

# 三年級 健體 領域 教學活動設計表

設計人： 趙凰紋

教學日期	109.9.8	單元名稱	羽球-反手發球
能力指標	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	重大議題	
	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。	教學準備	
	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	教師：小白板、羽球拍、羽球；預習相關規則與教學內容 學生：羽球拍	
<b>學習目標</b>			
一、學習正手握拍法與反手握拍法。 二、了解反手握拍發球技術之動作要領及適用時機。 三、了解羽球發球的規則。 四、學會羽球計分與站位規則。 五、學會互相合作、尊重，發揮團隊精神。 六、學會觀察、指導並紀錄、分析運動之表現。 七、了解羽球比賽可能會發生的運動安全問題。			

教學活動	教學時間	教學資源	評量重點
<b>壹、準備活動</b>  一、暖身活動： (一) 開合跳 30 下 (二) 靜態伸展操 (三) 基本肌力訓練 1. 伏地挺身 20 下 2. 波比跳 20 下  <b>第三節</b> 一、羽球反手發球動作要領說明： (一) 動作配合口訣說明： 1. 慣用手持反手握法、拍子垂直地面、拍上緣不超過腰部，拍面微後仰；腳前後站，後腳踮起，重心在前。 2. 非慣用手持球，球頭瞄準第 5 條線，並靠近拍頭處，雙手大小臂再前伸。	5 分		
	5 分	羽球、羽球拍	

教學活動	教學時間	教學資源	評量重點
<p>3.慣用手揮拍</p> <p>(1) 大姆指輕推法，擊完球後要剎車。</p> <p>(2) 小手臂內收，前推法，擊完球後要剎車。</p> <p>(二) 原地不拿球，配合口訣揮拍練習</p> <p>(三) 持球對角反手發球練習：</p> <p>(1) 每人聽口令發 3 球，目標發到對角同學的身上，對角同學不用把球打回去。</p> <p>(2) 發完 3 球後，換對角同學發 3 球。</p> <p>(3) 每位同學練 2 輪後，散開實際比賽應用，老師到各場地看學生應用狀況。</p>	<p>5 分</p> <p>25 分</p>		<p>揮拍後不能揮到前面的同學，要剎車</p> <p>動作確實者給予口頭獎勵</p>
<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>一、老師請兩位同學出來示範</p> <p>二、學生分析這兩位同學，哪個發的比較好，為什麼？</p> <p>三、已給予學生反手發球計劃紀錄表，建議學生可在下課或回家時，自主練習或找朋友、同學練習。</p>	<p>5 分</p>		<p>學生能分辨出羽球反手發球質量好的條件。</p>