彰化縣立草湖國民中學113學年度羽球教案

課程名稱	羽神同型	任課教師	陳昶豫
實施年級	國中一年級	上課時間	45分鐘
教學資源	翰林版第一冊羽球單元	教學設施 設備需求	羽球、三角錐、羽球場、碼表
課程目標	<p>(一)能理解羽球規則並做出基本動作</p> <p>(二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作</p> <p>(三)培養個人技巧至團隊合作的概念</p> <p>(四)熟練動作技巧進行對抗賽</p> <p>(五)模擬比賽情境，實施戰術運用</p> <p>(六)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力課程</p>		
核心素養	<p>☐體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>☐體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>☐體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>☐體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>☐體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>☐體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>☐體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>☐體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>☐體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>體能：P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>技術：T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>戰術：Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>心理：Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>	

學習內容	<p>體能：P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>技術：T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>戰術：Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>心理：Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D1 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術</p>
學習進度	教學內容
準備活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整隊 2. 點名 3. 詢問學生身體狀況 4. 引起動機 羽球比賽如何開始比賽呢？
主要活動	<ol style="list-style-type: none"> 一、 羽球球感練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 向上對空擊羽球。 二、 示範與說明羽球發球規則及正手發球動作要領(以右手為例) <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳前後開立，膝蓋微彎 2. 引拍時，非慣用手持球，慣用手向後引拍。 3. 擊球時，待球落至右半身前往斜上方以45度角時擊球。 4. 跟隨期，慣用手將球拍往非慣用邊揮去。 三、 分組發球練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 4-5人一組，每組十顆，一人做球、一人發球、兩至三人撿球。 2. 發球落點比賽，將球場劃分成九宮格，依落點給分，最高分組別給予鼓勵。
緩和活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合回饋 2. 表揚優異學生 3. 清點器材 4. 下課
備註	