

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

項目/單元名稱	羽球/予取羽球	教學節數	4 節課(45 分 X 4)
教學對象	國中七年級	融入議題	品德教育、性別平等教育
教學資源	羽球場地、羽球桶、羽球、垃圾桶、水桶、運動傷害急救海報及性別平等議題之宣導資料。		
參考資料	<p>一、國民中學健康與體育教科書~翰林版七下課本。</p> <p>二、教育部國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育領域分階段能力指標。</p> <p>三、教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題(性別平等) 能力指標。</p> <p>四、教育部頒十二年國民教育國民中學學習成就評量標準(試行版)。</p> <p>五、作者自編教材。</p>		
設計理念	<p>為因應政府推行十二年國教之政策與趨勢，擺脫舊有之教育觀念與思維，身為教育現場第一線之教師們，不能再採取故步自封之心態，應時常保持高度之警覺心，並透過科技之進步，不斷地吸取新知識與增加自身能力，藉此發揮新穎之創造力，打破舊有之課程觀念，以積極創新之態度調整上課內容與方式，將體育之核心概念"遊戲"發揮極致，增加學生學習之意願以及培養終身運動之習慣，在除了活化教學之外，教師也將不同重要議題如入至體育課程中，將知識轉化為實際之行為能力，並具備批判思考之能力，使學生有機會學習到更多元的知識與技能，這無疑是為體育教學帶來新的契機，讓社會大眾更能重視體育以及積極參與體育活動，創造健康活力之社會氛圍，達成強健國民體魄。</p> <p>唯羽球運動是一項老少咸宜，且不受天氣氣候影響皆可從事之室內運動，尤其羽球運動從事比例不受性別之影響，女性從事羽球運動之意願往往較籃球、棒球等運動更為願意接受，另馬丁.柯那普在 1986 年尤尼克斯羽球年鑑裡描述「一個優秀羽球運動員需要具備的是馬拉松選手的耐力、短跑運動員的速度、跳高運動員的彈跳能力、標槍擲手的臂力、鐵匠的腕力、劍士的反應、畫家的機敏、象棋手的注意力、極地研究員的堅強、將軍的深思熟慮、登山運動員的執著，還有藝術家的直覺與幻想」，由此可知羽球運動不只是培養學生在身體素質上的發展，還兼顧心理層面之全面發展，對於養成終身運動習慣有諸多益處，實為一項重視身心靈全面發展之運動。</p> <p>基於以上理念，本課程教案設計的構想是以四節課的授課期程來達成上述之目標。第一節課「高明手腕」：希望利用輔助器具的使用，進行講解、示範與練習羽球正手高遠球之動作的手腕運用。第二節課「正中目標」：進行正手高遠球的揮拍動作與擊球練習，並藉由分組讓同學們互相觀摩彼此動作是否操作正確，發揮合作互助精神。第三節課「高手接招」：希望學生能熟練正手高遠球之揮拍技巧外，並在進行遊戲學習時，培養學生養成遵守運動規範的態度。第四節課「誰與爭鋒」：期望學生能持續熟練正手高遠球之擊球技術外，並能藉由遊戲活動的實施，使學生能瞭解到合作學習及性別平等之重要內涵。</p>		

	能力指標	教學目標
教學目標	※健康與體育能力指標 3-3-1、3-3-2 5-3-5、6-3-3 ※性別平等能力指標 2-4-3、3-4-4 ※人權教育能力指標 2-4-2	一、能瞭解羽球正手擊高遠球技術之相關知識。 二、能做到正確羽球正手擊高遠球揮拍姿勢且將球擊出。 三、能學習充分並將技術運用於活動中，以及能發揮團隊合作學習之方法，並且養成遵理守法的態度與運用溝通來進行活動之觀念。 四、能瞭解性別平等之意涵及做到尊重異性及與之合作學習的態度。 五、能瞭解民主法治與人權之意涵及日常生活的關係。

