

領域/科目		健康與體育	設計者	胡寶元
實施年級		六年級	總節數	6 節(第 2 節)
單元名稱		球類全能王(羽球單元)		
設計依據				
設計理念		1. 羽球運動首重「球感的掌握」與「正確的握拍法」，利用發球規則與方法的教授，指導學生如何將力量透過腕部，傳遞到拍面上來擊球。 2. 本課程設計的目的是讓學生學習如何準確的擊球，進而學會正確的發球動作。 3. 透過正確的發球動作，才能帶出大部分的羽球技巧，做出額外有效的練習，而且在比賽中，發球是得分的先決條件，所以必須熟練發球的技術。 4. 羽球是台灣運動強項之一，透過羽球運動的教導，培養學生終身運動的習慣，並奠定羽球運動的發展基礎。		
核心素養		健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習重點	學習表現	4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。		
	學習內容	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。 Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Hd-Ⅱ-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間空間及人與人、人與球關係攻防概。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		

教材來源	康軒六上單元一球類全能王(羽球單元)		
教學設備/資源	哨子、羽球、羽球拍、球網		
學習目標			
一、學會正確的羽球握拍動作。 二、熟練正手擊球的動作技巧。 三、認識羽球預備姿勢及發高遠球動作要領。 四、能做出羽球預備姿勢及發高遠球動作。 五、了解羽球發球規則。 六、運動時需熱身、並注意他人與自身的安全意識。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
一、準備活動：			哨子 點名單
(一)點名，確定班上人數。		3 分鐘	
(二)熱身		3 分鐘	
1. 徒步行走羽球場，遇到交叉線便轉向，利用跑跳步沿著羽球場的線繞場地。			
2. 伸展操：簡易伸展操、加強手腕、關節…等。		2 分鐘	
二、發展活動			
(一)介紹握球法		5 分鐘	羽球 羽球拍 羽球
1. 教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。			
2. 教師請學生自由練習，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出力回擊。			
(二)說明發球規則		3 分鐘	
1. <u>應由發球區發至對角發球區。</u>			
2. 發球方及接發球方均不得踩線與跨越。			
3. 發球完成前雙方需雙足與地面接觸且成靜止。			
4. <u>發球瞬間，擊球點不得高於腰部。</u>			
5. 發球瞬間，拍框不得高於握把。			
(三)講解正手發高遠球要點		4 分鐘	
1. 左手持球與肩同寬，右手持拍於右斜下方，手腕後倒，身體左側向前，左肩對準發球方向。			

2. 放離羽球瞬間，重心隨扭腰移至前腳，最後以加速將球擊出。 3. 分解動作練習：分成四部分 (1)預備動作 (2)放球 (3)擊球 (4)完成動作(收拍)。 (四)、分組練習徒手練習 1. 兩人一組，一人站立於另一人之右側前方，右手掌置於對方腰部右側前方約 50 公分處，另一人做擊掌動作。 2. 揮空拍練習 (1)聞哨音做<u>分解動作</u>練習。 (2)聞哨音做<u>連續動作</u>練習。 (3)分組過網發球。 三、統整活動 (一) 討論學生發生錯誤的原因並討論修正方法。 (二) 集合、加強學生動作要點並要求學生課後練習。 (三) 收操、整理、清點、歸還器材。	5 分鐘 10 分鐘 5 分鐘	羽球 羽球拍 羽球 羽球網
---	--------------------------------------	----------------------------------