





彰化縣立溪陽國民中學一一0學年度健體領域公開觀教案

單元名稱	展翅高飛(羽球)	教師	潘福來	人數	24人
教材來源	自編	班級	902	時間	45分
教材研究	1.羽球運動是一種隔網擊球得分的球類遊戲。 2.羽球運動含概跑、跳、擊…等快速動作，培養判斷與敏捷反應的能力。				
學生分析	1.學生應具備羽球的基本運動能力及規則知識。 2.學生已經學會正手(高遠、低短)發球技術。				
教學方法	講述法、示範法、練習教學法				
教學資源	風雨操場、哨子、羽球拍、羽球				
單元目標			具體目標		
認知:了解發球揮拍動作要領和練習方法 技能:能做出正確的手發球的動作 情意:養成遵守規則的運動精神與學習樂趣 欣賞:能欣賞同儕間的球技 體適能:能培養正確判斷、敏捷反應的能力 健康安全:能培養注意週遭環境的觀察力			能說出羽球發球的動作要領及使用時機 能靈活的運用發球做出正確的發球的動作 能遵守羽球運動規則與團體精神與提高興趣 能說出同儕擊球動作技巧的優缺點 能正確的判斷並快速的揮拍 在做揮拍練習時能保持距離避免危險		
教學要點				時間/資源/評量	
一、熱身操 1.說明並引導學生複習正拍發高遠球、正拍發平高球與正拍發短球的動作技術。 二、羽球運動的演變 1.介紹羽球運動的起源、名稱、運動的特性，說明動作技術學習與練習的注意事項。 三、你來我往 1.二人一組，手持羽球對拋，體會全身動作的感覺。 2.以熟悉的握拍方式，轉動球拍，體會球拍在手上靈活轉動的感覺。 四、基本動作 1.握拍法:說明與示範正拍握拍法與反拍握拍法的動作與注意事項。 2.發球法:發短球、正拍發高遠球 3.高遠球擊球練習:(1)揮空拍練習、(2)組合動作練習”(3)高遠球與發球組合(4)高遠球對打練習：				8 球拍 觀察 羽球 實作及表現 5 球拍 觀察 羽球 實作及表現 8 球拍 觀察 羽球 實作及表現 20球拍 觀察 羽球 實作及表現	
①  ②  ③  ④ 					
五、結束活動: -本節結束-				4	

