

領域/科目	健體領域/體育	設計者	林錦昌
實施年級	一年級	總節數	共 <u>2</u> 節，第一節 <u>45</u> 分鐘
單元名稱	羽球手感練習 9/18		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1. 認知：c. 運動知識、d. 技能原理 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和原則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>2. 情意：c 學習態度 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>3. 技能：c 技能表現 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力、發展專項運動技能</p> <p>4. 行為： 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能、修正個人的運動計畫</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>總綱 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>總綱 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p>
	學習內容	<p>H 競爭型運動：a. 網/牆性球類運動 HA-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術</p>	
議題融入	實質內涵	<p>性別平等教育、品德教育 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 品 J1 溝通合作與和諧人際關係</p>	
教學設備/資源		<p>1. 羽球 2. 氣球 3. 哨子</p>	
學習目標		<p>1. 讓學生能從了解羽球持拍要領。 2. 利用氣球道具，降低難度，增加各種羽球揮擊成功的經驗。 3. 藉由分組訓練，讓學生體會羽球揮擊要領。 4. 讓學生使用羽球能做出各種羽球揮擊正確動作。 5. 學生異質分組合作，藉從遊戲增加趣味、團體合作，進而提升運動技能。</p>	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、引發動機</p> <p>提問：了解羽球時機與應用。</p> <p>講解：講解一些實例，提升同學動機，進而吸引同學願意了解羽球揮擊應用，進而自我練習與欣賞比賽。</p>	5'	<p>1. 活動中，同學是否做出正確的姿勢，老師要加以糾正。</p> <p>2. 是否有確實做到動作要領。</p>
<p>二、暖身出發</p> <p>說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。</p>	5'	<p>◆問答：是否了解羽球揮擊動作要領。</p> <p>◆觀察：是否能做出羽球揮擊要求的動作。</p>
<p>三、使用氣球進行各種羽球揮擊動作。</p> <p>說明：練習正手拍、反手拍、平擊球等等揮擊動作。</p>	15'	
<p>四、撐得久活動（氣球）</p> <p>操作：1. 分成四組，每一組人數一樣，使用異質分組。</p> <p>2. 每一個人打一次，不可連續打二次，並且換人，第一輪每個人都打一次後報數，以數字最多為勝，以三戰累積名次，以最少名次為優勝。</p> <p>說明：藉由競賽來增加趣味及榮譽感。</p>	15'	
<p>五、總結：說明學生羽球擊球的缺失，並鼓勵同學勤加練習，必能有所成。</p>	5'	
<p>參考資料：</p>		