

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	田子傑
實施年級	七年級		教學節次	共_1_節，45分鐘
單元名稱	羽球-正手長球（高遠球）			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	核心素養	- 健體-J-A1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，不輕言放棄。 - 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 - 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	學習內容	- Cb-IV-1運動習慣的實踐與運動營養的攝取。 - Fa-IV-3良好人際關係的建立與適當的溝通技巧。 - 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	- 安全教育 - 戶外教育		
	所融入之學習重點	- 安全教育：安全教育概論、運動安全。 - 戶外教育：有意義的學習、尊重與關懷他人。		
與其他領域/科目的連結				
教材來源		自編		
教學設備/資源		羽球拍、羽球、哨子、三角錐		
學習目標				
- 能理解羽球相關基礎規則及技能原理，並能思考及發展學習策略改善動作技能。 - 了解羽球運動長球適用的時機。 - 能學會正手擊長球。 - 能在練習、比賽中與同學合作共同完成目標。 - 能養成遵守常規，表現出積極正向的學習態度，透過主動參與團隊任務，與他人溝通合作，展現尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的個人與社會責任行為。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、準備活動 - 集合點名，詢問是否有人有不舒服（身體有異常狀況）並說明上課規則。 - 熱身活動(靜態熱身、動態熱身)。 動態熱身：結合羽球運動常運用到的一些專項動作。	8分鐘	
二、引起動機(學習目標) - 講解今日上課內容： - 說明學生羽球長球使用的時機及重要性。	2分鐘	透過師生問答方式，喚起學生對羽球高遠球技術的認知。(1d-IV-1)
三、發展活動(學習內容) - 主題講解上課內容與示範：正手擊高遠球揮拍動作要領講解與示範。動作要領： - 預備動作：雙腳分開與肩同寬、屈膝，正手握拍法持拍。 - 準備擊球動作：右腳側身向後轉，右手同時持拍向後向上舉拍。 - 引拍擊球動作：右手肘向上抬高，身體轉向正前方，上臂帶動前臂及手腕擊球，手臂自然伸直在最高點擊球。 - 順勢動作：完成擊球揮拍後，右手順勢往前而下，自然放鬆至左下方，右腳隨重心轉移向前跨步，回到預備動作。 - 投打練習： 兩人一組，其中兩人面對面分別站在兩邊的發球線上，一位同學徒手拿羽球，並把羽球朝向對面手持球拍的同 學投出，另一位同學手持球拍作正手擊高遠球揮拍動作 去擊球，每當擊完十顆球後，即互相交換。 - 對打競賽： 男女混組，一組五人(三男二女或二男三女)，共分六組，進行正手擊高遠球競賽。首先各組須排好一至五號打擊 順序，依序一號對一號，二號對二號，以此類推的方式 進行正手擊高遠球競賽，最先得到	5分鐘	
	10分鐘	藉由分組合作學習，建立和培養學生利他及合群的知能與態度，並在體育活動中相互合作及與人和諧互動的素養。(健體-J-C2)
	15分鐘	
	5分鐘	透過學生具體說明高遠球技術要領與思考自身如何平時練習，增加技術。(1d-IV-2)

十分的隊伍獲勝。 四、綜整活動(學習表現) 1. 請學生回答今日課程學到了什麼。 2. 教師總結課程及複習課程重點。 3. 點收器材及提醒下次上課內容。 4. 鼓勵學生課餘時間多加練習。		
試教成果：（非必要項目）		
參考資料：（若有請列出）		
附錄：		