

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

■教案設計組			
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組	<input type="checkbox"/> 中學組	<input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	羽球 / 「羽」你同在		
適用對象	國/高中		
作品用途	融入性別平等及人權之重大議題使之改變學生認知，達到學生學習之目的。		
設計理念與構想	<p>以往體育課程的上課模式，不外乎是教師講述、示範，學生模仿、練習，也曾經歷過教師讓學生放牛吃草的階段，教師或許輕鬆，學生也很愉快，但對學生來說，他們學到了什麼？而教師的職責去哪了？這是值得我們好好去深思的一件事。</p> <p>因此，我們設計了此單元課程，不只有規則認知與運動技能上的傳授，還融入了性別平等教育與人權教育等教育議題於其中，讓學生透過實際的經驗與互相討論的方式，激發出每位學生對於事件的看法，並改變負向的思維。透過不同的遊戲設計，每一堂課皆是循序漸進、環環相扣，讓學生從玩樂中也能夠無形的學習到欲達成之目標。</p> <p>體育課程中常見的問題，不乏學生對於勝負很重視，所衍生出的公平問題，或是與異性於同組共同活動，會用不同的眼光和態度來相互對待等問題。故融入性別平等教育與人權教育之議題，讓學生能省思性別平等之意涵及確實做到與異性融洽合作學習，及面對勝負時，該用何種正確的態度去面對，培養學生運動家之精神。</p>		
內容概述	<p>本單元教案設計為四堂課，課程主題取名為「羽你同在」，希望學生經過四堂課的洗禮後，能夠把在活動過程中所融入性別平等教育及人權教育之議題的探討運用在生活當中，並時時刻刻銘記在心。在課外之餘主動去參與有關羽球之相關活動，進而延伸至對於任何運動都能夠保持參與之熱誠，讓體育運動隨時隨地與你同在。第一節：「羽眾不同」運用不同的教學資源打破學生傳統思維，使學生對此課堂產生好奇心，並能引起對羽球之興趣。第二節：「登高自卑」使用細繩綁著羽球，讓學生能較簡易的練習發球，也可熟悉發球時的擊球點時機，以便學生於進階課程活動中能更加得心應手。第三節：「羽從天降」除了使學生能持續熟練羽球正手發高遠球之各種技巧運用於活動中以促進學習之外，並能藉由遊戲活動的實施，讓學生能省思並瞭解性別平等之意涵及確實做到與異性融洽合作學習之目的。第四節：「有球必應」亦是期望學生能持續熟練羽球正手發高遠球之各種技巧運用於活動中外，並融入人權議題的思考，使學生瞭解規則制定的意義以養成遵理守法的態度，培養運動家之精神。</p>		


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—「羽」你同在	教學節數	4 節課(45 分 X 4)
教學對象	國/高中	融入議題	性別平等、人權教育
教學資源	羽球場、羽球拍、羽球、毛巾、樂樂棒球、橡皮筋、角錐、彩色膠帶、細繩、箱子、水桶、學習單、羽球競賽規則、性別平等及人權議題宣導資料		
參考資料	<p>一、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>二、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>三、教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題(人權教育) 能力指標。</p> <p>四、中華民國羽球協會頒 2011 年國際羽球規則。</p> <p>五、作者自編教材—教材內容、學習單。</p>		
設計理念	<p>學生在學校除了學習課堂中的知識外，影響一個學生最深的莫過於是潛在課程的部分，課程中時常會遇到學生對於勝負很重視，所衍生出的公平問題，或是與異性於同組共同活動，會用不同的眼光和態度來對待等問題。因此，本課程之設計，希望學生們能夠透過課程活動，學習到正確的人際觀念，與同儕間的互動能夠更加良好，並培養學生對於運動之興趣，養成終身健身與休閒之習慣，培養學生對生活周遭人、事、物的觀念及態度。</p> <p>羽球之正手高遠發球，此單元設計四堂課，主要先讓學生能夠對於此課程產生極大的興趣，於是使用貼近學生生活的物品來使之產生共鳴，並運用手由下而上的方式來擊球，不要求學生的動作姿勢，讓學生自行嘗試發現怎麼樣的時機及動作才能夠擊的到球並把球打得又高又遠。有了基本嘗試後，接著再來教導學生正確的正手高遠發球技巧，學生對於教師的指導也較能夠吸收並改正動作。接著把習得之技能運用在各式不同的活動當中，透過不同的活動設計，不斷地反覆操作技能，又不失樂趣性，並融入有關性別平等及人權之議題於活動當中，讓學生去反思及探討人與人之間的尊重、平等、包容等關係。</p> <p>體育課的面貌相當多元化，而教師不只擔任編劇，還擔當了劇中要角，教師對於學生的教導著實的重要。因此教師必須不斷的精進自我，才能夠不斷地帶給學生新的衝擊，共同邁向更璀璨的未來。</p>		
學生/教材分析	<p>學生於國小階段已簡單接觸過羽球運動，已達成下列分段能力指標：</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>但對於羽球發球技術與比賽規則還未有更深入的學習。對於性別平等教育、人權教育議題僅有基本認知，但未深植入心，應用於日常生活，故設計此課程，適合此階段學生學習。</p>		

