

單元主題：乒乓球

	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
球感練習(不持拍)						
<p><b>1. 我是小丑</b></p> <p><b>單手接球</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人右手持球拋出右手接，左手持球拋出左手接。</li> </ul> <p><b>換手接球</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人右手持球拋出左手接，左手持球拋出右手接。</li> </ul> <p><b>雙手接球</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 將乒乓球分別置於左、右雙手同時互拋接球。</li> </ul> <p><b>調適方法：</b></p> <p>以網球或較大的球代替乒乓球(增加接觸的表面面積)。</p> <p><b>進階：</b></p> <p>分組比賽，限時內每組學生接球的次數最多為勝。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 掌握力度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 訓練手眼協調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 從錯誤與失敗中汲取教訓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意空間運用，以免受傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 距離概念</li> <li>- 讓學生掌握乒乓球的跳動特性</li> </ul>	
<p><b>2. 百發百中</b></p> <p><b>站立接球</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 左手放球、右手持杯彈地後將球接起</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 掌握力度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 訓練手眼協調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 從錯誤與失敗中汲取教訓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意空間運用，以免受傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 距離概念</li> <li>- 讓學生掌握乒乓球的跳動特性</li> <li>- 拋物線概念</li> </ul>	

<p><b>蹲姿接球</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 曲膝蹲下後，左手放球、右手持杯彈地後將球接起)</li> </ul> <p><b>調適方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以較大的容器，如籃子、膠箱等，代替杯(增加盛載容器的體積)。</li> <li>- 增加彈地的次數才接球。</li> </ul> <p><b>進階：</b></p> <p><b>雙人傳接球</b></p> <p>雙人對站、對坐，一人將球拋出彈跳後，一人用紙杯接球，動作互換</p>						
<p><b>3. 接球達人</b></p> <p>兩人分站球桌兩側，彈跳一次後雙手徒手接球。</p> <p><b>調適方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以網球或較大的球代替乒乓球(增加接觸的表面面積)。</li> <li>- 可增加彈跳的次數才雙手徒手接球(增加時間讓眼睛追蹤球的去向)。</li> </ul> <p><b>進階：</b></p> <p>兩人分站球桌兩側，彈跳一次後單手徒手接球。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 掌握力度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 訓練手眼協調</li> <li>- 反應及敏捷度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 從錯誤與失敗中汲取教訓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意空間運用，以免受傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 距離概念</li> <li>- 拋物線概念</li> </ul>	

## 球感練習(持拍)

### 1. 送貨員

手持球拍，球放置於拍面上方靜止不動(持續越久越好)

#### 調適方法：

- 以較大的球板進行(增加球板的表面面積)。
- 先利用非球體的物件代替球(讓學生感受拍上有物件的感覺，如豆袋)
- 用泥膠製作一個圓圈貼在球板上(讓手眼協調較弱的學生先感受用具操控，限制球能於圓圈中移動)。

#### 進階：

4-5人一組排成單行，第一人先跑至取球處，然後取球放於球拍上平衡著走回隊友處，最後把球放於收集球的盒子及把球板交由下一位隊友接力，運送較多球的一組為勝。

- 掌握對球拍的控制

- 訓練手眼協調

- 從錯誤與失敗中汲取教訓

- 留意空間運用，以免受傷

### 2. 控球高手

持板手的手心朝上方，向上擊球不落地(板數越多越好)。

#### 調適方法：

- 以較大的球板進行(增加球板的表面面積)
- 先用較輕的球代替乒乓球，如氣球(讓學生先感受利用球板向上拍球的感覺)

- 掌握力度、方向對控球的影響

- 訓練手眼協調

- 從錯誤與失敗中汲取教訓

- 留意空間運用，以免受傷

- 距離概念

<p><b>進階：</b> 4-5 人一組排成單行，第一人先跑至取球處，然後取球放於球拍上向上拍球走回隊友處，最後把球放於收集球的盒子及把球板交由下一位隊友接力，運送較多球的一組為勝。</p>						
<p><b>3. 超人打怪獸</b> 學生:超人 怪獸: 怪獸貼在牆上</p> <p><b>對牆擊球(1)</b> 單人持拍對牆擊球，回球落地一次後連續擊球。</p> <p><b>調適方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以較大的球板進行 (增加球板的表面面積)</li> <li>- 用較大的球代替乒乓球(讓空間較弱學生先感受持拍擊球的感覺)</li> <li>- 增加落地次數才擊球(讓學生可較容易追蹤來球的去向)</li> </ul> <p><b>對牆擊球(2)</b> 單人持拍對牆推球，回球不落地連續推球。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 掌握力度、方向對控球的影響</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 訓練手眼協調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 從錯誤與失敗中汲取教訓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意空間運用，以免受傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 距離概念</li> </ul>	

