

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 checked="" type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	「羽」眾不同、「球」來運轉
適用對象	國民小學高年級
作品用途	透過多元的活動方式，讓本來不熟練或對運動提不起勁的孩子能多一些的投入、喜愛、熱衷體育，就以羽球來說吧，可能學生一開始覺得自己打得不好而興趣缺缺，甚至覺得有些無趣，但是教師的教學設計若能吸引孩子學習，他們就有可能產生動機，進而不再那麼排斥羽球學習與練習，最後甚至能跟大家合作完成羽球團體賽。
設計理念與構想	此教學設計為以「學科精熟取向」為基礎，除了學習羽球動作技能（強調基本動作的練習與運動規則的瞭解）之外，也重視學習的整個過程（重視團隊合作，並享受體會運動或比賽的樂趣）發展，學生是學習的中心，教師的角色必須教導學生如何學習，但是學習的主體是學生，對於技能的學習，教師除了是專家，也扮演輔導的角色。由於學生是沒有羽球打擊經驗的，於是將學習重點放在「使用球拍正確擊羽球」，透過自製教具的多元使用，教學歷程中引導、鼓勵學生探索動作，過程中富涵挑戰性和趣味性，不同於以往羽球教學中教導學生正確擊球的單一方式，來進行此教學設計。從正確握拍到正確的向上擊球動作，正確向前擊球的動作，正確的發高遠球，最後合作分組，並由學生討論將隊伍的組員安排點數，進行單雙打的團體賽。每一個部分都有一個教學重點，每一堂課都有一個穩穩當當的教學目標，每節課皆利用了獨到的教學設計，教學遊戲化來讓學生進行技能的練習，除了學生的技能、認知，在情意上的發展也安排在最後的羽球賽上能三者融合發揮，過程中會發現問題與解決問題，教師回饋外，更是鼓勵學生在過程中修正及再建構，除了技能上的教學目標，更重要的是希望學生能夠在教師設計多元的體育課程環境中，享受運動學習的樂趣，培養積極的社會互動，輸贏不重要，打得不好也沒有關係，營造溫馨和平的團體氣氛，才是設計的來由真諦。
內容概述	此教學設計為六堂課，每一堂課都有一個學習重點，從正確握羽球拍到正確的向上擊球動作，正確向前擊球的動作，正確的發高遠球，最後合作分組，並由學生將隊伍的組員安排點數，進行單雙打的團體賽。

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」眾不同、「球」來運轉	教學節數	6 節課(40 分× 6) (第 5.6 節為進行團體賽)
教學對象	高年級	融入議題	此教學設計融入品德(團隊合作)、性別(男女生各有優點,要相互截長補短)等議題。
教學資源	羽毛球、羽球拍數個、軟式排球、棉線、吸管、氣球。		
參考資料	自編教案。		
設計理念	<p>此教學設計為以「學科精熟取向」為基礎,除了學習羽球動作技能之外(強調基本動作的練習與運動規則的瞭解),也重視學習的整個過程發展(重視團隊合作,並享受體會運動或比賽的樂趣),學生是學習的中心,教師的角色必須教導學生如何學習,但是學習的主體是學生,對於技能的學習,教師除了是專家,也扮演輔導的角色。因此在教學設計上,學生是沒有羽球打擊經驗的,將學習重點放在「使用球拍正確擊羽球」,透過自製教具的多元使用,教學歷程中引導、鼓勵學生探索動作,過程中富涵挑戰性和趣味性,不同於以往羽球教學中教導學生正確擊球的單一方式,來進行此教學設計。從正確握拍到正確的向上擊球動作,正確向前擊球的動作,正確的發高遠球,最後合作分組,並由學生將隊伍的組員安排點數,進行單雙打的團體賽。每一個部分都有一個教學重點,每一堂課都有一個穩穩當當的教學目標,每節課皆利用了獨到的教學設計,教學遊戲化來讓學生進行技能的練習,除了學生的技能、認知,在情意上的發展也安排在最後的羽球賽上能三者融合發揮,過程中會發現問題與解決問題,除了教師回饋外,更是鼓勵學生在過程中修正及再建構,對我而言,體育教學不是「技能」本身的學習而已,更重要的是否能透過多元的活動方式,讓本來不熟練或對運動提不起勁的孩子能多一些的投入、喜愛、熱衷體育,就以羽球來說吧,可能學生一開始覺得自己打得不好而興趣缺缺,甚至覺得有些無趣,但是教師的教學設計若能吸引孩子學習,他們就有可能產生動機,進而不再那麼排斥羽球的學習與練習,最後甚至能跟大家合作完成羽球團體賽。除了技能上的教學目標,更重要的是希望學生能夠在教師設計多元的體育課程環境中,享受運動學習的樂趣,培養積極的社會互動,輸贏不重要,打得不好也沒有關係,營造溫馨和平的團體氣氛,才是設計的來由真諦。</p>		