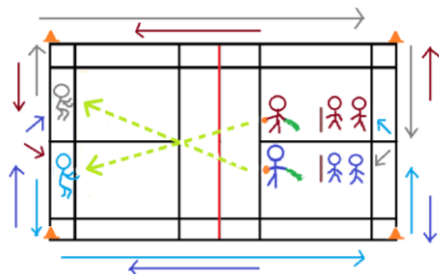
教學方法/策略 分 析		<p>本課程教案之教學方式，由下列幾種方法來達成教學之內容目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講述法：藉由說明羽球正手高遠發球之動作技能要領及羽球比賽規則等知識以達到認知學習的目標。 2. 示範法：教師示範羽球正手高遠發球動作，學生藉由模仿教師動作來達到技能學習之目標。 3. 實作法：讓學生在實際的動作操作過程中，能藉由不斷地反覆練習，達到熟練動作技巧之目標。 4. 遊戲法：藉由教師的遊戲設計，讓學生在玩樂當中，使之學習到課程欲達成的目標。 5. 討論法：透過活動過程中與同儕間的互動，在總結階段給予各組學生相互討論議題之時間，以達到改變認知及情意之目標。 6. 融入式：透過重大議題，讓知識、技能與相關議題教育之概念相連接、融入之目標。
教學 目 標	能力指標	教學目標
	◎健康與體育 領域能力指標 3-3-2 3-3-3 4-3-5 6-3-3 ◎性別平等教 育能力指標 2-4-4 2-4-5 ◎人權教育分 段能力指標 1-4-4 2-4-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解羽球正手高遠發球之動作要領與競賽規則。 2. 能熟練羽球正手高遠發球之技能，並運用在活動過程中。 3. 透過遊戲方式培養學生對羽球運動之興趣，並養成平日生活運動之習慣。 4. 瞭解運動傷害預防及防護對於自身之重要性。 5. 透過與異性合作之活動，瞭解性別平等之意涵及與異性合作學習。 6. 透過分組競賽之活動，瞭解團隊精神及共同合作之重要性，並能養成遵理守法與培養運動家之精神。

課 程 大 綱	節次	每節重點
	第 1 節	「羽眾不同」此節課使用毛巾以及樂樂棒球來替代羽球拍與羽球，運用不同的教學資源打破學生傳統思維，主要讓學生對於接下來之課程有最基本的接觸及概念，並對此課堂產生好奇心，引起對羽球之興趣。
	第 2 節	「羽龍共舞」此節課主要讓學生能夠更加深入的了解羽球高遠發球之相關規則與更加確實的擊球動作要領之練習，並透過遊戲的方式實際操作正手高遠發球之擊球動作，並希望同學間能夠互相指導及個人的自我調整。
	第 3 節	「羽從天降」此節課除了使學生能熟練羽球正手發高遠球之各種技巧運用於活動中以促進學習之外，並能藉由遊戲活動的實施，讓學生能省思並瞭解性別平等之意涵及確實做到與異性融洽合作學習之目的。
	第 4 節	「有球必應」此節課亦是期望學生能持續熟練羽球正手發高遠球之各種技巧運用於活動中外，並融入人權議題的思考，使學生瞭解在競賽過程中，所會遇到的公平性問題，該用何種正確的態度去面對，培養學生運動家之精神。

