

領域/科目	健康與體育	設計者	胡寶元
實施年級	六年級	總節數	6 節(第 2 節)
單元名稱	球類全能王(羽球單元)		
設計依據			
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 羽球運動首重「球感的掌握」與「正確的握拍法」，利用發球規則與方法的教授，指導學生如何將力量透過腕部，傳遞到拍面上來擊球。 2. 本課程設計的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。 3. 透過正確的發球動作，才能帶出大部分的羽球技巧，做出額外有效的練習，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。 4. 羽球是台灣運動強項之一，透過羽球運動的教導，培養學生終身運動的習慣，並奠定羽球運動的發展基礎。 		
核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習重點	學習表現	<p>4a-III-3 主動地表現促進健康。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	
	學習內容	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間空間及人與人、人與球關係攻防概。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	

教材來源	康軒六上單元一球類全能王(羽球單元)	
教學設備/資源	哨子、羽球、羽球拍、球網	
學習目標		
<p>一、學會正確的羽球握拍動作。</p> <p>二、熟練正手擊球的動作技巧。</p> <p>三、認識羽球預備姿勢及發高遠球動作要領。</p> <p>四、能做出羽球預備姿勢及發高遠球動作。</p> <p>五、了解羽球發球規則。</p> <p>六、運動時需熱身、並注意他人與自身的安全意識。</p>		
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、準備活動：</p> <p>(一)點名，確定班上人數。</p> <p>(二)熱身</p> <p>1. 徒步行走羽球場，遇到交叉線便轉向，利用跑跳步沿著羽球場的線繞場地。</p> <p>2. 伸展操：簡易伸展操、加強手腕、關節…等。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)介紹握球法</p> <p>1. 教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出力回擊。</p> <p>(二)說明發球規則</p> <p>1. <u>應由發球區發至對角發球區</u>。</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。</p> <p>4. <u>發球瞬間，擊球點不得高於腰部</u>。</p> <p>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. 左手持球與肩同寬，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>3 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>4 分鐘</p>	<p>哨子 點名單</p> <p>羽球 羽球拍 羽球</p>

<p>2. 放離羽球瞬間，重心隨扭腰移至前腳，最後以加速將球擊出。</p> <p>3. 分解動作練習：分成四部分</p> <p>(1)預備動作</p> <p>(2)放球</p> <p>(3)擊球</p> <p>(4)完成動作(收拍)。</p> <p>(四)、分組練習徒手練習</p> <p>1. 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>2. 揮空拍練習</p> <p>(1)聞哨音做<u>分解動作</u>練習。</p> <p>(2)聞哨音做<u>連續動作</u>練習。</p> <p>(3)分組過網發球。</p> <p>三、統整活動</p> <p>(一) 討論學生發生錯誤的原因並討論修正方法。</p> <p>(二) 集合、加強學生動作要點並要求學生課後練習。</p> <p>(三) 收操、整理、清點、歸還器材。</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>羽球 羽球拍 羽球 羽球網</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------