

領域/科目	健康與體育		設計者	楊竣宇
實施年級	六年級		教學時間	40 分鐘
單元名稱	羽球-高低手發球			
設計理念	一.近年來國內在國際羽球項目大放異彩，也帶動了更多人投入羽球運動，透過課程中讓更多人了解羽球運動。 二.國內面對病毒的肆虐流行，諸多確診個案因身體免疫力與抵抗力不足導致無法對抗病毒下，以透過羽球運動增強學生自我免疫力，來增強抵抗病毒的危害。 三.讓學生學習如何準確的擊球，進而學會正確的發球動作，使大部分的羽球技巧做出有效的練習，比賽中，發球是開賽的第一動作，所以必須熟練發球的技術，以利用於運動過程的流暢性。			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	領域核心素	●A1 身心素質 與自我精進 ●B2 科技資訊 與媒體素養 健體-E-A1 具備良

		Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	養	好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
教學設備	1.羽球拍數支 2.羽球數個			
學習目標				
1. 操作羽球正確手持握拍方式。 2. 了解羽球簡易發球規則。 3. 能夠做出發短低球姿勢與短低球要領。 4. 能夠做出發高遠球姿勢與高遠球要領。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一. <u>開始</u> 點名、暖身運動 1. 簡易伸展操，加強手腕、關節...並針對該項目特性，局部加強。 2. 利用全身動態活動達到有效熱身。	5 分鐘	● 確實掌握學生人數與每位同學身體之狀況。
二. <u>引起動機</u> 國內羽球盛況介紹(戴資穎.王齊麟. 李洋) 羽球殺球速度高達 426 公里!比 F1 還快! 1. 介紹羽球拍握法	4 分鐘	● 透過問答與透過肢體動作帶動孩童想像。
三. <u>動作介紹</u> 1.說明發球規則 I. 應由發球區發至對角發球區。 II. 發球方及接發球方均不得踩線與跨越。 III. 發球前雙方需成靜止狀態。	3 分鐘	● 調整學生位置，以便觀察地上標線。

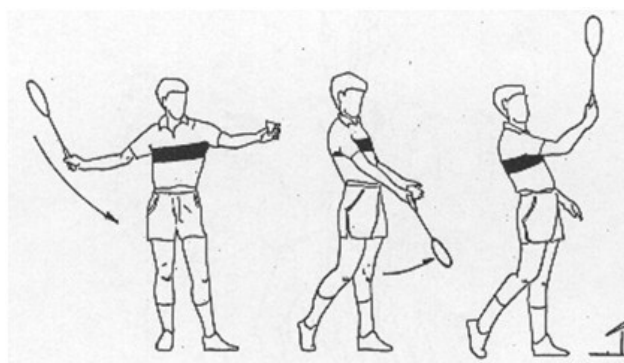
2.發高遠球要領(左撇子則相反)

I. 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。

II. 放離羽球瞬間，重心隨扭腰移至前腳，最後以手腕加速。

III. 分解動作練習

預備動作→放球→擊球→完成動作(收拍)



3.發短低球要領(左撇子則相反)

I. 發球前左手持球約與肩同寬，右手持拍於右大腿前側，小臂後收，胸口對準發球方向。

II. 放離羽球瞬間，小臂向後引拍，最後以手腕加速。

III. 分解動作練習

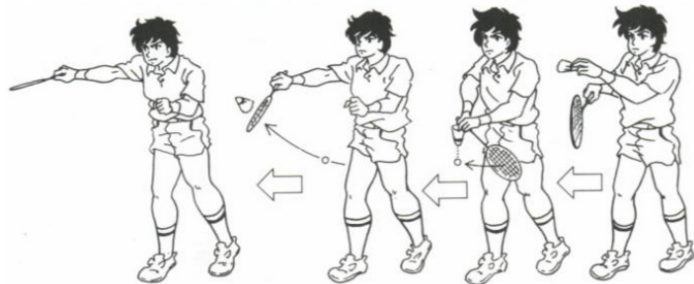
預備動作→放球→擊球→完成動作(收拍)

3 分鐘

●放慢速度，透過分解動作一步步讓學生觀察動作要領。

3 分鐘

●放慢速度，透過分解動作一步步讓學



四. 個別練習

1. 兩人一組，一人站立於另一人之斜前方向，進行低手、高手發球連習，並取好安全距離，進行練習。
2. 老師進行個別調整與修正動作。

五. 討論與修正

1. 集合講解學生較常發生錯誤，並針對錯誤進行解說調整，再次加強學生動作要點。
2. 進行第二次個別練習。
3. 集合要求學生課後練習，整理場館、清點器材並歸還。

生觀察動作要領。

8 分鐘

●規定學生組隊進行練習時需保持距離，以免事故發生，老師四處巡視觀察，協處調整幫忙之學童動作與鼓勵。

3 分鐘

●依學生練習狀況，調整難度。

8 分鐘

●老師四處巡視觀察學生身體或學生操作是否有異樣。

3 分鐘

●確實巡視場館是否乾淨整潔，並要求

		學生帶走隨身物品。
--	--	-----------