

羽球教學教案

教學科目	羽球	班級		人數	30	教師姓名	
教學單元	正手高遠球	教材來源		自編		教學時間	45 分鐘
教學目標	1、高遠球架拍後之擊球點、球拍角度與腕關節的連貫性。 2、使學生瞭解正拍高遠球的動作並能瞭解其應用的方法。						
教學資源	羽球拍、羽球、哨子						
學生學習條件之分析	已學過羽球基本正拍握拍，並具備適當活動能力之學生均可						
教學 目 標	單元目標			具體目標			
	一· 認知方面： 1-1 瞭解擊高遠球的種類。 1-2 瞭解正拍擊高遠球的擊球點與重要性。 1-3 知道正拍握拍方法。 1-4 瞭解正拍高手擊高遠球方法。 二· 技能方面： 2-1 培養時間、空間感覺的能力。 2-2 學會正拍擊高遠球的動作。 2-3 儲備其他運動項目之能力。 三· 情意方面： 3-1 培養負責態度。 3-2 培養自我評量態度。 3-3 增進觀摩學習能力。			1-1-1 能說出高遠球的各種擊法。 1-1-2 知道擊高遠球的擊球時機。 1-2-1 能說出正拍高遠球的重要性。 1-2-2 能說出高遠球的擊球點。 1-3-1 能說出正拍握法要領。 1-4-1 能說出正拍高手擊高遠球的動作要領。 2-1-1 能掌握擊球時間。 2-1-2 能移位至適當擊球位置。 2-2-1 能做出側身舉臂的動作。 2-2-2 能做出重心由後向前移動。 2-2-3 能在右肩上方最高點擊球。 2-2-4 能利用腕力瞬間彈出。 2-3-1 能做出各種相關之輔助動作。 3-1-1 能將球發至對方最易打之位置。 3-1-2 充分扮演成功角色。 3-2-1 能與他人溝通互助。 3-2-2 瞭解自己擊球動作。 3-3-1 能分析別人動作。 3-3-2 能欣賞他人動作。			

	活動類別	教學內容	教學資源	時間	意見
1.	集合點名	*準備教材 *集合、點名	哨子	3'	確定人數
2.	準備活動	1. 繞羽球場慢跑 3 圈 2. 熱身操 3. 伸展操〔針對羽球常用肌群進行伸展〕		8'	充分熱身
3.	講解說明	1. 講解示範正拍握拍動作 2. 講解示範正拍高遠球時的身體動作，側身、手、腳的重心轉移…等要領 3. 講解示範正拍高遠球的揮拍動作 4. 球感練習，以正拍對空擊球（動作 1 預備動作 2 側身拉拍 3 對空擊出）	羽球拍 羽球	3' 2' 3' 6'	專注聽講
4.	分組練習	1. 每組 8 人，共分四組。 2. 於球場內一邊分別站五個人，每人打二次球後換人，以循環方式進行練習。	羽球拍 羽球	2' 15'	具體表現
5.	規則停看聽	講解示範羽球發球的規則	規則	3'	
6.	結束活動	1. 整隊集合點名、收拾器材並且清點 2. 說明羽球正拍高遠球常犯的錯誤 3. 綜合講評及討論，並詢問同學是否有所疑問 4. 預告下回上課教材內容	羽球拍 羽球	5'	