教學目標	能力指標	教學目標
	3-2-2	3-2-2 在活動中表現身體的協調能力。 教學目標 1-1：能運用手腕控制球拍揮擊。 教學目標 1-2：能做出發高遠球及回擊高遠球的動作要領。 教學目標 1-3：能判斷球路，移動身體至適當位置擊球。
	3-2-3	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各種運動的基本動作或技術。 教學目標 2：能做出本節課學習的技巧，運用於挑戰賽或團體賽中。
	3-2-4	3-2-4 瞭解運動規則、參與比賽，表現運動技能。 教學目標 3-1：能瞭解簡單的羽球比賽規則。 教學目標 3-2：於賽程表中能找出小組的比賽場地與賽程。
	6-2-3	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 教學目標 4：在課程中小組能合作學習，提升小組成員能力。
	6-2-4	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達。 教學目標 5：小組內能相互溝通安排出適合小組的出賽表（排點）。
		<p>以「學科精熟價值取向」的體育教學取向來說，其教學目標著重在</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能精熟學科內容、獲得完整而卓越的訓練。 2. 重視基本知識與動作技能的選擇。 3. 學習重視並欣賞身體活動的價值及參與積極健康生活型態有關的技能與知識。 4. 精熟標準的訂定適合學生的發展與經驗。 5. 常模參照與他人比較評估自己的動作表現。 <p>以上皆在本教學設計中體現。</p>



課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	學會正確的握拍動作，並瞭解揮拍擊球時手腕的重要性。
	第 2 節	學會正確的向上擊球動作，並養成擊球時不看球拍（要看球）的習慣。
	第 3 節	學會正確向前擊球的動作，並可以移動身體至適當位置擊球。
	第 4 節	學會正確的發球動作（發高遠球），並可以將球打高、打遠。
	第 5 節	可以合作分組，並將隊伍的組員安排點數，進行單雙打的團體賽。
	第 6 節	合作完成一場羽球比賽。

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)
----	--------	----	------	--------------

<p style="text-align: center;">第一節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師準備：羽球拍、羽球、軟式排球。 2、學生準備：適合活動的服裝與個人羽球裝備，以一顆積極學習的心，完成熱身操。 3、引起動機：觀賞正式羽球比賽影片，簡略瞭解羽球的活動方式。 <p>二、發展活動</p> <p>活動一： 教師宣導羽球活動時的安全注意事項，如：揮拍時要注意身旁是否有人、不可拿球拍與同學打鬧……等。</p> <p>活動二： 教師介紹正確的握拍方式，並持球拍進行「切、切、切」（拿球拍進行基本動作練習）及「切切球」練習。 「切切球」：一人一顆軟式排球，持球拍來拍球（用球拍框處，不可以使用拍面）</p> <p>活動三： 將學生分兩人一組，進行「切切球」挑戰賽。 「切切球」挑戰賽：兩人一組一顆軟式排球，兩人持球拍輪流拍球，可分為兩人在左右兩側（較為簡單），兩人面對面（較困難）兩種方式持續進行。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、依據學生課間練習成果給予適當評量，重點在可正確握住球拍，以輕鬆不費力的方式利用手腕的力量，帶動球拍拍軟式排球 10 次。 2、依據老師觀察，請動作較優異同學再做示範並給予鼓勵及個別動作修正。 <p style="text-align: center;">----第一節結束----</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>電子白板</p> <p>羽球影片</p>  <p>球拍軟式排球</p> <p>球拍軟式排球</p>  	<p>本教學皆採【過程評量】，教學目標標示如下：</p> <p>教學目標 1-3</p> <p>教學目標 2</p>
<p>教學省思與修正</p>	<p>對於羽球初學者而言，最難掌握的部分就是正確握拍擊出高遠球，很多初學者會捨棄正確握拍而採用較容易但不正確的握拍動作，因此教學中除了練習「空拍切菜」的動作外，額外加入「切切球」練習，除了可以改善握拍方法外，另一方面也可以練習手腕的控制，但在教學過程中，還是發現很多學生為了去打到球而使用整個手臂揮拍去擊球，而忘記應使用手腕帶動球拍的動作要領。</p>			

