

### 3B 桌球課闖關課程實施介紹

設計目的:1.體會學習桌球基本技術的要領 2.了解各階段學習目標 3.掌握學習情況 4.藉由闖關設計達到良好的互動(合作學習)成效 闖關規定:1.必須從第一關開始闖起，沒通過，不能先進行下一關。 2.每組(每人)每星期最多不能闖超過 2 關。 3.基本上以同組搭檔為闖關合作對象，如多次未能過關可找他組同學協助。 4.第一次未過關者，至少須練習 5 分鐘後方可再進行重測直到通過為止。					
關別	名稱	闖關方式	通關門檻	地點	分數
第 1 關	空中擊球	2 人一組，以類似羽球方式(中間隔球檯為距離)做空中對打。正拍或反拍擊球皆可，1 來回算一球，球掉了重新歸零計算。	來回對打 10 球。 每組每次最多 3 次失誤則換下一組測驗。	自己球檯區	45 分
第 2 關	正手平擊發球	以正手發平擊球長球至指定發球區域(50*50cm)的左、右 2 大角落，發球時必須有拋球動作	2 大落點各發 5 球各進 3 球，未達成即換下一位。 每人可測 2 次。	自己球檯區	50 分
第 3 關	反手穩定推擋	2 人一組，以反手連續對打方式擊球，只要求穩定性不要求速度，但擊球高度不可超過肩膀，過程中如用正拍，該球不予計算，但仍可繼續對打	來回對打 20 球。 每組每次最多 3 次失誤。	自己球檯區	55 分
第 4 關	正手穩定對打	2 人一組，以正手做推打方式(不收拍)連續擊球，只要求穩定性不要求速度，但擊球高度不可超過肩膀，過程中如用正拍，該球不予計算，但仍可繼續對打	來回對打 20 球。 每組每次最多 3 次失誤則換下一組測驗。	自己球檯區	60 分
第 5 關	左推右打	2 人一組，1 人先以正拍(反拍)送球至搭檔的正手位置後，搭檔採用正拍回擊；下一球再打至搭檔反拍位置讓搭檔採用反拍回擊，形成一個落點對二個落點對打	正反拍各 10 球。 每次測驗 1 人，每人每次最多 3 次失誤。	自己球檯區	65
第 6 關	正手收拍動作對打	2 人一組，以正手平擊方式連續對打，擊球時需有收拍動作(形成拍高肘低)，過程中如用反拍，該球不予計算，但仍可繼續對打	來回對打 15 球。 每組每次最多 3 次失誤。	自己球檯區	70
第 7 關	正手左右移位對打	2 人一組，1 人先以正拍(反拍)送球至搭檔的正手位置後，搭檔採用正拍回擊；下一球再打至搭檔反拍位置，搭檔仍須採用正手回	來回對打 20 球。 每次檢測 1 人，每人每次最多 3 次失誤。	自己球檯區	75

		擊，形成一個落點對二個落點的正拍左右移位對打			
第 8 關	反手搓球	以發球機送下旋長球，測驗者以反手搓長球將球回擊至特定區域(50*50)	連續反手搓 10 球，進 7 球為及格。 可測 2 次。	發球機 教室	80
第 9 關	正手殺球	以發球機送球至擊球者正手位置，擊球者以正手連續發力做殺球動作，力道太輕則算失誤	連續殺 10 球，進 6 球為及格。 可測 2 次。	發球機 教室	85
第 10 關	反手推結合側身殺球	以發球機送球至擊球者反手位置，擊球者以反手推 2 球後做側身正手殺球動作，力道太輕則算失誤	僅測驗正手殺 5 球，進 3 球為及格。 可測 2 次。	自己球 檯區	90
第 11 關	正手拉高吊弧圈拉球	以發球機送下旋長球至球檯中間位置，擊球者以正手拉高吊弧圈球至指定區域(右半出或左半區)，球力道太輕或未摩擦擊球則算失誤	拉 10 球進 7 球。 每人最多僅能測 5 次，5 次未過則不能再測。	發球機 教室	95
第 12 關	反手搓球+正手側身拉前冲弧圈球	以發球機送下旋長球至擊球者反拍位置，擊球者先以反手搓一板下旋球後再側身拉一板正手前冲弧圈球，球力道太輕或未能摩擦擊球則算失誤	搓和拉各打 10 球，反手搓至少須進 8 球、正手拉至少須進 6 球。 每人最多僅能測 5 次，5 次未過則不能再測。	發球機 教室	100

## 18 週課程安排

週 次	課程內容
第 1 週	課程介紹、闖關實施方式介紹、分組(2 人/組)
第 2 週	基本技術講解與分組練習(一)-球感、正手發球、反手推擋
第 3 週	基本技術動作要領講解與分組練習(二)正手平擊球、正手殺球、正手發下旋
第 4 週	基本技術動作要領講解與分組練習(三)反手搓球、正手拉球
第 5 週	闖關遊戲課程(1、2)-空中對打擊球、正手平擊發球
第 6 週	闖關遊戲課程(3、4)-反手穩定推擋、正手穩定對打
第 7 週	闖關遊戲課程(5、6)-一正拍+一反拍、正手收拍動作對打
第 8 週	闖關遊戲課程(7、8)-正手左右移位擊球、反手搓球(發球機送球)
第 9 週	闖關遊戲課程(9)- 正手殺球
第 10 週	闖關遊戲課程(10)-反手推結合側身殺球(發球機送球)
第 11 週	闖關遊戲課程(11)-正手拉高吊弧圈球(發球機送球)
第 12 週	闖關遊戲課程(12)-反手搓球+正手側身拉前冲弧圈球(發球機送球)
第 13 週	單打規則講解&單打排名賽(1)
第 14 週	單打排名賽(2)
第 15 週	單打排名賽(3)
第 16 週	單打排名賽(4)
第 17 週	雙打規則講解&雙打練習賽
第 18 週	補考&繳交期末心得報告
期末評量	1.出席率(20%) 2.闖關課程(40%) 3.單打比賽成績(30) 4.心得報告(10%)