轉動腰部，向球拍擊球。 擊球要領：擊球時將拍面與球的正面相對，以前臂力量擊出球的力量。 正確的後擺：擊球後將拍臂自然後擺，恢復姿勢。 這些步驟可以在不斷練習中進一步改進，並與其他技巧和策略結合使用，從而提高網球水平。</p> <p>4、實作評量，講解後視學生動作適時修正。</p>		<p>二、<u>觀察焦點</u> (由授課教師決定，不同觀課人員可安排不同觀察焦點或觀察任務)及<u>觀察工具</u> (請依觀察焦點選擇適切的觀察工具，可參考附件「觀察焦點與觀察工具的選擇」):</p> <p>1、觀察學生是否能正確完成正拍基本動作。</p> <p>2、觀察學生互相學習幫助之情形。</p>			

### 三、觀課相關配合事宜：

#### (一) 觀課人員觀課位置及角色 (經授課教師同意)：

1. 觀課人員位在教室  前、 中、 後 (請打勾)。
2. 觀課人員是  完全觀課人員、 有部分的參與，參與事項：  

---

---

3. 拍照或錄影： 皆無、 皆有、 只錄影、 只拍照 (請打勾)。

備註：拍照或錄影，如涉及揭露學生身分，請先徵求學生及其家長同意，同意書請參考附件「觀察焦點與觀察工具的選擇」。

#### (二) 預定公開授課 / 教學觀察日期與地點：

1. 日期：112 年 05 月 08 日 08 時 40 分
2. 地點：\_網球場(小川堂-雨天備案)\_\_\_\_\_

#### (三) 回饋會談預定日期與地點：

(建議於公開授課 / 教學觀察後三天內完成會談為佳)

1. 日期：112 年 05 月 08 日 09 時 20 分
2. 地點：校長室



層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。				
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) <i>親切、風趣對話引導。</i>			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。				
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要)			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				



南投縣 110 學年度新興國民小學校長及教師公開授課活動  
觀課紀錄表

授課教師： <u>張金財</u>		任教年級： <u>三</u>	任教領域/科目： <u>體育</u>		
教學單元： <u>網球</u>		教學節次：共 <u>4</u> 節，	本次教學為第 <u>1</u> 節		
觀察日期： <u>112</u> 年 <u>5</u> 月 <u>8</u> 日		回饋人員： <u>李品峰</u>			
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
A 課程 設計 與 教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 動作示範清楚 2. 重點說明 3. 能適時歸納修正			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) 1. 示範實作交替進行 2. 能有適時的鼓勵讚賞			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。				
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 能適時修正動作，並明確示範 2. 能請動作標準之同學示範			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
A-4-3 根據評量結果，調整教學。					
A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)					

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。				
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 課堂秩序良好 2. 輪流抽球能守常規			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。				
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 因下雨臨時改於 小教室，但能適時 調整使課程順利進行			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

# 南投縣111學年度永興國民小學校長及教師公開授課活動

## 議課紀錄表

- 一、 單元名稱: 網球王子-基本正拍
- 二、 上課時間: 112年 5月 8日, 第 1節
- 三、 任課班級: 三年級
- 四、 授課老師: 張金財 老師
- 五、 觀課人員: 江宏笙 李昆輝
- 六、 議課時間: 112年 5月 8日, 第 2節

### 教學者自我回饋

優點方面：在教學觀摩中，我能夠更加細致地觀察和了解每個學生的表現和學習狀況，根據學生的能力和需要進行有針對性的指導。此外，由於小班人數較少，我能夠更好地與學生互動和交流，進一步提高教學效果。

可改進之處：雖然小班人數較少，但我發現有些學生可能會因為過於害羞或者不自信而不願意表現自己。因此，我需要在未來的教學中更加注意這些學生，給予更多的鼓勵和支持，讓他們能夠更好地參與教學活動。

所遭遇之困境：在教學過程中，我發現設備的問題可能會影響教學效果。例如，球拍的質量和彈性可能會影響學生擊球的能力和技巧。在未來的教學中，我需要更加關注設備的問題，適當調整教學方法和內容，以提高教學效果。

### 觀課人員回饋

#### 一、教學者優點

- 1、專業知識豐富：校長對網球的規則和技巧非常熟悉，能夠給學生準確、清晰的指導，讓學生更快速地學習和掌握技能。
- 2、教學方法靈活：校長能夠根據學生的程度和興趣，調整教學內容和方法，使學生更有動力和興趣參與教學活動。
- 3、個別化教學：校長能夠針對學生的學習狀況進行個別化指導和關注，讓每個學生都能夠得到適當的支持和幫助，有助於提高學習效果。
- 4、帶領學生進步：校長能夠鼓勵學生勇於嘗試、不斷進步，激發學生學習熱情，讓學生在網球教學中獲得成就感和自信心。

#### 二、學生學習狀況說明及待釐清問題(可包含回應教學者說課時所欲被觀察之重點)

在校長進行網球教學後，學生學習狀況如下：

- 1、大多數學生已經掌握了基本的正拍和反拍技巧，並能夠進行基礎的網球練習。
- 2、有些學生在技巧練習中仍然存在一些困難，需要進一步的指導和練習。
- 3、部分學生對於網球運動缺乏興趣，需要更多的鼓勵和引導。

待釐清問題：

- 1、如何在教學中更好地引導學生進行基礎技能的練習和掌握？
- 2、如何提高學生的網球學習興趣，讓他們更加主動地參與練習和教學活動？

### 三、在觀課過程中的收穫

觀摩到校長注重學生身心健康、練習基礎技能、使用多媒體教學、細節訓練；了解學生興趣與學習狀況。

### 四、針對教學者所遭遇困境之回應

針對在網球課中遇到困境，可以考慮以下解決方案：

- 1、設法增加網球課的練習時間，增加學生的練習機會和熟練度。
- 2、提供更好的網球設備，如更好的球拍和球，以提高學生的練習效果。
- 3、邀請專業的網球教練或者學長姐來指導，提供專業的指導和建議。

使用說明：建議可於議課時，提供議課紀錄者使用。

南投縣 112學年度永興國民小學校長及教師公開授課活動

教師同儕學習活動照片

日期：112年05月08日



說明

課前說課



課程重點說明



說明

課程重點示範



學生輪流練習



說明：

動作糾正與對加強



課後議課