<p style="text-align: center;">第二節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、教師準備：羽球拍、羽球、氣球、棉繩、軟式排球。 2、學生準備：適合活動的服裝與個人羽球裝備，以一顆積極學習的心，完成熱身操。 	<p style="text-align: center;">5</p>	<p>羽球拍氣球</p> 
---	---	--------------------------------------	--



<p>節</p>	<p>3、引起動機：老師示範如何拍氣球及特製的氣球羽毛球。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一： 進行拍氣球活動。利用較輕的氣球，先讓學生可以有較充裕的預備時間，做出正確向上擊球的動作。</p> <p>活動二： 進行氣球羽毛球拍拍樂。將羽毛球尾端黏上氣球，再重複活動一的方法練習向上擊球。活動可再分為「氣球黏羽毛球」（較簡單）、「羽毛球綁氣球」（較困難）等兩種方式，讓學生挑戰向上擊球。</p> <p>活動三： 羽毛球上擊。利用手腕將羽球拍由下往上揮動，將羽毛球向上揮擊，練習球感及手腕揮擊的動作。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1、同學分組選拔出今日最佳表現，進行「羽毛球綁氣球」擊球挑戰，視可以在空中持續的時間，羽毛球與氣球其中一個若碰到地面或線纏住球拍就算挑戰失敗。</p> <p>2、依據學生擊球次數給予鼓勵及修正。</p> <p>----第二節結束----</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>羽球</p> <p>氣球 球拍</p> <p>氣球 羽毛球 球拍</p> <p>羽球 球拍</p>	<p>教學目標 1-2</p> <p>教學目標 2</p>  
-----------------	--	--	--	--

<p>教學 省思 與 修正</p>	<p>教學首先利用氣球來練習羽球的擊球球感，在使用氣球練習時，多數的學生都可以打到氣球，後來增加難度打「氣球黏羽毛球」與「羽毛球上擊」時，觀察到每班還有近十人無法連續揮擊五次以上，省思到無法達成的原因可能為練習時間不足，若可將練習時間再延長，成功率應該可以提高。另外「羽毛球綁氣球」挑戰賽的難度最高，要依據狀況再決定要拍羽球或者拍氣球，但實際教學時發現有學生選擇持續拍氣球而放棄拍羽球（以利得分下的選擇），也可以順利完成挑戰，這一部份就失去當時活動設計的目的，教學觀察中發現，可能是氣球掉下來時間與高度適合剛好適合學生進行擊球的準備，如果可以在氣球內加入少許的氦氣，稍稍增加浮力，學生在連續打擊氣球前，可能羽球就會先落地，此時就可以迫使學生無法連續打擊氣球，而需要兩者交替揮擊，此可作為下次教學的再修正。</p>
--------------------------------------	--

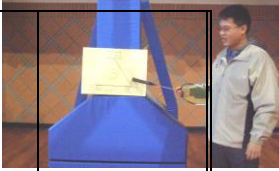



<p>第 三 節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>1、教師準備：羽球拍、羽球、角椎、棉繩、軟式排球。</p> <p>2、學生準備：適合活動的服裝與個人羽球裝備，以一顆積極學習的心，完成熱身操。</p> <p>3、引起動機： 進行羽球丟丟樂，讓學生分成兩組，在兩邊的發球線</p>	<p>10</p>	<p>羽球 羽球 柱 羽球 網</p>	 <p>教學目標 2</p>
-----------------------------	---	-----------	-------------------------------------	---

