

教學活動設計

教學單元	羽球-高遠球	教學對象	505	人數	11
教材來源	自編	任課教師	施志強	教學時間	50
教學研究	<p>教學分析：高遠球為羽球基本動作之一，學生練習高遠球並熟悉擊球點，增進球感。</p> <p>教學方法：講述、示範、全部練習、觀摩、分段漸進教學法等配合，實施全體教學或分組教學。</p> <p>聯絡與發展：學生可於練習或課後請教老師高遠球打法。</p>				
教學資源	羽球拍、羽球、哨子				
教學目標	單元目標	具體目標			
	1、認知方面：	1-1-1 能說高遠球的重要性 1-2-1 能分析並說出高遠球的動作要領 1-3-1 能分析並說出高遠球球的變化及運用的時機			
	2、技能方面	2-1-1 能做出高遠球動作 2-2-1 能做出高遠球擊球技巧			
	3、情意方面	3-1 對高遠球的動作產生興趣，並能認真學習 3-2 能對同學或教師提出的錯誤動作欣然接受並予改正及同儕間教學			
	4、欣賞方面	4-1 能對同學或教師提出的錯誤動作欣然接受並改正			
	5、體適能方面	5-1 增進各項體適能的能力 5-2 瞭解自己體能狀況，以增進學習效果 5-3 瞭解肩部的柔軟度對於高遠球動作的重要			
	6、健康（安全）方面	6-1 能了解自身在運動時的身體狀況 6-2 在運動中能時時注意安全			

教學目標	教 學 活 動	教學時間	教學資源	教 學 評 量
6-1	壹、準備活動 1.指導學生佈置場地、設備及器材。 2.集合整隊點名，檢查學生的服裝及裝備是否合宜，概述本節課教學內容及學習目標。 3.了解學生的身心狀況，若有不適者，可於一旁見習。 4.暖身活動 (1) 在教學場內做輕鬆慢跑。 (2) 膝關節繞環、弓箭步等熱身 5.引起動機 提示本節課教學重點，並說明高遠球基本動作有哪些類 貳、發展活動 高遠球----基本動作要領 1. 預備動作(右手持拍為例)：兩腳與肩膀同寬，右腳微微向前，雙腳膝蓋微微彎曲，上半身前傾，球拍放置眼前，左手舉起保持平衡(圖一)。 2. 側身：利用右腳前腳掌，向地面使力後，可產生反作用力，此時順勢利用右手帶動腰跟角向右後方旋轉(圖二)。 3. 架手：此時右手手肘會與肩膀同高，如圖一，球拍的中桿與小手臂呈現一直線，拍面朝前，並置於頭頂上方，左手順勢舉起保持平衡(圖三)。 4. 擊球點：高遠球的擊球點除特殊目的球路為，其最佳擊球位置於頭頂的上前方。 5. 引拍：右腳膝蓋微微彎曲，透過右腳腳尖的力量，對地面出力，產生反作用力後，順勢利用手肘帶動腰跟右腳，向前旋轉至擊球點時，再利用手腕，從後往前拍打球頭下方，拍完球拍順勢揮至左腰做緩衝，右腳順勢向前踩，即可擊出高遠球。	10分鐘		是否注意聽講
1-1-1 2-1-1 3-1-1			球拍 11 支 羽球 11 顆	能跟上教師動作及動作正確
1-2-1 2-2-1 3-2-1 5-1				
1-3-1 4-1	【四】分組練習	25分鐘		能說出自身及同學的優缺點

<p>1 人高遠球擊球動作練習</p> <p>2 人一組高遠球對打</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、欣賞與講評</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出同學的共同缺點，並強調改正的方法，以加深學生學習印象。 2. 選出動作優良學生，在全班同學前示範，讓學生互相觀摩欣賞，並給了講評與鼓勵。 3. 以問答方式複習上課內容。 <p>二、整理活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做簡易的靜態伸展運動。 程序：頭、肩、腰、腿、踝繞環。 2. 集合整隊清點人數。 	5分鐘		
---	-----	--	--