

羽球教學教案

教學科目	羽球	班級	五甲	人數	14	教師姓名	林俊榮
教學單元	正手高遠球	教材來源	自編		教學時間	40 分鐘	
教學目標	<p>1、高遠球是羽球運動最基本之動作，擊球點、球拍角度與腕關節的瞬間動作是技術要點。</p> <p>2、使學生瞭解正拍高遠球的動作並能瞭解其應用的方法。</p>						
教學資源	羽毛球拍、羽球、哨子、羽球規則						
學生學習條件之分析	已學過羽球基本握拍，並具備適當活動能力之學生均可						
教	單元目標			具體目標			

<p>學 目 標</p>	<p>一· 認知方面：</p> <p>1-1 瞭解擊高遠球的種類。</p> <p>1-2 瞭解正拍擊高遠球的擊球點與重要性。</p> <p>1-3 知道正拍握拍方法。</p> <p>1-4 瞭解正拍高手擊高遠球方法。</p> <p>二· 技能方面：</p> <p>2-1 培養時間、空間感覺的能力。</p> <p>2-2 學會正拍擊高遠球的動作。</p> <p>2-3 儲備其他運動項目之能力。</p> <p>三· 情意方面：</p> <p>3-1 培養合作精神與負責態度。</p> <p>3-2 培養互動與自我評量態度。</p> <p>3-3 增進觀摩學習與欣賞能力。</p>	<p>1-1-1 能說出高遠球的各種擊法。</p> <p>1-1-2 知道擊高遠球的擊球時機。</p> <p>1-2-1 能說出正拍高遠球的重要性。</p> <p>1-2-2 能說出高遠球的擊球點。</p> <p>1-3-1 能說出正拍握法要領。</p> <p>1-4-1 能說出正拍高手擊高遠球的動作要領。</p> <p>2-1-1 能掌握擊球時間。</p> <p>2-1-2 能移位至適當擊球位置。</p> <p>2-2-1 能做出側身舉臂的動作。</p> <p>2-2-2 能做出重心由後向前移動。</p> <p>2-2-3 能在右肩上方最高點擊球。</p> <p>2-2-4 能利用腕力瞬間彈出。</p> <p>2-3-1 能做出各種相關之輔助動作。</p> <p>3-1-1 能將球發至對方最易打之位置。</p> <p>3-1-2 充分扮演成功角色。</p> <p>3-2-1 能與他人溝通互助。</p> <p>3-2-2 瞭解自己擊球動作。</p> <p>3-2-3 能分析別人動作。</p>
----------------------	---	--

NO.	上課活動	教學內容	教學資源	時間	意見
1.	集合點名	<ul style="list-style-type: none"> * 準備教材 * 器材借用 * 集合、點名 	羽毛球場 哨子	3' 8'	確實點名
2.	準備活動	1.繞羽球場慢跑二圈 2.熱身操 3.伸展操〔針對羽球常用肌群進行伸展〕		3' 2' 3' 6'	能確實伸展
3.	講解說明	1.講解示範正拍握拍動作 2.講解示範正拍高遠球時的身體動作，側身、手、腳的重心轉移...等要領 3.講解示範正拍高遠球的揮拍動作 4.動作練習，以正拍對空擊球 動作 1 預備 動作 2 側身拉拍 動作 3 對空擊出	羽毛球拍 羽毛球	2' 15' 3' 5'	認真聽講及學習

4.	分組練習	<p>1.每組四人，共分四組。</p> <p>2.於球場內一邊分別站兩個人，每人打二次球後換人，以循環方式進行練習。</p>	<p>羽球拍</p> <p>羽球</p>		<p>能做出</p> <p>教師回饋</p>
5.	規則停看聽	<p>講解示範羽球發球的規則</p>	<p>規則</p>		<p>能說出</p> <p>能做出</p>
6.	結束活動	<p>1.整隊集合點名、收拾器材並且清點</p> <p>2.說明羽球正拍高遠球常犯的錯誤</p> <p>3.綜合講評及討論，並詢問同學是否有所疑問</p> <p>4.預告下節上課內容</p>	<p>羽球拍</p> <p>羽球</p>		<p>能說出</p> <p>能做出</p>