

領域/科目	健康與體育		設計者	洪奕祐	
實施年級	五		總節數	共 4 節，160 分鐘	
單元名稱	誰羽爭鋒				
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	
	學習內容	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。			
議題融入	實質內涵	安 E6 了解自己的身體。			
	所融入之學習重點	安全教育、戶外教育			
與其他領域/科目的連結	無				
教材來源	南一五上健康與體育課本				
教學設備/資源	教用版電子教科書、網路公開資源照片				
學習目標					
學生將分組進行比賽任務，在比賽當中學生能表現以下六個目標：					
1. 學生能運用羽球裁判規則來報分數。					
2. 學生能有效率的移動腳步以利擊球。					
3. 學生能靈活使用手腕及以正反拍擊球。					
4. 學生能與搭檔保持連續擊球不落地。					
教學活動設計					
第一節 The First Period					
教學活動內容及實施方式				時間	備註

<p>活動一、動機引發</p> <ul style="list-style-type: none"> ■介紹台灣奧運選手們在羽球場上的表現，有麟洋配得到男子雙打冠軍，也有戴資穎得到女子單打亞軍。 ■老師搜尋相關新聞資料與羽球精選影片，提升學生的動機。 	5分	1. 詢問學生對於羽球運動的理解，並詢問學生是否了解這些人物
<p>活動二、動動你的身體</p> <ul style="list-style-type: none"> ■教師引導學生暖身，從頭到腳，引導學生伸展身體，避免受傷。 ■強調關節部位的熱身活動。 ■讓學生跑步2圈。 	10分	
<p>活動三、正手球感練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ■正手向上拍球：教師示範與解說。 ■介紹正手握拍的方法，掌心向上，羽球置於球拍上方，由下往上揮拍。 ■讓學生進行分組練習，持續不斷往上拍羽球，50下。 	5分	
<p>活動四、反手球感練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ■反手向上拍球：教師示範與解說。 ■介紹反手握拍的方法，掌心向下，羽球置於球拍上方，由下往上揮拍。 ■讓學生進行分組練習，持續不斷往上拍羽球，50下。 		
<p>活動五、對打擂台</p> <ul style="list-style-type: none"> ■布置場地，在平坦的地板上布置合適的場地。 ■老師與另一位同學示範兩人上手正拍、下手正拍、下手反拍對打。 	5分	
<ul style="list-style-type: none"> ■兩人上手正拍對打：將球拍舉過肩，手心朝前，向上與向前拍擊，計20下。 	5分	
<ul style="list-style-type: none"> ■兩人下手正拍對打：手掌心朝前，將球拍低於肩膀，由下往上拍擊，計20下。 	5分	
<ul style="list-style-type: none"> ■兩人下手反拍對打：掌心朝內握拍，球拍低於肩膀，由下往上拍擊，計20下。 		
<p>活動四、有話大聲說。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■老師邀請表現良好的學生進行示範雙人對打。 ■邀請成功的學生進行連續拍擊的方法。 ■請學生分享有甚麼訣竅？ ■預告下次上課的內容。 	5分	

試教成果：

- 1.透過該活動促進學生的相互理解與認識，對於五年級的學生而言，羽球是他們較不熟悉的運動，藉由這樣初步的嘗試，大家站立在一樣的起跑點，幫助他們可以練習突破自我。
- 2.由於網拍可能因為錯誤使用導致損壞，需要請他們多注意相關拍子使用的規範。
- 3.由於為五年級學生，理解力較好，可以給予較短的練習時間，減少部分完成同學的等待或者吵鬧。
- 4.有些學生可能因為沒有接觸過相關活動，需要有較多的練習與引導。

參考資料：(若有請列出)

1. 南一五上健康與體育課本
2. 網路影片：你知道自己的羽球程度嗎?
3. 網路影片：力挽狂瀾，從此，世界認識了戴資穎！

附錄：

無