	<p>後，分別向對面丟球，丟過發球線得一分，未達發球線則不計分，學生可以撿拾自己場地有被得分的球，反向再丟回去，最後依照得分區的球數多寡給予分數。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一： 進行定點向前擊球。利用棉繩綁住羽毛球，從高處垂下，學生可依個人身高尋找適當高度的羽球練習定點向前擊球。</p> <p>活動二： 進行移位擊球。兩人一組輪流向前擊球，打完的人分別向左或右移動，兩人依序完成連續擊球的動作。兩人移位擊球完成後，可以進行三人擊球，依序方向為左、右、後三個位置。</p> <p>活動三： 繞圈擊球。用於四人以上的練習，將羽球棉線綁在柱子旁邊或旁邊放三角錐，打完球的人繞三角錐或柱子一圈，所有的人輪流向前擊球。</p> <p>※以上活動一至活動三的重點在於，學生可以使用手腕帶動球拍將頭頂上的羽球向前揮擊，在羽球迴盪的過程中，可以連續揮擊不中斷，包含兩人以上的活動，除練習揮擊外，可藉由不斷移位，改善定點擊球不移動的缺點。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1、分兩隊進行挑戰賽，比賽規則為使用活動三（繞圈擊球）的活動，但在擊球完畢後，先向前移動至呼拉圈將羽球向前丟，依丟的遠近給予一至三分，在過程中同時要求，被揮擊的羽球不可以中斷揮擊，若中斷一次或揮空則扣一分，最後看哪一隊累積分數最多即為勝利。</p> <p>2、依據隊伍分數多寡及動作給予鼓勵和修正。</p> <p style="text-align: center;">---- 第三節結束 ----</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>棉線 羽球 綁高 處</p> <p>三角 錐</p> <p>圓柱 三角 錐</p> <p>球拍 羽球 呼拉 圈 得分 線</p> <p>教學目標 1-2</p> <p>教學目標 4</p> <p>教學目標 2</p>
<p>教學 省思 與</p>	<p>原先設想在本節的教學活動只有「定點向前擊球」，因此無論哪一位學生都可以在這一節活動中都打得很好，獲得成就感，但在日後實際進行比賽就常揮空拍，無法預判球移動軌跡來移動身體，而常用跳起來打球或在原地亂揮一通，故「定點向前擊球」練習後，教學上增加二至三人的移位擊球，除可以改善「定點向前擊球」到後期學生容易覺得無趣外，增加挑戰難度同時，也可以讓學生養成一直移動位置的概念。但缺點在於需要的空間較不足（除有可以綁球的點外，周圍空間需較大，才可以進行移</p>		

修正	位)，另外引起動機的「羽球丟丟樂」活動在個人練習時，學生都可以做出最重要的「甩手腕」的動作去丟球，但在進行分組競賽時，會為了搶快又會做出「射紙飛機」的動作，那就失去做這一個動作的意義。
----	--

第四節	<p>一、準備活動</p> <p>1、教師準備：羽球拍、羽球、角椎、棉繩、軟式排球。</p> <p>2、學生準備：適合活動的服裝與個人羽球裝備，以一顆積極學習的心，完成熱身操。</p> <p>3、引起動機：老師說明發球時發高遠球的重要性與訣竅。在老師說明「球先放，慢揮拍」的要領後，親自示範「矇眼發高遠球」讓學生瞭解不是瞄準手中的球，而是要掌握球落下的時間，與開始揮拍的時機，只要兩者掌握住，即使不看球也可以打出漂亮的高遠球。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：</p> <p>發球練習。發球預備動作身體腰部右轉左肩面對前方：</p> <p>口令（一）左手大拇指與食指捏著羽球尾端約與肩高，右手拿球拍，拍頭朝下預備。</p> <p>口令（二）放開左手上的球（不可前拋，只做放開手指動作）。</p> <p>口令（三）右手揮拍向前，約在腰部與膝蓋間擊球。</p> <p>活動二：</p> <p>定點擊球。在兩個羽球柱間綁一條線，在適當的距離綁上不同高度的棉線羽球，讓學生可以先練習發高遠球時的定點動作。</p> <p>活動三：</p> <p>「個人放擊球」，每人約有五顆羽球，左手拿球（約胸口到腰的高度），右手拿球拍（拍頭朝下），讓球自然落下，球拍在下方等候，有感覺後，可以移動球拍，慢慢增加揮擊的力道。</p> <p>※以上活動一至活動三的重點在於，學生可以練習「安心、放心」將球在手中放掉，等球自由下落後，揮動球拍，在約腰到膝蓋附近的高度打到球，而不是一直瞄準手中的羽球打。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1、分兩隊進行挑戰賽，比賽方法為使用第二節課的拍軟</p>	5	球拍 羽球	
	10	球拍	教學目標 1-1	
	5	自製 教具	教學目標 4	
	10	球拍 羽球	教學目標 1-3	
	10	球拍 羽球	教學目標 2	