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節 羽眾不同	<p>準備階段</p> <p>一、課堂準備</p> <p>1.學生：全班自行分成六組，一組四人。每人需自備一條毛巾，課前請同學借數顆樂樂棒球。</p> <p>2.教師：預備數條毛巾，提供未帶毛巾的學生，準備數條橡皮筋，可供學生調整毛巾長短，事先貼膠帶於活動場地。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。</p> <p>二、引起動機</p> <p>1.沿著兩座羽球場邊線慢跑五圈。</p> <p>2.毛巾伸展操： 依序使用毛巾做下列八種伸展操。(如圖一)</p>  <p style="text-align: center;">圖一：毛巾伸展操</p> <p>發展階段</p> <p>一、達成目標</p> <p>透過遊戲培養對羽球運動之興趣，提升學生手眼協調能力。</p> <p>二、主要內容／活動</p> <p>1.各組排頭分別站在發球線，教師哨聲響，第一排學生把球擊出後，自行前往將球撿回，排至排尾，換下一位同學擊球，以此類推。</p> <p>2.無限輪迴： (1)各組排頭分別站在右半場發球線擊球區，各隊一名學生站至左半場接球預備區(雙打與單打底線之間)。哨聲響，第一位學生擊球至斜對邊場地，隊友接到球後，擊球者繞過角錐沿著邊線跑至接球區，同時接球者繞過角錐沿著邊線跑回擊球區，將球交給下一位擊球者後，排至排尾，為完成一人次，以此類推。</p>	10min	毛巾	學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)
		30min	毛巾 樂樂棒球 角錐	學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)

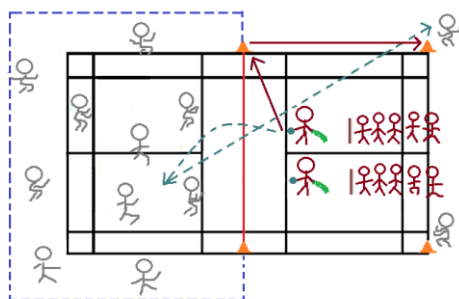
- (2)接球者可隨擊球者之力道調整接球位置。
- (3)計時二分鐘，完成人次多的隊伍獲一勝。擊球者及接球者必須繞過角錐外圍才可沿邊線完成任務，違者扣一人次。
- (4)面向網子左邊之隊伍，做順時針循環跑動，面向網子右邊之隊伍，做逆時針循環跑動。(如圖二)



圖二：無限輪迴

3.一擊必殺：

將全班六組學生合併成二隊，攻方站在右半場成兩列，排頭兩位持球站於發球區內準備，守方站在左半場，球場邊線向外延伸兩公尺的藍線內，兩位站攻方底線角錐旁。哨聲響，攻方把球擊出後，必須跑至球網旁摸角錐再跑至底線角錐則算完成，守方則須接球後把球傳至底線角錐的隊友手上。攻方先抵達角錐，則可得一分，若守方球先到則攻方無得分，守方刻意阻擋則守方扣一分。攻方每人輪完一次則攻守交換，分數高之隊伍獲一勝，採五戰三勝制。(如圖三)



圖三：一擊必殺

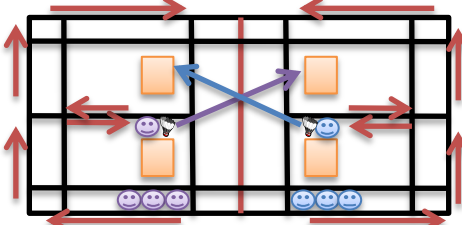
總結階段

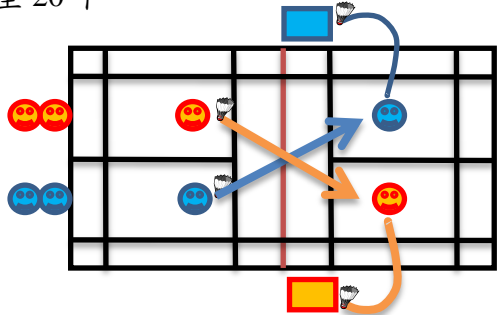
- 一、鼓勵同學今日表現，請同學發表今日上課感想。
- 二、說明運動前之暖身及運動後之伸展重要性，能預防運動傷害及運動後的肌肉痠痛等症狀。
- 三、請同學利用課餘時間，查詢羽球的歷史起源，瞭解現代羽球的前身。
- 四、預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。

