

|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目   | 健康與體育   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 設計者  | 林錦昌                                                                                                                                                                                                                                 |
| 實施年級    | 801     |                                                                                                                                                                                                                                                 | 總節數  | 共 1 節， 45 分鐘                                                                                                                                                                                                                        |
| 單元名稱    | 羽球反手拍發球 |                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 設計依據    |         |                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 學習重點    | 學習表現    | 1. 認知：c. 運動知識、d. 技能原理<br>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和原則<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理<br>1d-IV-2 反思自己的動作技能<br>2. 情意：c 學習態度<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動<br>3. 技能：c 技能表現<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力、發展專項運動技能<br>4. 行為：<br>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能、修正個人的運動計畫 | 核心素養 | 健體-J-A1<br>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。<br>健體-J-A3<br>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br><br>總綱 J-A1<br>具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。<br>總綱 J-A3<br>具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 |
|         | 學習內容    | H 競爭型運動：a. 網/牆性球類運動<br>HA-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 議題融入    | 實質內涵    | 性別平等教育、品德教育<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係                                                                                                                                                                       |      |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 教學設備/資源 |         | 1. 羽球<br>2. 羽球拍<br>3. 哨子                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 學習目標    |         | 1. 讓學生能了解反手拍發球動作要領與使用時機。<br>2. 藉由分組訓練，讓學生體會羽球發球要領。<br>3. 讓學生能做出羽球反手拍發球正確動作及欺敵動作。<br>4. 學生異質分組合作，一起合作，藉從遊戲增加趣味、團體合作，進而提升運動技能。                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                                                     |

| 教學活動設計                                                                                             |     |                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------|
| 教學活動內容及實施方式                                                                                        | 時間  | 備註                                                                |
| <p>一、引發動機</p> <p>提問：反手拍發球動作要領與使用時機。</p> <p>講解：講解一些實例，提升同學動機，進而吸引同學願意了解羽球發球應用與使用時機，進而自我練習與欣賞比賽。</p> | 5'  | <p>1. 活動中，同學是否做出正確的姿勢，老師要加以糾正。</p> <p>2. 是否有確實做到動作要領及所需高度及距離。</p> |
| <p>二、暖身出發</p> <p>說明：分四組利用撿球接力做熱身。做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。</p>                   | 5'  | <p>◆問答：是否了解羽球反手拍發球應用與使用時機。</p> <p>◆觀察：是否能做出羽球反手拍發球要求的動作。</p>      |
| <p>三、先進行球感練習；後進行分組練習羽球發球基本動作。</p> <p>說明：1. 練習球感練習。</p> <p>2. 分成四組。每一組每人練習短球、挑球 10 顆換人，輪流丟球。</p>    | 15' |                                                                   |
| <p>四、分組比賽</p> <p>操作：1. 分成四組，每一組人數一樣。</p> <p>2. 每人打 10 球，計算總數，高者為勝</p> <p>說明：藉由競賽來增加趣味及榮譽感。</p>     | 15' |                                                                   |
| <p>五、總結：說明學生羽球發球的缺失，並鼓勵同學勤加練習，必能有所成。</p>                                                           | 5'  |                                                                   |
| 參考資料：                                                                                              |     |                                                                   |