

競爭類型運動 [網 / 牆性球類] 教學影片 設計理念與內容概要

程少洋 / 玄奘大學通識教育中心講師

前言

十二年國民基本教育之體育課程綱要中之競爭類型運動包含 1. 網 / 牆性 球類運動 2. 陣地攻守性 球類運動 3. 標的性 球類運動及 4. 守備 / 跑分性 球類運動。其中競爭類型運動係目前一般學校體育課程與教學中最常運用之運動種類，以下即介紹網 / 牆性球類運動教學影片設計理念與內容概述。

一、網 / 牆性球類運動教學影片設計理念

網 / 牆性 球類運動之課程目標在透過符合規則的攻守對抗關係，由學生自己或與他人合作的方式，同時與另一方對手或其合作同伴進行競爭，在進攻得分目標時亦須防守另一個目標以免失分。學生在競爭型活動中需要運用思、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導與關懷他人的個人與社會責任行為（教育部，2018），因此此課程目標即成為教學設計理念依據之方向。

網 / 牆性 球類運動教學影片共拍攝桌球、羽球、網球與排球四類運動，是目前一般學校體育課程與教學中最常運用之競爭類型運動。為方便教師教學時能有整體之概念，因此在教學設計時大致包括運動起源、場地器材介紹、簡易規則、基本動作、技術與應用等。

二、網 / 牆性球類運動教學影片內容概述

網 / 牆性球類運動教學影片共拍攝桌球、羽球、網球與排球四類運動，分別概述如下：

(一) 桌球

教學影片內容概述，桌球教學影片共拍攝二集內容概述如下：

桌球（一）內容概述

1. 桌球運動發源
2. 器材與遊戲規則
3. 握拍法介紹
 - (1) 直式握拍法：
 - (2) 橫式握拍法：
4. 基本動作練習
 - (1) 空手球感練習：
 - (2) 墊球與擊球：
5. 站位與預備姿勢
 - (1) 常見錯誤：a. 重心向後，腳跟著地，身體直立 b. 聳肩 c. 上半身前傾彎腰，膝蓋撐直。
 - (2) 修正方法：a. 重心至於腳掌前半部 b. 肩膀放鬆，自然下垂，膝關節放鬆略彎可彈正 c. 上半身自然放鬆前傾，手臂微屈至於身體前方。
 - (3) 單項技術練習：a. 正手發平擊球 b. 反手發平擊球 c. 正手攻球 d. 反手推球 e. 反手攻球 f. 正手扣殺球 g. 反手扣殺球

桌球（二）內容概述

桌球運動的旋轉變化多端，在擊球過程中，當球拍面膠皮與球在接觸停留時就會產生摩擦，經過摩擦後的球體，會因為摩擦球的不同部位，而產生上、下、左、右不同的旋轉，現在就讓我們來了解桌球旋轉的種類以及旋轉球的應用及處理。

1. 旋轉球種類：
 - (1) 上旋球：
 - (2) 下旋球：
 - (3) 側旋球：

2. 旋轉球技術：

- (1) 正手搓球：
- (2) 反手搓球：
- (3) 正手拉弧圈球：
- (4) 反手拉弧圈球：
- (5) 正手發下旋球：
- (6) 反手發下旋球：
- (7) 正手發左側上旋球：
- (8) 反手發右側上旋球：

3. 步法移位介紹：

當熟練了桌球運動手法的技術後，接著必須要學習腳步移位，擁有精確的判斷來球能力，加上靈活、正確、快速的移位，才能把來球回擊到對方的檯面上，就如同車子有方向盤，也必須有四個輪子，才能飛快地奔馳。桌球步法如下

- (1) 單步：
 - (2) 併步：
 - (3) 跨步：
 - (4) 向左跳步側身：
 - (5) 交叉步：
 - (6) 綜合練習：
4. 雙打介紹：
 5. 接發球：
 6. 簡要比賽規則：

(二) 羽球

羽球教學影片共拍攝三集，內容概述如下：

羽球（一）內容概述

1. 場地器材介紹：

2. 握拍法：
3. 執球法：
 - (1) 執球腰法
 - (2) 執球座法
4. 羽球遊戲：
 - (1) 以手握住球拍旋轉，以手腕的力量轉動拍桿。
 - (2) 用羽球拍撿球
 - (3) 用羽球拍接球。
5. 發球：
 - (1) 正手發長球
 - (2) 正手發短球
 - (3) 反手發短球
 - (4) 正確的發球
 - (5) 正拍高遠球
 - (6) 米字步法
 - (7) 單打比賽與比賽規則簡介

