

彰化縣立成功高級中學111學年度羽球教案

課程名稱	羽神同型	任課教師	陳昶豫
實施年級	高中二年級	上課時間	50分鐘
教學資源	謳馨版第三冊羽球單元	教學設施 設備需求	羽球、三角錐、羽球場、碼表
課程目標	(一)能理解羽球規則並做出基本動作 (二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作 (三)培養個人技巧至團隊合作的概念 (四)熟練動作技巧進行對抗賽 (五)模擬比賽情境，實施戰術運用 (六)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力課程		
核心素養	☐ 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段 重點	學習 表現	體能：P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 技術：T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 戰術：Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 心理：Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	

學習內容	體能：P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方 技術：T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 戰術：Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 心理：Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D1 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術
學習進度	教學內容
準備活動	1. 集合整隊 2. 點名 3. 詢問學生身體狀況 4. 引起動機 羽球比賽如何獲得更好的得分機會呢？
主要活動	一、 羽球球感練習 1. 向上對空擊羽球。 2. 向下對空擊羽球。 二、 示範與說明羽球殺球動作要領 1. 雙腳前後開立，膝蓋微彎 2. 上半身自然挺胸，眼神注視前方。 3. 引拍時，非慣用手瞄球，慣用手向後引拍。 4. 擊球時，待球落至前額斜上方以45度角時擊球。 5. 熟悉後可進行前後左右場等結合跑動後殺球等練習。 三、 分組殺球練習 1. 4-5人一組，每組十顆，一人做球、一人殺球、兩至三人撿球。 2. 中場殺球練習。 3. 後場殺球練習。 4. 變動性殺球練習。
緩和活動	1. 綜合回饋 2. 表揚優異學生 3. 清點器材 4. 下課
備註	