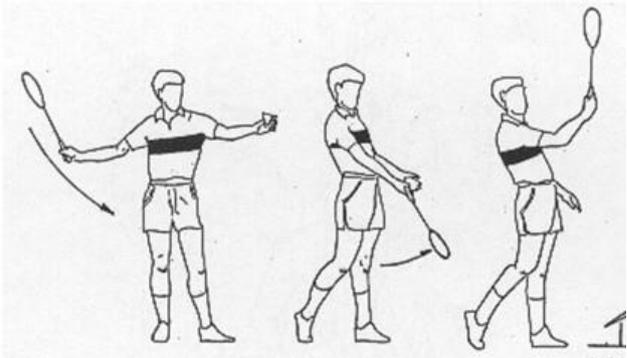


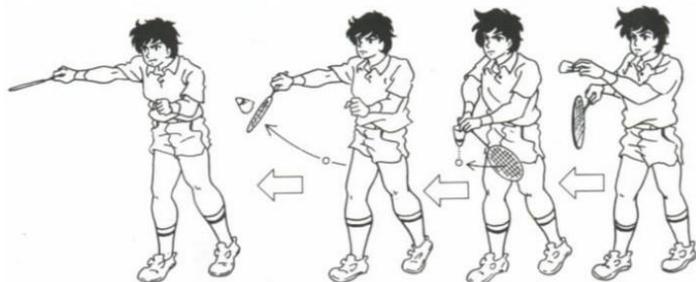
領域/科目	健康與體育		設計者	楊竣宇
實施年級	六年級		教學時間	40 分鐘
單元名稱	羽球-高低手發球			
設計理念	<p>一. 近年來國內在國際羽球項目大放異彩，也帶動了更多人投入羽球運動，透過課程中讓更多人了解羽球運動。</p> <p>二. 國內面對病毒的肆虐流行，諸多確診個案因身體免疫力與抵抗力不足導致無法對抗病毒下，以透過羽球運動增強學生自我免疫力，來增強抵抗病毒的危害。</p> <p>三. 讓學生學習如何準確的擊球，進而學會正確的發球動作，使大部分的羽球技巧做出有效的練習，比賽中，發球是開賽的第一動作，所以必須熟練發球的技術，以利於運動過程的流暢性。</p>			
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	領域核心素養	<p>●A1 身心素質 與自我精進</p> <p>●B2 科技資訊 與媒體素養</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>
	學習內容	<p>Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
教學設備	<p>1. 羽球拍數支</p> <p>2. 羽球數個</p>			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作羽球正確手持握拍方式。</li> <li>2. 了解羽球簡易發球規則。</li> <li>3. 能夠做出低手發球姿勢與低手發球要領。</li> <li>4. 能夠做出高手發球姿勢與高手發球要領。</li> </ol>				
教學活動設計				

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p><b>一. 開始</b></p> <p>點名、暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡易伸展操，加強手腕、關節…並針對該項目特性，局部加強。</li> <li>2. 利用全身動態活動達到有效熱身。</li> </ol>	5 分鐘	●確實掌握學生人數與每位同學身體之狀況。
<p><b>二. 引起動機</b></p> <p>國內羽球盛況介紹(戴資穎. 王齊麟. 李洋)</p> <p>羽球殺球速度高達 426 公里! 比 F1 還快!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹羽球拍握法</li> </ol>	4 分鐘	●透過問答與透過肢體動作帶動孩童想像。
<p><b>三. 動作介紹</b></p> <p><b>1. 說明發球規則</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. 應由發球區發至對角發球區。</li> <li>II. 發球方及接發球方均不得踩線與跨越。</li> <li>III. 發球前雙方需成靜止狀態。</li> </ol>	3 分鐘	●調整學生位置，以便觀察地上標線。
<p><b>2. 低手發球要領(左撇子則相反)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. 發球前左手持球約與肩同寬，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。</li> <li>II. 放離羽球瞬間，重心隨扭腰移至前腳，最後以手腕加速。</li> <li>III. 分解動作練習</li> </ol> <p>預備動作→放球→擊球→完成動作(收拍)</p>	3 分鐘	●放慢速度，透過分解動作一步步讓學生觀察動作要領。
		
<p><b>3. 高手發球要領(左撇子則相反)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. 發球前左手持球約與肩同寬，右手持拍於右大腿前側，小臂後收，胸口對準發球方向。</li> </ol>	3 分鐘	●放慢速度，透過分解動作一步步讓學生觀察動作要領。

II. 放離羽球瞬間，小臂向後引拍，最後以手腕加速。

III. 分解動作練習

預備動作→放球→擊球→完成動作(收拍)



#### 四. 個別練習

1. 兩人一組，一人站立於另一人之斜前方向，進行低手、高手發球連習，並取好安全距離，進行練習。
2. 老師進行個別調整與修正動作。

#### 五. 討論與修正

1. 集合講解學生較常發生錯誤，並針對錯誤進行解說調整，再次加強學生動作要點。
2. 進行第二次個別練習。
3. 集合要求學生課後練習，整理場館、清點器材並歸還。

8 分鐘

●規定學生組隊進行練習時需保持距離，以免事故發生，老師四處巡視觀察，協處調整幫忙之學童動作與鼓勵。

3 分鐘

●依學生練習狀況，調整難度。

8 分鐘

●老師四處巡視觀察學生身體或學生操作是否有異樣。

3 分鐘

●確實巡視場館是否乾淨整潔，並要求學生帶走隨身物品。