	節次	每節重點
課程大綱	第一節 高明手腕	本節課主要學習目標為羽球正手擊高遠球的技能運用概念學習，副學習為在運動過程中的受傷急救處理 PRICE 步驟。主要活動設計是希望藉由輔助器具的使用，針對羽球正手擊高遠球之動作的手腕運用進行講解、示範與練習。
	第二節 正中目標	本節課主要學習重點為羽球正手擊高遠球的技能學習。在課程設計主要藉由分組練習，讓同學們互相觀摩彼此動作是否操作正確，以及告訴同學應如何修正動作，在過程中除了可學習到技能外，同時也學習到如何清楚表達意見讓對方了解以及虛心接受別人的意見，學習良好的溝通與合作互助精神。
	第四節 高手過招	本節課重點希望學生能熟練正手擊高遠球之技能外，並增加了判斷能力及移動能力的學習。活動主要是透過遊戲進行，在進行遊戲學習時，強調遵守規則及安全的重要性，藉此培養學生養成遵守運動規範的態度以及如何在運動場上維護自身及他人安全。
	第四節 誰與爭鋒	本節課的重點在於讓學生能持續熟練正手擊高遠球之技術外，並能藉由遊戲活動的實施，使學生在活動中能瞭解到在競賽前的準備應包括戰術說明及任務分配，競賽中遇到挫折應互相打氣鼓勵、堅持到底的毅力，以及競賽後不論勝負皆應保持風度，發揮運動家精神、合作學習態度及性別平等之重要內涵。

	<p>一、強調羽球正手擊高遠球動作不同於類似運動（如網球、桌球）等。</p> <p>二、因為學生可能較不適應手腕力量之運用，發生手腕、手臂之不適，在教學設計中加入受傷急救處理 PRICE 步驟。</p> <p>三、預告下堂課內容，「羽球正手擊高遠球」持拍動作，將本堂課基本動作，加上羽球拍持拍之完整羽球正手擊高遠球動作。</p>	5min	運動傷害急救海報	學生能夠認真聽講與瞭解內容
--	--	------	----------	---------------

第 二 節 正 中 目 標	準備階段	8min		學生能專注傾聽教師講解，並且能聽從教師之口令且正確操作動作技能。 (示範法) (實作法)
	<p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：男女混組，一組六人，分五組。每組依身高相近的同學再自行分成二人一組。</p> <p>(二) 教師：1.熟悉授課技能之示範動作及活動設計。 2.教具準備（羽球拍、羽球）。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 跑動 GIVE ME FIVE</p> <p>學生自動分成兩邊站在球場兩邊邊線上，聽到教師哨聲響起後，同時向前跑，跑至球場中間時，同時舉起右手在右耳前上方做擊掌動作。</p> <p>(二) 二人一組，輪流施作上半身關節伸展活動</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">發展階段</p> <p>一、達成目標</p> <p>能做出羽球高遠球之擊球動作之技術，並能瞭解團隊合作之意涵與異性合作學習。</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 目標擲準</p> <p>學生六人一組，每人手拿一顆羽球分別站在羽球場兩邊的發球線上，聽到教師哨音時，做棒球傳球動作，將手上羽球丟至對面球場，且羽球須飛越過對面同學。</p>			



(二) 正手擊高遠球揮拍動作要領講解與示範。

動作要領：

1. 預備動作：

雙腳分開與肩同寬、屈膝，正手握拍法持拍。

2. 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。

3. 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。

4. 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。



(三) 分組操作揮拍動作與動作矯正。

學生在實作揮拍動作時，教師以及未施作同學以口頭提

學生能專注傾聽教師講解，並且能聽從教師之口令且正確操作動作技能。
(示範法)
(實作法)
(講述法)
(觀察評量)

	<p>醒其缺點。(提醒同學，在評估他人的動作表現時，須運用理性溝通，以改善同學的運動技能。)</p> <p>(四) 投打練習</p> <p>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。</p> <p>(五) 對打競賽</p> <p>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，最先得到十分的隊伍獲勝。</p> <p style="text-align: center;">總結階段</p> <p>一、各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表在活動過程中的感想或建議，並發放學習單一(附件一)。</p> <p>二、鼓勵同學們的表現，並指出揮拍擊球時以及活動過程中的優點和待改善之處，以期待下次上課時同學們能有比今天更好的表現。</p> <p>三、預告下一節課內容除複習正手高遠球練習外，並增加「判斷對方擊來的高遠球之落點」練習。</p>	7min	學習單 (一)	學生能踴躍回答並說出正確的觀念(口語和觀察評量)
--	--	------	------------	--------------------------

