

# 彰化縣立員林國民中學公開授課教學活動設計

(授課者填寫)

授課教師：\_尤羿翔\_\_\_\_\_ 授課班級：\_815\_\_\_\_\_ 授課科目：\_體育-羽球\_\_\_\_\_

授課單元：\_防守動作\_ 教材來源：\_自編\_ 授課日期：\_110\_年\_12\_月\_21\_日第\_5\_節

學習目標	學會單打防守準備動作		
學生先備經驗 或教材分析	1. 已具備基本擊球能力。 2. 已學會米字形步法。		
	教學活動	時間	評量方法
	1. 熱身操活動 以馬克操進行腕關節、肩關節等羽球運動需求之動作熱身	10 分鐘	身體些微出汗
	2. 米字形步法練習 以羽球場中心點為起點，依序從 1. 右前 2. 左前 3. 右後 4. 左後	10 分鐘	觀察步法是否確實
	5. 右中 6. 左中等位置進行腳步練習。6 個定點為一組，5 組*3 趟。	5 分鐘	
	3. 防守動作要領講解 球員需於中心點進行準備動作，將球拍拍頭置於胸前，身體重心壓低，並將注意力集中於 1 號、2 號、5 號、6 號位置。	18 分鐘	
	4. 分組進行防守動作練習 三人一小組以徒手方式餵球，餵球採固定 1、2、5、6 號不規則方式丟球，並將球回擊於前場為主。每人 20 顆球 3 排*5 次。	2 分鐘	檢視防守成功達八成以上
	5. 綜合整理		