<p><b>調適方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以較大的球板進行（增加球板的表面面積）</li> <li>- 用較大的球代替乒乓球（讓空間較弱學生先感受持拍擊球的感覺）</li> </ul> <p><b>進階：</b></p> <p>在牆上畫上梯，將球擊向一級一級的梯級以示攀梯，首先按步擊中梯頂的為成勝。</p>						
<p><b>4. 同心合力</b></p> <p><b>連續推球(1)</b></p> <p>兩人一組，輪流持拍對牆推球，回球落地連續推球。</p> <p><b>連續推球(2)</b></p> <p>兩人一組，輪流持拍對牆推球（回球不落地一次）</p> <p><b>調適方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 用較大的球代替乒乓球（讓空間較弱學生先感受持拍擊球的感覺）</li> <li>- 以較大的球板進行（增加球板的表面面積）</li> <li>- 先用較輕的球代替乒乓球，如氣球（讓學生可更容易追蹤來球的去向）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 掌握力度、方向對控球的影響</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 訓練反應、手眼協調及敏捷度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 從錯誤與失敗中汲取教訓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意空間運用，以免受傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 距離概念</li> </ul>	
<p><b>5. 好朋友</b></p> <p>兩人面對面，空中來回擊球不落地。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 掌握力度、方向對控球的影響</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 訓練反應、手眼協調及敏捷度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 從錯誤與失敗中汲取教訓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意空間運用，以免受傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 距離概念</li> </ul>	

<p><b>調適方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 先用較輕的球代替乒乓球，如氣球（讓學生可更容易追蹤來球的去向）-</li> <li>- 以較大的球板進行（增加球板的表面面積）</li> <li>- 增加落地次數才擊球（讓學生可較容易追蹤來球的去向）</li> </ul> <p><b>進階：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 兩人的距離續漸增長</li> <li>- 增加人數進行在空中來回擊球不落地</li> </ul>						
<p>正手攻球（多球練習）（以右手持拍）</p>						
<p>1. 準備動作(以右手持拍)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 雙腳與肩平闊</li> <li>- 彎腰收腹，屈膝</li> <li>- 前後腳站立(左腳稍前)</li> <li>- 球拍放於身體的前方</li> </ul> <p>2. 向後引拍</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 重心移動至右腳</li> <li>- 上半身跟隨臀部及腰向後轉動</li> <li>- 手肘連手臂向後轉動至腰旁的位置</li> <li>- 左腳站稍前的位置，與右腳相距約 1-2 個腳位</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正手攻球動作的技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 反應及敏捷度</li> <li>- 訓練手眼協調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 虛心接受意見和指導，不輕言放棄。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 重心轉移</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 動作美：正手攻球動作流暢</li> </ul>

<p>3. 向前轉動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 重心轉至左腳</li> <li>- 手臂向左上方揮動</li> <li>- 於身體前左才擊球</li> </ul> <p>4. 隨後動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 球板跟隨動作順勢向前上方擺動至眼前的位置</li> <li>- 還原至準備姿勢</li> </ul> <p><b>調適方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 先以徒手動作練習(分為4個步驟)</li> <li>- 用乒乓球訓練器進行練習</li> </ul>						
<p><b>超人救地球</b></p> <p>學生:超人 乒乓球:炸彈</p> <p>老師拋球，學生持拍正手攻球（彈跳一次才可持拍擊球），如5次未能成功擊球為輸。</p> <p><b>調適方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以手動發球定點器代替老師拋球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正手攻球動作的技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 反應及敏捷度</li> <li>- 訓練手眼協調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 虛心接受意見和指導，不輕言放棄</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 重心轉移</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 動作美：正手攻球動作流暢</li> </ul>