

彰化縣大同國民中學健體領域(科目)公開觀議課教案(簡案)

單元名稱	羽球	授課教師	陳士凱
教學時間	45 分鐘	授課班級	711
教學研究	學習表現	羽球技巧的重點，在於如何將力量透過腕部，傳遞到拍面上來擊球，所以本課程目的是讓學生學習如何準確的擊球，進而學會正確的發球動作。正確的發球，才能使大部分的羽球技巧做出有效的練習，而且在比賽中，發球是得分的先決條件，所以必須熟練發球的技術。	
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識羽球預備姿勢及發高遠球動作要領· 2. 能做出羽球預備姿勢及發高遠球動作· 3. 了解羽球發球規則· 	
	教學策略	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由活動中觀察自己與同學間的差異 2. 運用遊戲的方式增進運動技巧 	
	評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視學生發高遠的流暢程度 	
教	教學流程及內容設計	時間	教學資源

<p>學 活 動</p>	<p>1. 先備知識：</p> <p>一、準備：</p> <p>(一) 集合、點名</p> <p>(二) 健康操，加強手腕、關節...等部份 2.利用跑跳步沿著場地慢跑兩圈·</p> <p>(三) 引起動機：羽球最基本的動作是發球，發球的流暢度攸關進攻與防守，因此從簡單的發球教學讓學生熟悉技巧</p> <p>二、課程教學：</p> <p>(一) 介紹握球法·</p> <p>(二) 說明發球規則</p> <p>(1) 應由發球區發至對角發球區</p> <p>(2) 發球方及接發球方均不得踩線與跨越</p> <p>(3) 發球完成前雙方需雙足與地面接觸且成靜止狀態</p> <p>(4) 發球瞬間，擊球點不得高於腰部 (5) 發球瞬間，拍框不得高於握把</p> <p>(三) 講解正手發高遠球要點</p> <p>(1) 發球前左手持球約與肩同寬，右手持拍於右斜下方，手腕後倒，身體左側向前，左肩對準發球方向。</p> <p>(2) 放離羽球瞬間，重心隨扭腰移至前腳，最後以手腕加速。</p> <p>(四) 分解動作練習 分成四部分</p> <p>(1) 預備動作</p> <p>(2) 引拍動作</p> <p>(3) 揮拍動作</p> <p>(4) 跟隨動作(收拍)</p> <p>(五) 徒手練習</p> <p>兩人一組，一人站立於另一人之右側前方，右手掌置於對方腰部右側前方約 50 公分處，另一人做擊掌動作。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>檢討與回饋</p> <p>1. 討論學生發生錯誤的原因並討論修正方法。</p> <p>2. 集合、再次加強學生動作要點並要求學生課後練習。</p> <p>3. 整理、清點、歸還器材。</p>	<p>10</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>羽球拍 羽球</p>
----------------------	--	------------------------------	-------------------

參
考
資
料

翰林版國中健康與體育（一上）