

壹、主題名稱

上-7 球兒好好玩-羽球

貳、設計理念

- 一、以學生為主體之教育方針
- 二、讓學生身心潛能得以適性開展
- 三、建立健康生活型態

參、主題架構

- 一、認知：技能原理
- 二、情意：體育學習態度
- 三、技能：技能表現
- 四、行為：運動實踐

肆、主題學習目標

- 一、增進健康與體育的素養
- 二、養成規律運動的習慣
- 三、培養團隊合作精神

伍、教學活動

領域/科目		健體課程（運動技能類）		設計者	
實施年級		四下		教學時間	80分鐘
單元名稱		球兒好好玩-羽球			
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		總綱與領綱之核心素養	●C2 人際關係與團隊合作 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。 Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 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	涯 E2 認識不同的生活角色。			
	所融入之學習重點	下課時，和同學打球，假日時，和年紀相仿的鄰居一起運動，都是我的好朋友。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源		●翰林版健體課程四下			
教學設備/資源		●風雨球場 ●羽球拍、羽球			

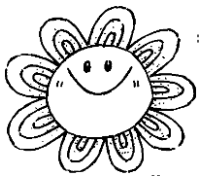
學習目標

- 一、培養學童羽球正手低手擊球的能力。
- 二、訓練學童羽球正手低手擊球的動作。
- 三、下課時，和同學打球，假日時，和年紀相仿的鄰居一起運動。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、引起動機 羽球的流行，在台灣的運動人口原本就廣受歡迎了，近來加上台灣選手的好表現，引起了台灣大眾的關注，事實是羽球運動適合東方人的體型，若需要有靈活的身體動作，很值得學童們學習。 二、發展活動 (一) 發球 1. 教師說明並示範發球動作，目的在於練習發球動作，能準確地擊中羽球。 2. 請學童們排列整齊後，依序在球場中排好，左右保持適當距離，由第一排向前三步後停止，背向其他同學練習。 3. 在學童前方十公尺處放置一個角椎，教師吹哨後，第一排學童練習發球，將球擊出，隨後撿球到角錐處，面向同學再練習第二遍。 4. 依序由第二排練習到全班練習完畢，練習約五到七分鐘。 (二) 發球回擊 1. 教師說明並示範發球回擊的練習，目的在於練習發球能力和練習接球。 2. 說明發球和回擊動作要領，發球控制好力道，讓球落進對面學童附近位置；回擊要判斷球的落點，接著做好擊球動作。 3. 教師示範練習動作，並請一位學童協助示範。 4. 練習方式為兩人一組，兩人距離約四公尺。 5. 持球學童要將球發球到對面同學附近，對面學童試著把球用球拍擊回。 6. 教師吹哨後開始練習，時間約三分鐘，發球與接球學童再互換練習動作。 7. 教師依據練習情形，給予說明或提醒練習內容。 三、總結 任何運動要能夠達到一定的水準，努力和認真都是不可或缺的，另外，正確的學習除了有效率之外，也可以避免運動傷害，因此，注意聽老師說明是很重要的。 ～第一節結束/共2節～	8 12 12 8	●向學童說明球類動作中的羽球應用。 ●培養學童羽球發球的能力。 ●訓練學童羽球發球的動作。 ●說明學習羽球應有的正確態度。

一、引起動機 下課時，和同學們玩在一起，既有趣味，也可以紓解整天上課的心情。到了假日，若沒出門整天待在家也無聊，不妨找找附近年紀相仿的鄰居，約好一起去運動，打打球、騎騎單車，讓假日添加一些色彩。 二、發展活動 (一) 正手低手向上擊球 1. 教師說明並示範正手低手向上擊球動作，練習用正手方式，以手臂力量由下往上擊球。 2. 說明正手低手向上擊球動作要領，球拍移動到羽球下方的位置，準確地用手臂揮拍向上擊球。 3. 示範正手低手向上擊球練習，左手持球向上拋球到頭頂上方約一公尺，待球落下時，以右手持拍，瞄準羽球以手臂力量並掌握擊球時機向上擊球，等球由高處落下，再將球接住。 4. 請全班學童調整左右距離，成橫排練習，第一排學童前進五公尺後向後轉，準備練習，教師吹哨後開始練習，練習時間約三分鐘，結束後再換下一排，直到全班練習完畢。 (二) 正手低手向前擊球 1. 教師說明並示範正手低手向前擊球動作，在學會低手擊球後，再利用身體讓羽球向前。 2. 說明正手低手向前擊球動作要領，將羽球拋到身體右斜前上方，右腳移動到適合擊球的位置，準確地用右手持球拍擊球讓球向前。 3. 示範正手低手向前擊球練習，左手持球向右斜前上方拋球到頭頂上方約一公尺處，待球落下時，右腳往前一步，上半身前傾，再用右手持球拍瞄準羽球並用低手擊球，使球向斜前上方行進。 4. 請全班學童調整左右距離，成橫排練習，第一排學童前進五公尺後停止，準備練習，教師吹哨後開始練習，練習時間約三分鐘。 三、總結 羽球要進步，需要練習很多的技巧，擊球能力、移動接球或是擊球位置。所以若能好好地將羽球練好，就會發現羽球的樂趣。 教師於下課前，說明有關學習單的內容，了解學童們的學習成果，讓學童回去填寫。 ～第二節結束/共2節～		8	●議題融入生涯規劃教育。
		12	●培養學童羽球正手低手擊球的能力。 ●訓練學童羽球正手低手擊球的動作。
		12	
		8	●說明羽球動作的重要性。 ●確實完成學習單。
參考資料	●翰林版健體課程四下		
附錄	●		



正手低手擊球-羽球

年 班 號
姓名

羽球的流行，在台灣的运动人口原本就廣受歡迎了，近來加上台灣選手的好表現，引起了台灣大眾的關注，事實是羽球運動適合東方人的體型，若需要有靈活的身體動作，很值得學童們學習。

任何運動要能夠達到一定的水準，努力和認真都是不可或缺的，另外，正確的學習除了有效率之外，也可以避免運動傷害，因此，注意聽老師說明是很重要的。羽球要進步，需要練習很多的技巧，擊球能力、移動接球或是擊球位置。所以若能好好地將羽球練好，就會發現羽球的樂趣。

下課時，和同學們玩在一起，既有趣味，也可以紓解整天上課的心情。到了假日，若沒出門整天待在家也無聊，不妨找找附近年紀相仿的鄰居，約好一起去運動，打打球、騎騎單車，讓假日添加一些色彩。

回想在課程中的身體活動，是不是能運用到呢？

學習成果調查!!(請在□打☑)

1. 我覺得羽球運動中的發球，對我而言…

☐很簡單 ☐很困難 ☐不確定。

2. 我覺得羽球運動中的發球回擊，對我而言…

☐很簡單 ☐很困難 ☐不確定。

3. 我覺得羽球運動中的正手低手向上擊球，對我而言…

☐很簡單 ☐很困難 ☐不確定。

4. 我覺得羽球運動中的正手低手向前擊球，對我而言…

☐很簡單 ☐很困難 ☐不確定。