第 三 節 高 手 過 招	<p style="text-align: center;">準備階段</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：不分男女分配成五組，一組最多六位同學。</p> <p>(二) 教師：熟悉教學內容之示範動作與活動流程設計。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一) 教師擊高遠球，學生從底線出發，把球接到手中。</p> <p>(二) 一輪結束後配合教學內容，加強肩膀、手臂與手腕之伸展動作。</p> <p style="text-align: center;">發展階段</p> <p>一、達成目標</p> <p>(一) 能做出羽球發球動作以及高遠球之擊球動作。</p> <p>(二) 能清楚判斷及過來的高遠球之落點。</p> <p>(三) 能利用敏捷腳步位移至球落下的地點。</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 複習上堂課高遠球揮拍及擊球練習。</p> <p>(二) 規則講解與在強調特別的動作要領。</p>	10min 30min	羽球拍 羽球水桶	學生跟著教師或體育股長的動作來完成暖身。(觀察評量)
--	--	--	-------------	----------------------------

	<p>※規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先說明以下介紹活動流程之安全重要性。 2. 說明活動流程與換位方式。(各組六人一組，各組工作分別為發球、擊球、接球、另兩位預備，並且輪流擔任工作。) 3. 學生自行分配組別與分工。 4. 分組操作以及練習。 <p>註：發球者發球給擊球者，擊球者可試著擊至界內各處，使接球者能夠有快速移動接球的機會，每五顆球為一組做循環。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p style="text-align: center;">總結階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、各組感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言以及有何建議。 二、鼓勵學生的表現並指出學生們會出現的優點以及缺點，讓下次上課能有進步的空間。 三、預告下堂課內容為總評量測驗，而測驗的目的為同學對於此課程的熟悉以及了解程度。 	5min		<p>學生能注意聆聽教師講解之內容並讓學生做出教師引導示範動作與換位 (觀察法) (實作法)</p> <p>學生能正確表達出內心想法 (口語評量)</p>
--	--	------	--	---

	<p style="text-align: center;">準備階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、課堂準備 <ol style="list-style-type: none"> (一) 學生：全班不分男女生先行平均分配成五組，各組最多六位同學，且性別比例需各半。 (二) 教師：1. 熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容。 2. 備妥印製妥評量單 30 份。 二、引起動機 <ol style="list-style-type: none"> (一) 每組學生自行隔網分成 A、B 兩場地，A 場地之每位同學先使用上堂課之教學內容將羽球投擲高遠球至 B 場地(連續六顆)，B 場地之每位同學手持羽球拍將投擲過來之羽球使用高遠球技巧擊回至 A 場地(連續六顆)。 	10min		
--	---	-------	--	--

發展階段

一、達成目標

能熟練羽球高遠球擊球之各種技巧運用於各情境中，並能瞭解團隊合作之意涵及與異性合作學習。

二、主要活動

(一) 遊戲規則講解與動作要領示範。

※規則說明：

1. 教師說明遊戲與計分方式。
各組自行分型 A、B 場地，每場地三位學生。
2. 各組學生每次擊球須至少落至發球線後方為有效。
3. 各組內學生需互相配合使羽球來回連續擊球，至每位同學都擊過一次(目標)，依據完成組別順序登記。
4. 待各組接完成後，進行第二階段，各組學生每次擊球一次，連續兩輪擊球且中途沒有落地中斷方為成功，依據完成組別順序登記。
5. 待第二階段結束，進行第三階段，各組學生每次擊球一次，連續三輪擊球且中途沒有落地中斷方為成功，依據完成組別順序登記。
6. 各組先自行討論排列順序。(藉討論過程培養默契)



