

| | | | |
|---------------------|-------------|---|-------------|
| 領域/科目 | 健康與體育領域/體育科 | 設計者 | 張宛琪 |
| 實施年級 | 國中七年級 | 總節數 | 共 1 節，45 分鐘 |
| 主題名稱 | 球不落地-羽球 | | |
| 設計依據 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | |
| | 學習內容 | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | |
| 核心素養 | 總綱 | A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 | |
| | 領綱 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 略 | |
| | 所融入之單元 | 略 | |
| 與其他領域/科目的連結 | | | |
| 教材來源 | | 自編、健體課綱 | |
| 教學設備/資源 | | 礦泉水瓶、羽球拍、羽球場 | |
| 各單元學習重點與學習目標 | | | |
| 單元名稱 | 學習重點 | | 學習目標 |
| 徒手肌力 | 學習表現 | 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | |
| | 學習內容 | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | |

教學單元活動設計

| | | | |
|---|---|-----------|-------------|
| 單元名稱 | 球不落地-羽球 | 時間 | 共 1 節，45 分鐘 |
| 主要設計者 | 張宛琪 | | |
| 學習目標 | 一、養成規律運動與健康生活的習慣。 二、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 三、讓學生熟悉羽球基礎動作。 | | |
| 學習表現 | 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | | |
| 學習內容 | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | | |
| 領綱核心素養 | A1 身心素質與自我精進 | | |
| 核心素養呼應說明 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 | | |
| 議題融入說明 | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | 備註 | |
| 一、引起動機(學習目標) 1. 熟練高遠球的動作要領。 2. 說出進行羽毛球活動的正確動作 3. 了解熱身活動的重要性，以免受傷。 二、發展活動(學習內容) 基本動作高遠球(15分鐘) 一、預備動作：兩腳與肩膀同寬，右腳微微向前，雙腳膝蓋微微彎曲，上半身前傾，球拍放置眼前，左手舉起保持平衡 1. 側身：利用右腳前腳掌，向地面使力後，可產生反作用力，此時順勢利用右手帶動腰跟角向右後方旋轉。 2. 架手：球拍的中桿與小手臂呈現一直線，拍面朝前，並置於頭頂上方，左手順勢舉起保持平衡。 3. 擊球點：高遠球的擊球點除特殊目的球路為，其最佳擊球位置於頭頂的上前方。 4. 引拍：拍完球拍順勢揮至左腰做緩衝，右腳順勢向前踩，即可擊出高遠球。 二、隔空高遠球連擊：兩兩一組，分別在進行高遠球的連續擊球 三、隔網高遠球聯擊：隔網實際操作。(8分鐘) 5. 綜整活動(學習表現) 1. 能正確操作羽球高遠球之動作及反思 | | 5 分鐘 | 15 分鐘 |
| | | 20 分鐘 | 5 分鐘 |
| 試教成果 | | | |
| 參考資料 | 十二年國民基本教育課程健康與體育領域 | | |
| 附錄 | https://cirn.moe.edu.tw/Upload/file/27191/59558.pdf | | |