5min

※目的：
練習手眼協調能力，並讓學生思考如何能夠在時間限制下，用最快速度完成任務，為下堂課做準備(羽球擊球之最佳落點)。

(口語評量、觀察評量和檔案評量)。

第 二 節 羽 龍 共 舞	<p>準備階段</p> <p>一、課堂準備</p> <p>1.學生:全班自行分成六組，一組四人。課前請同學借數顆羽球、羽球拍。</p> <p>2.教師:熟悉授課技能之示範動作、羽球正手發高遠球規則、活動設計操作，攜帶箱子、細繩。</p> <p>二、引起動機</p> <p>提問學生有關於羽球的歷史起源。</p> <p>1.「羽」躍龍門：</p> <p>(1)兩組學生在各半場同區域的雙打線預備，遊戲開始時，第一位學生從雙打線向後沿著中線跑至網前的發球線，拿起球由下往上拋至斜對角箱子，再沿著中線跑向另一半場蹲下後喊“到”。第二位學生開始沿線跑向中線，依此類推。(如圖四)</p> <p>(2)每位同學跑完之後，再換另一半場丟球，進行第二循環，以此類推。</p> <p>(3)完成循環後，計算各組分數，計分方式為整組優先跑完加5分，丟球進箱內加2分，丟球進有效區加1分，丟球掛網及沒進有效區則為0分。最少分數的組員做開合跳20下。</p>  <p>圖四：「羽」躍龍門</p>	7min	羽球 箱子	學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)
<p>發展階段</p> <p>一、達成目標</p> <p>能瞭解羽球正手發高遠球的相關知識與規則，並熟練羽球正手發高遠球的技巧運用於活動中以促進學習，並能有效溝通發揮小組之合作。</p> <p>二、主要內容/活動</p> <p>1.說明正手發高遠球的規則與犯規動作。說明正拍發球的握拍和動作要領分析及擊球的位置與時機並讓學生操作(揮空拍聽老師口令，邊揮空拍，老師邊糾正動作)。</p> <p>2.安排進行兩人一組正手發高遠球練習。</p> <p>操作說明:把球用細繩綁住球頭，另一段綁在球拍上，學生兩人一組，一名學生拿著球拍放置擊球者適當的位置，讓另一位學生練習正拍發球的動作，每揮10次交</p>	30min	羽球 羽球拍 細繩	學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)	

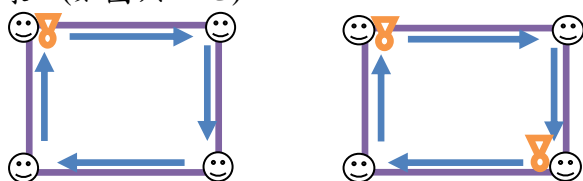
	<p>換一次。</p> <p>3. 「羽」龍共舞</p> <p>(1)分別兩組進行正手發高遠球，發球者發對角線之後由斜對面同學接球，發完三顆球，至接球區預備接球。</p> <p>(2)接球者接到球後，必須把球由下往上拋的姿勢丟入箱子，不可超越發球區域外丟擲。(如圖五)</p> <p>(3)每組輪完過後統計進球數，再換邊進行第二輪。</p> <p>(4)小組循環完畢進行最後統計，進球數最少之組員做仰臥起坐 20 下。</p>  <p>圖五:「羽」龍共舞</p> <p>4.登高自卑</p> <p>(1)左、右發球區各站小組派出的一人，每人將球發過網至斜對角後自行前往有效區撿球。</p> <p>(2)球落至有效區可堆疊羽球至底線球場外區域，發球掛網或出界則不算得分無法堆疊，並直接排至排尾。</p> <p>(3)計時二分鐘後，統計堆疊羽球數目再進行交換邊開始第二輪。</p> <p>(4)做最後統計羽球數目。數目最少之組別跑羽球場二圈。</p> <p>總結階段</p> <p>一、教師提問有關上課內容之動作要領。</p> <p>二、請同學思考並討論使用正手發高遠球的優點有哪些，請各組同學回答。教師說明補充正手發高遠球之優點。</p> <p>三、預告下堂課的教學內容，讓學生做好課前準備工作，以利下一節課程的順利進行。</p>	8min	<p>※目的:藉由此活動讓學生能更加熟練羽球正手發高遠球之動作技巧，並與後續實際活動之動作相連結。</p> <p>學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)</p>
--	--	------	---

<p>第 三 節</p>	<p>準備階段</p> <p>一、課堂準備</p> <p>1.學生：全班自行分成六組，一組四人。每組準備一條毛巾、一個水桶，課前請同學借數顆羽球、羽球拍。</p> <p>2.教師：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。</p> <p>二、引起動機</p>		
----------------------	---	--	--

羽
從
天
降

四人一組，輪流施做以下活動：

- 互傳羽球，手持羽球以正手發高遠球之動作將羽球丟出，徒手接到後再傳給下一人，難度可以由一球增加至兩球。(如圖六、七)



圖六:互傳羽球(初階)

圖七:互傳羽球(進階)

- 兩組在同一個羽球場進行，分別站在左右發球區排隊實際練習發球，第一人以正手發高遠球方式將球發至對角，再將球撿回去排隊換下一人發球，兩組可互換位置練習不同發球落點。