總結階段

- 一、各組感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。
- 二、鼓勵學生的表現及強調說明男、女生必須合作才得以完成本活動目標之重要性。
- 三、補充說明男女生有天生的生理差異，透過合作學習及尊重，可以塑造出一個和諧共榮的環境。在平時日常生活中應多學習如何與異性和諧相處與尊重彼此的態度。

30min

羽球
評量
單

八成以上的學生能認真參與課堂之活動。
(系列實作評量)

5min

性別
平等
議題
之資
料

口語評量
觀察評量
檔案評量

學習單一

題目一：

班級：_____

座號：_____

姓名：_____

從下列的選項中，挑選出羽球正手擊高遠球正確的動作要領有那些？

- 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（左手持拍者則反之），重心在後腳。
- 引拍擊球動作：擊球時，手臂彎曲在任意點擊球皆可。
- 順勢動作：完成擊球後，右腳隨重心轉移向前跨步，回到預備備動作。

題目二：

從下列的選項中，挑選出羽球正手擊高遠球要打的好，除了擊球揮拍姿勢要正確外，還須要有以下哪二項能力？

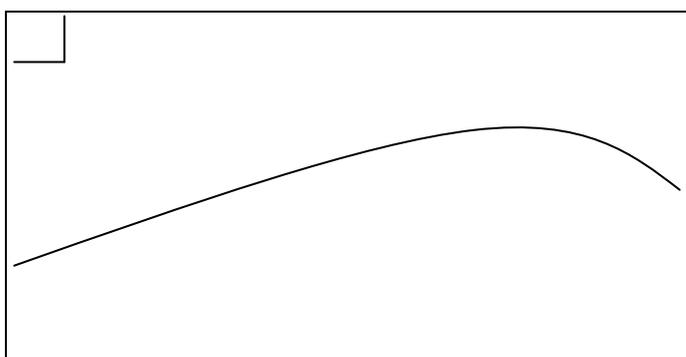
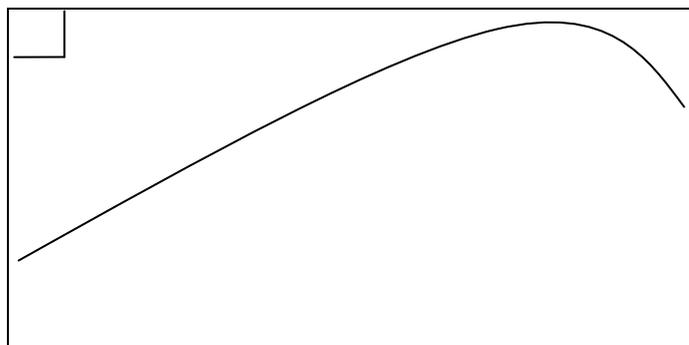
- 爆發力
- 判斷力
- 跳躍力
- 敏捷的腳步

題目三：

承上題，你(妳)選擇此二種能力的理由為何？請將每個選項理由都寫出來！

題目四：

從下列二圖中，挑選出正確的高遠球飛行軌跡。



學習單 (二)

班級： _____

座號： _____

姓名： _____

性別平等教育是全人教育的一部份，瞭解性別間之差異及互相尊重，將塑造一個和諧共榮之社會環境。在運動場上，我們亦可從中學習到尊重性別之課題，因此，老師將之融入體育課程並設計了四節課的單元讓同學們體會，不知經過了這次的學習，你（妳）是不是更瞭解當一位公民所該擁有對於不同性別間之尊重與合作之精神呢？讓我們再來省視一下所學吧！

★請試著寫出男、女性別間的差異，並舉例說明之。

★你（妳）覺得活動中男女共同完成最困難突破之地方為何？請舉例說明。

★你（妳）覺得活動中哪個部分最令您印象深刻？請舉例說明。

★你（妳）覺得經過這幾堂課後，是否學習到在日常生活中如何與不同性別以及不同個性和能力的同學之相處與合作？請舉例說明。

★此次課程實施方式，你（妳）覺得有什麼還需要改進的嗎？