	<p>球的活動。各隊依棒次拍軟球前進，到發球線後，從呼拉圈內拿起一顆球發球（球發過網後便依距離給予1至3分）再拍軟球返回隊伍換下一棒依序出發進行。</p> <p>2、依據隊伍分數多寡及動作給予鼓勵和修正。</p> <p>----第四節結束----</p>		羽球場軟式排球	
教學省思與修正	<p>在發球發高遠球時，最難的部分就是讓學生相信要使球自然落下，球拍晚一點再揮擊發球，除了老師示範「矇眼發高遠球」外，讓學生先練習打綁在線上的羽球，但常發生球拍會與線纏繞住。另外在進行挑戰賽時，學生為了搶時間快速完成，常會隨便不用心打，卻忘記重點是要將球發遠（越遠分數越高），又會恢復瞄準手中的球，直接打手裡的球（而應該使球自然落下至腰部部分再擊球發球），這部分尚須修正與練習。</p>			

第五節	<p>一、準備活動</p> <p>1、教師準備：羽球拍、羽球。</p> <p>2、學生準備：適合活動的服裝與個人羽球裝備，以一顆積極學習的心做完熱身操。</p> <p>3、引起動機：說明將利用兩節課給學生們進行分組比賽。</p>	5		
	<p>二、發展活動</p> <p>活動一：</p> <p>將全班學生分為不同能力三等級，每種能力會平分在三個組別。分組後講解如何安排羽球團體賽的排點與如何看懂賽程表，並說明幾點重要比賽規則。</p>	10	賽程海報	 <p>教學目標 3-1, 3-2</p>
	<p>活動二：</p> <p>學生各組自行排點。學生可以依組內實際情況，考量強弱等不同排點方式進行對抗，過程中組內需溝通協調，以尋找出最佳的對抗組合。</p>	15	賽程表	 <p>教學目標</p>
	<p>活動三：</p> <p>觀看循環賽程表並進行分組比賽。</p>	20+ 30	羽球場 羽球 球拍	<p>5 教學目標 3-1, 3-2</p>
	<p>三、綜合活動</p> <p>1、依照對戰狀況及比賽過程中的發現給予回饋。並獎勵獲勝的隊伍一個人一顆羽毛球。</p> <p>2、學生相互分享組內排點考量，以作為下次分組比賽的排點另一種思考面向。</p>	10		

	----第五、六節結束----			
教學 省思 與 修正	<p>雖然只學了四節的羽球課，除了尚未學習步伐、站移位、小球、切球等動作外，多數的學生在發球與高遠球的練習後，卻對比賽、排點等內容躍躍欲試，觀察到學生排點時各組認真規劃外，在比賽的過程中也充滿了刺激與合作，下一場比賽的同學除了在一旁預備外，同時也要擔任前一場次的裁判，雖然在過程中有不少的討論與質疑，在三方（兩方對戰、一方裁判）無法同時認同的時候，老師便擔任專家的角色進行裁決。此學習方式比過去常用一節課講解規則的學習效果還高，學生也更投入。另外未參與比賽與未擔任裁判的同學，則在場邊加強自己的個人動作，或觀察其他組別比賽，持續練習和學習。教師在旁觀察學生比賽的同時發現，多數的組別會將最弱的兩人排在一起打一點雙打，或兩點單打，這部分就少了老師分組進行合作學習的用意。（在羽球第一節課老師利用10至20分鐘輪流與每一位學生對打幾球，將其分為A、B、C三等級，再將三等級平分至各組別）雖然在第一至四節，可以發現有團體的合作學習，但在最後兩節課卻也看見比賽的殘酷，因為學生很在意比賽的勝負，所以有些組別會採取完全放棄這2至3人的策略，但也有幾組（共七個班，每班可以分三組）採用強弱配的互補打法，以教師的觀點來看，這部分除尊重各組安排外，也會在比賽後與學生討論團體合作學習的重要。體育教學貴在「運動家精神」的傳達與體驗，勝不驕、敗不餒不僅是口號，更是學生們應該體認的，回應到教學設計與構想，享受運動學習的樂趣，培養積極的社會互動，輸贏不重要，打得不好也沒有關係，營造溫馨和平的團體氣氛，才是體育教學的來由真諦。</p>			

附件：