羽球（二）內容概述

1. 切球
2. 挑球
 - (1) 正手挑球
 - (2) 反手挑球
3. 殺球
4. 髮夾式網前球
5. 組合動作練習
 - (1) 切球 + 挑球
 - (2) 切球 + 髮夾式網前球 + 挑球
 - (3) 殺球 + 挑球

6. 單打比賽練習

7. 雙打比賽練習

羽球（三）內容概述

1. 反手發短球
2. 反手發長球
3. 正手平推球
4. 反手平推球
5. 正手斜線網前球
6. 反手斜線網前球
7. 底線正手抽球
8. 底線反手抽球
9. 組合動作練習
10. 雙打比賽的戰略與走位
 - (1) 接發球
 - (2) 攻擊隊形，攻擊隊形為前後站位。
 - (3) 防守隊形，防守隊形為左右站位。
 - (4) 轉換隊形

（三）網球

網球教學影片共拍攝三集，內容概述如下：

網球（一）內容概述

1. 起源
2. 網球球感練習與體能訓練
 - (1) 球感練習：包括不持拍球感練習與持拍球感練習
 - (2) 體能訓練，網球運動體能包含肌力、耐力、速度、敏捷、協調等訓練方式
 - a. 碎步跑
 - b. 後勾跑
 - c. 抬腿跑
 - d. 快速移位撿球
 - e. 併腿十字跳
 - f. 揮空拍移位訓練
 - g. 反應訓練，不定點丟球接球訓練，球要在沒落地之前接住訓練反應。

■ 網球握拍法介紹

1. 大陸式握拍法
2. 東方式握拍法，東方式握拍法又分為兩種。
3. 西方式握拍法，西方式握拍法又分為兩種，。

■ 網球基本動作要領

1. 正手拍擊球
2. 雙手反手拍擊球
3. 發球

發球練習方法：a. 肩上投球 b. 扣腕動作練習 c. 他人擊球拋球練習 d. 由近至遠的擊球練習。

■ 網球比賽的計分方式

網球比賽的計分單位是分 point、局 game、盤 set、場 match，單雙打計分方式都一樣，當對方不能成功的把球回擊過網就算得一分，而任何一方至少贏得四分才算贏一局，發球則有兩次機會，贏的第一分計作 15，第二分計作 30，第三分計作 40，第四分稱為 game，也就是贏得此局的意思，如果雙方各得三分，也就是 40 – 40，則稱作 deuce，之後贏得第一分稱 advantage，再拿一分即為勝利，否則又回到 deuce，當任何一方贏六局就算贏一盤，若雙方各贏五局，計分 5 all，則任一方必須連贏兩局才能贏得此盤，但是當局數為 6:6 時，要進行 tie-break，中文稱為搶七，也就是一方先贏得七分，且差距兩分以上就贏得此盤。

網球 (二) 內容概述

1. 單手反手拍

(1) 握拍法介紹：。

- a. 東方式單手反手拍握拍法
- b. 大陸式單手反手拍握拍法
- c. 西方式單手反手拍握拍法

2. 發球

- (1) 側旋球發法
- (2) 上旋球發法
- (3) 平擊球發法

當我們能成功掌握網球技巧時，經過思考與分析，讓球能跟著自己的想法飛往目標，不但體能獲得進步，內心也會得到非常大的滿足感，網球不但是一種運動，也是一種美學，優雅的姿勢、貴族般的身段，在活力中充滿美感，網球真的是可以終身享受的運動。

網球 (三) 內容概述

1. 截擊

- (1) 正手截擊：正手截擊動作介紹。
- (2) 反手截擊：反手截擊動作介紹。

2. 單打比賽介紹

3. 網球知識補充站：網球的戰術型態，大致可區分為以下四種。

- (1) 發球上網截擊型
- (2) 底線攻擊型
- (3) 底線防守型
- (4) 全能型

4. 雙打比賽介紹與 常見的雙打比賽戰術

- (1) 協作配合戰術
- (2) 協同防守
- (3) 上網戰術，上網又分為發球上網及擊球上網兩種技巧。發球上網就是依靠發球的優勢，上網主動截擊得分的戰術。擊球上網又可分為擊出強球上網及擊出下旋球上網兩種，擊出強球上網，常用來回擊落在場區以內的球，以強勁的上旋回擊一記又偏又快的球，令對手來不及回擊穿越球，然後才上網封殺。

