

羽球教學活動教案

一、基本資料			
領 域	健康與體育	教學單元	羽球—羽我同行
教學班級	六年級	設計者	孫和業
教學日期	113.10.16	教學時間	1 節課（40 分鐘）
能力指標	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。 3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善運動能力。 3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-4 計畫並執行特殊性運動，以發展運動技巧。		
教學目標	(一) 能做出正手、反手握拍動作要領。 (二) 能做出正手、反手向上擊球動作要領。 (三) 能做出正手、反手回擊過網動作要領。 (四) 能做出正手發球、反手發球動作要領。 (五) 能說出單打、雙打發球及回球有效區域。		
課前準備	老師： 1、 設計教案及學習單。 2、 參考書籍:進擊的羽毛球(打好基礎的 200 種練習法)。 3、 康軒六上健康與體育 4、 <u>羽 毛 球 教 學 網 站</u> https://www.youtube.com/watch?v=A8TaZm2HI00&t=9s 5、 <u>中 市 數 位 資 源 教 學 網</u> https://etoe.tc.edu.tw/index/vrs/did/4118 6、 場地佈置及器材準備 學生： 1、 上網尋找羽球比賽常識及羽球發球規則。 2、 最好能準備自己的球拍。 3、 穿著體育服裝球鞋及了解基本羽球姿勢。		
二、設計理念與背景說明			

羽球技巧的重點，在於如何將力量透過腕部，傳遞到拍面上來擊球，所以本課程目的是讓學生先能掌握政手及反手握拍方式並熟襲擊球感覺、進而學習如何準確的擊球，進而學會正確的擊球及發球動作。能夠學會正確的發球，才能使大部分的羽球技巧做出有效的練習，而且在比賽中，發球是得分的先決條件，所以必須熟練發球的技術。

一、賽制：2006 年 5 月 6 日，國際羽總通過 21 分新賽制（落地得分制），同時規定：每局某方先到達 11 分時可休息 60 秒，第一局完和第二局之間、第二局完和第三局之間可以有 2 分鐘的休息時間。

二、球具：羽球由 16 根羽毛及球托組成。羽毛長 62—70 毫米，以鵝毛或鴨毛為主，頂端圍成圓形。球托直徑 25~28 毫米，重量 4.74—5.5 克，底部為半球體。羽球拍的長度不得大於 680 毫米，拍面的長度應低於 290 毫米，寬度低於 230 毫米。

三、場地：標準的羽球場為長方形，長度 13.4 米，寬度 6.1 米，天花板的高度應大於 6.1 米。羽球場的網柱必須固定在地面上，有效高度為 1.55 米。球網頂部至地面的高度為 1.524 米。場地線寬 40 毫米，須用白色或黃色的顏料畫出，並在球場的邊線及底線以外分別要留出 1 米和 2 米以上的安全空間。羽球球網用深色纖維製成，網孔大小 15—20 毫米，球網長 6.10 米，寬 0.76 米。

	節次	教 學 重 點				
時間分配	1	球感練習及握拍法				
	2	發球及發球規則介紹				
	3	複習發球				
	4	發球遊戲				
三、教學活動						
教學流程		教學要點		教學資源	時間	能力指

				標代碼
開始 ↓ 引起動機 ↓ 動作介紹 分組練習 ↓ 結束	點名，確定班上人數。			
	(一) 熱身			
	1. 羽球連線競賽。	哨子	3 分鐘	3-3-1
	2. 拋球過網接力(含正向及交叉、正手及反手)。	點名單	3 分鐘	3-3-3
	3. 全力拋球。		2 分鐘	
			3 分鐘	
	(二)正式課程		3 分鐘	
	1. 介紹握球法(正手及反手)。	羽球	3 分鐘	1-3-1
	(1) 羽球連線競賽。	羽球拍		3-3-1
	(2) 正手向上擊球練習。	羽球	5 分鐘	3-3-3
	(3) 反手向上擊球練習。			3-3-4
	(4) 拋擊球練習		5 分鐘	
	2. 說明發球規則	羽球		
	(1) 應由發球區發至對角發球區	羽球拍		1-3-1
	(2) 發球方及接發球方均不得踩線與跨越	羽球		
	(3) 發球完成前雙方需雙足與地面接觸且成靜止狀態		3 分鐘	
	(4) 發球瞬間，擊球點不得高於腰部		5 分鐘	
	(5) 發球瞬間，拍框不得高於握把			3-3-3
	(6) 正、反手發球練習			3-3-4
	(7) 發球遊戲			
	(三) 綜合活動：			
	1. 討論學生發生錯誤的原因並討論修正方法。		5 分鐘	1-3-1
	2. 集合、再次加強學生動作要點並要求學生課後練習。			
	3. 整理、清點、歸還器材。			

正手發球要點

- (1) 發球前左手持球約與肩同寬，右手持拍於右斜下方，手腕後倒，身體左側向前，左肩對準發球方向。

(2) 放離羽球瞬間，重心隨扭腰移至前腳，最後以手腕加速。

分解動作練習

分成四部分

- (一) 預備動作
- (二) 放球
- (三) 擊球
- (四) 完成動作(收拍)

