

羽球-正手高遠球教學教案

教學科目	羽球	班級	403	人數	47	教師姓名	孫銘遠
教學單元	正手高遠球	教材來源	自編		教學時間	50 分鐘	
教學目標	<p>1、高遠球是羽球運動最基本之動作，擊球點、球拍角度與腕關節的瞬間動作是技術要點。</p> <p>2、使學生瞭解正拍高遠球的動作並能瞭解其應用的方法。</p>						
教學資源	羽球拍、羽球、哨子、羽球規則						
學生學習條件之分析	已學過羽球基本握拍，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			
	<p>一．認知方面：</p> <p>1-1 瞭解擊高遠球的種類。</p> <p>1-2 瞭解正拍擊高遠球的擊球點與重要性。</p> <p>1-3 知道正拍握拍方法。</p> <p>1-4 瞭解正拍高手擊高遠球方法。</p> <p>二．技能方面：</p> <p>2-1 培養時間、空間感覺的能力。</p> <p>2-2 學會正拍擊高遠球的動作。</p> <p>2-3 儲備其他運動項目之能力。</p> <p>三．情意方面：</p> <p>3-1 培養合作精神與負責態度。</p> <p>3-2 培養互動與自我評量態度。</p> <p>3-3 增進觀摩學習與欣賞能力。</p>			<p>1-1-1 能說出高遠球的各種擊法。</p> <p>1-1-2 知道擊高遠球的擊球時機。</p> <p>1-2-1 能說出正拍高遠球的重要性。</p> <p>1-2-2 能說出高遠球的擊球點。</p> <p>1-3-1 能說出正拍握法要領。</p> <p>1-4-1 能說出正拍高手擊高遠球的動作要領。</p> <p>2-1-1 能掌握擊球時間。</p> <p>2-1-2 能移位至適當擊球位置。</p> <p>2-2-1 能做出側身舉臂的動作。</p> <p>2-2-2 能做出重心由後向前移動。</p> <p>2-2-3 能在右肩上方最高點擊球。</p> <p>2-2-4 能利用腕力瞬間彈出。</p> <p>2-3-1 能做出各種相關之輔助動作。</p> <p>3-2-1 能與他人溝通互助。</p> <p>3-2-2 瞭解自己擊球動作。</p> <p>3-3-1 能分析別人動作。</p> <p>3-3-2 能欣賞他人動作。</p>			

NO.	特定活動	教學內容	教學資源
1.	集合點名	<ul style="list-style-type: none"> *準備教材 *器材借用 *集合、點名 	
2.	準備活動	<ol style="list-style-type: none"> 1.繞羽球場慢跑二圈 2.熱身操 3.伸展操〔針對羽球常用肌群進行伸展〕 	羽球場 哨子
3.	講解說明	<ol style="list-style-type: none"> 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
4.	分組活動	全班分成六組，分別在三座羽場地進行羽球對拋的活動，看哪一隊在時間內拋至對方有效區域內的球數越多者獲勝。	羽球
5.	分組練習	<ol style="list-style-type: none"> 1.全班統一揮空拍練習。 2.全班人數平均分成六組。 3.每一座羽球場分成兩邊，每一組同學排成一排依序進入場內打高遠球，每人打二次球後換人，以循環方式進行練習。 	羽球拍
6.	規則停看聽	講解示範羽球發球的規則	規則
7.	結束活動	<ol style="list-style-type: none"> 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 	