擊出下旋球上網，常用在回擊對手的第二發球，或在場區以內的反手球，因球帶有下列旋，落地後彈得較低，令對手不能容易的打出穿越球，在此情況下你便可安心上網。

(四) 排球

排球教學影片共拍攝二集，內容概述如下：

排球（一）內容概述

1. 排球運動起源

2. 排球的基本技術

排球比賽基本技術包括有，準備姿勢和移動、高低手傳球、發球、扣球、攔網、救球，一般來說初學者只要先學會準備姿勢和移動、高低手傳球、發球，就能進行簡單的比賽，體驗排球的樂趣。

3. 準備姿勢動作方法

- (1) 兩腳左右開立，比肩稍寬，一腳在前一腳稍後，兩腳腳尖稍微向內成內八字。
- (2) 兩膝彎曲內收半蹲。
- (3) 後腳跟提起身體微微向前。
- (4) 兩手放鬆置於胸前，兩眼注視來球。

4. 移動步伐動作方法

在排球比賽中常用的移動步伐包括有：跑步、側移步、交叉步、跨步、綜合步伐，遠距離的移動皆以快速跑步及綜合步伐為主，而近距離的移動則以側移步、交叉步、跨步為主。

5. 準備姿勢移動步伐練習

6. 低手傳球：

- (1) 低手傳球的手部握法
- (2) 低手傳球的練習方法
- (3) 注意事項：低手傳球練習過程的注意事項，
 - a. 必須要形成正確的手臂、擊球的動作
 - b. 要注意傳球時全身協調作用
 - c. 要多做移位的傳球
 - d. 要結合比賽的情境來練習

7. 高手傳球

- (1) 高手傳球的手部動作：

(2) 高手傳球的練習方法：

(3) 注意事項：高手傳球練習過程的注意事項

a. 要建立正確的傳球手型

b. 在練習的時候要體會傳球時全身的協調用力

c. 擊球的位置正不正確也要特別的注意

d. 在練習的當中，先從手部的姿勢開始，正確以後再進行腳步的移動傳球

排球（二）內容概述

1. 發球的基本技術

排球的技術中，發球是唯一不受別人制約的技術，是比賽的開始也是進攻的開始。發球的方式有：低手安全發球、體側發球、勾腕發球、肩上發球、跳躍發球等方式。

2. 發球注意事項

低手安全的發球跟肩上漂浮發球在練習的過程中，必須要注意，第一，在發球的時候，要掌握正確的拋球方法，讓每一次的拋球高度跟位置都能固定，第二，掌握正確的擊球方法，第三，在練習的過程當中，從短距離的位置開始練習，距離再慢慢的拉長。

3. 扣球的基本技術

扣球是排球技術中攻擊性最強的一項技術，也是進攻中最積極有效的武器，扣球動作中可分為準備姿勢、判斷來球、助跑、起跳、空中擊球、落地等步驟。

(1) 分解動作：

(2) 連續動作：

(3) 扣球的練習方法：

(4) 助跑起跳的練習方法：

(5) 扣球動作的練習方法：

4. 如何進行比賽

(1) 比賽由一號位置隊員發球開始，每方最多擊球三次，就要過網。

(2) 一個隊員不能連續擊球兩次，攔網除外。

- ainiti
- (3) 落地即得分。
 - (4) 發球者必須在發球區發球，且不能踩線。
 - (5) 每局 25 分，且必須超出對方 2 分的隊伍為勝一局，每一局比賽皆沒有最高限分。
 - (6) 每一局有 2 次暫停，每次 30 秒。
 - (7) 正式比賽採用 5 局 3 勝制，先勝三局者即為該場比賽的獲勝者。
 - (8) 第 5 局為 15 分，8 分時雙方要交換場地。
 - (9) 增加自由球員規則，必須穿著與一般球員不同顏色的球衣，只限於後排防守且不得從事扣球與發球。

5. 站位與輪轉

6. 簡易規則

結語

體育課程中的競爭類型運動由於趣味性高，容易激發學生的學習興趣，場地設施也容易取得，因此成為學校體育教學中最常見的運動種類，相當適合在國小、國中階段，培養其對運動的參與興趣，並且利用閒暇的時間，去享受運動所帶來的快樂與成長。

參考文獻

教育部（2018），教育科技文化篇，*行政院公報*，24(107)。



◀ 更多體育課程教學影片，請見教育部體育署【體育教材資源網】