發展階段

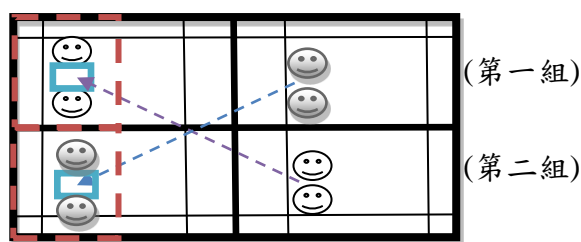
一、達成目標

能熟練羽球正手發高遠球之動作技巧運用於活動中以促進學習保留，並瞭解性別平等之意涵及與異性合作學習。

二、主要內容／活動

- 「羽」從天降：

- 每組兩個同學手持羽球拍站對角有效發球區，以正手發高遠球之動作將球擊出，另外對角一男一女同學合作持同一條毛巾接球，確定接到球或球掉落地面後，再將下一球擊出，兩組可互相換另一對角。(如圖八)
- 一組有二十顆球，發完十球後，組員間交換發接球，發球者要站在有效的區域發球，接球者須站在紅色格子區內接球才算得分，計接到球總數多的一方獲勝。



圖八:「羽」從天降

- 傾盆大「羽」：

- 兩組對抗，攻擊組四人站有效發球區，連續發球至紅色格子區內，防守組四人手拿水桶扶在頭上，到紅色格子區內用水桶接球。(如圖九)
- 防守組水桶不能離開頭，若水桶離開頭，則不得分，攻擊組站有效發球區連續發球，但必須發進紅色區塊內，否則算對方得分，計時二分鐘，攻守交換，總計兩組接到球多的一方獲勝。

10min

羽球
羽球拍

學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)

25min

羽球
羽球拍
臉盆
毛巾

學生能認真參與課堂之活動。(觀察評量)

※目的：
驗收對發球動作的技能施作是否熟練，並讓異性能夠在活動過程中學習溝通來共同合作完成。

<p>1.有「球」必應</p> <p>(1)兩組進行對抗賽，甲方先進行發球，一人有四次發球機會，並於發球時喊乙方四位同學其中之一的名字，此時被唱名之同學必須去接球，如發至有效區內乙方未接到球，則甲方得一分，若出界未過網、未達有效區、被乙方於有效區內接殺，皆是乙方得一分。</p> <p>(2)乙方四位同學於網前背對蹲下預備，聽到自己的名字再向前接球。(如圖十)</p> <p>(3)甲乙方攻守輪替後，得分高的一方獲勝。遊戲採積分制，一人發一球，共四循環。</p> <p>◎進階一：乙方同學於網前盤腿坐預備。</p> <p>◎進階二：乙方同學於網前坐下腳伸直預備。</p>  <p>圖十：有「球」必應</p> <p>2.有「球」必應升級版</p> <p>依照有「球」必應的遊戲規則，改成二人發球二人接球，可增加難度，亦可訓練同學表達之能力，發球時必須清楚的表達乙方同學之姓名，乙方同學也需仔細聆聽。</p> <p>總結階段</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、解說遊戲的目的及競賽結果，舉例說明正確及錯誤動作之比較，作為檢測前之提醒。 二、請同學分享自己所欣賞同組隊友之動作與精神。 三、老師分享現役選手之影片，並引導學生觀摩學習其選手之動作與精神。 四、發學習單，於下週上課繳回，讓學生再次複習羽球及高遠發球之知識，及達到欣賞美感教育與同儕間互評之意義。 五、說明與澄清活動過程中，同學會指責隊友表現及認為敵對犯規但老師未抓犯規之情形。引導學生瞭解及培養運動家精神與建立遵守遊戲規則的道德觀等價值。 	<p>10min</p>	<p>學習單</p>	<p>動。(觀察評量)</p> <p>※目的：訓練學生反應及手眼協調能力與抗壓性，並透過分組進行對抗培養團隊合作精神。</p> <p>(口語評量、觀察評量和檔案評量)。</p>
--	--------------	------------	--

附件一

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



一、 1. 經過四堂課後，對自己的表現？

- 神等級
- 還不錯
- 普普通通
- 再接再厲

2. 發球過程中要注意的地方是甚麼？



二、 1. 哪個活動最有趣呢？

- 拋磚引玉
- 無限輪迴
- 登高自卑
- 「羽」從天降
- 有「球」必應
- 一擊必殺
- 「羽」躍龍門
- 傾盆大「羽」
- 你來我往



2. 為何讓你印象深刻？

三、請勾選圖中正手發高遠球相關正確姿勢（複選）



四、經過四堂課後得到最大的收穫？（例如：球技、專業知識、團隊合作之精神）



五、有沒有任何的建議提供給老師參考呢？