

健體領域五上主題貳單元八教案

領域/科目	健康與體育	設計者	
實施年級	五上	教學時間	240分鐘
主題名稱	貳、體育		
單元名稱	八、羽球高手		
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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	
融入議題與其實質內涵			
與其他領域/科目目的連結	無		
教材來源	• 南一版健康與體育五上主題貳單元八		
教學設備/資源	平坦安全的場地或羽球場、羽球拍、羽球數顆、哨子、圓錐、橡皮筋繩、數個飛盤、素養評量單。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識單打、雙打發球的界線及球拍的各部位名稱。 2. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 3. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 4. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術並彼此提醒。 5. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 6. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 7. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。 			

8. 能用反手將羽球發低、發短。
9. 能學會十字步法。
10. 能學會十字步法加揮拍動作。
11. 能學會兩人對打。
12. 能學會接力對打。
13. 能學會分組循環比賽。
14. 能運用資訊科技掃描 QR code 學習羽球的動作。
15. 能上網搜尋並欣賞羽球比賽。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 1：氣「羽」非凡】</p> <p>一、重點</p> <p>(一)能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。</p> <p>(二)能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。</p> <p>(三)能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。</p> <p>二、活動（建議節次：第一節）</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.由教師帶領學童做各種身體關節伸展的熱身運動，特別是手部。 2.讓學童慢跑操場 2 圈。 3.引起動機：有沒有關注 2024 奧運羽球比賽，我們男雙選手獲得奧運金牌。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.球感練習 <ol style="list-style-type: none"> (1)正手向上拍球：教師示範並講解。 <ol style="list-style-type: none"> ①手握球拍，掌心朝上，羽球置於球拍上方，由下往上揮拍羽球。 ②讓學童散開練習，能持續不斷往上拍羽球不落地。 (2)反手向上拍球：教師示範並講解。 <ol style="list-style-type: none"> ①手握球拍，掌心朝下，羽球置於球拍上方，由下往上揮拍羽球。 		

②讓學童散開練習，能持續不斷往上拍羽球不落地。

2.羽球對打練習

(1)場地布置：在平坦安全的場地中間放置兩個圓錐，綁上一條橡皮筋。

(2)教師找一位學童示範並講解兩人上手正拍對打、兩人下手正拍對打、兩人下手反拍對打。

①兩人上手正拍對打：將球拍舉高超過肩膀，手心朝前，向上、向前拍擊羽球。

②兩人下手正拍對打：手掌心朝前握拍，球拍低於肩膀，由下往上拍擊羽球。

③兩人下手反拍對打：掌心朝內握拍，球拍低於肩膀，由下往上拍擊羽球。

(三)綜合活動

1.教師請學童示範雙人對打。

2.請學童分享連續拍擊到球的祕訣。

3.與伙伴討論一下，如何連續擊到球？

4.預告下次上課的內容。

～第一節結束/共6節～