

國立水里商工 學年度 第 學期

(體育)科教學單元活動設計表

單元名稱	執、握拍、發球、擊球	教師	盧英娟	人數	40 人
教材來源	謳馨、自編	班 級	高二	時間	50 分
教材研究	1. 羽球是一種以球拍為工具，在球網兩側互擊的一種球類遊戲。 2. 羽球運動包含跑、跳、跨、閃、擊、推等快速動作，能培養學生正確判斷與敏捷反應能力。 3. 羽球應用技術乃由執球、握拍、發球、擊球等基本動作交互組合而成。				
學生起點行為分析	1. 具備跑、跳、擲等基本能力之學生。 2. 學習對象適合於初學者。 3. 依學生程度調整教材難度及活動時間。				
教學方法	講述、示範、全部練習、觀摩、分段漸進教學法等配合，實施全體教學或分組教學				
教學資源	羽球場地 4 個、羽球 200 個、球拍 45 支、哨子 1 個、碼錶 1 個				
教學目標	單元目標		具體目標		
	一、認知方面 1-1 了解羽球運動的起源及規則（勝負計分、發球與擊球規定）。 1-2 了解執球、握拍、發球、擊球的動作要領和練習方法。 二、技能方面 2-1 學會執球、握拍、發球、擊球的動作和練習方法。 2-2 熟練執球、握拍、發球、擊球的動作。 三、情意方面 3-1 認真學習執球、握拍、發球與擊球的動作，並能產生興趣、努力學習。 3-2 培養遵守紀律、互助合作的精神。 四、欣賞方面 4-1 培養欣賞他人動作和表現自我的態度。 五、能適應方面 5-1 加強基本運動能力。 5-2 增進身體動作能力。 六、健康（安全）方面 6-1 防止運動傷害的安全措施。		1-1-1 能說出羽球運動的起源及規則。 1-2-1 能了解執球、握拍、發球、擊球的動作要領和練習方法。 2-1-1 能做出正確地執球、握拍、發球、擊球。 2-2-1 能熟練地做出執球、拋球、握拍、發球、擊球連續動作。 3-1-1 能從練習中產生打羽球的樂趣。 3-1-2 能在課堂中認真學習並於課後自我練習。 3-2-1 能在練習中遵守秩序、互相協助、幫助別人學習。 4-1-1 能欣賞他人動作的優缺點。 4-1-2 能接受他人指導，進而對羽球產生興趣。 5-1-1 能增強速度、耐力、柔軟度、敏捷等基本運動能力。 5-2-1 能發達肌肉與神經的協調作用，增進運用身體的能力。 6-1-1 避免多人擁擠在同一個球場對打練習。 6-1-2 搬走球場周圍的障礙物。		

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
3-2-1	一、準備活動 (一) 指導學生佈置場地、設備及器材。 (二) 集合整隊點名，檢查學生的服裝及裝備是否合宜，概述本節課教學內容及學習目標。 (三) 了解學生的身心狀況，若有不適者，可於一旁見習。		10分	能準時	
3-2-1	(四) 暖身活動 1. 在教學場內做輕鬆花式慢跑。 2. 靜態伸展操： 程序：頭、肩、手臂、手腕、髖關節、背部、膝蓋、大腿、小腿、足踝的充分伸展。			能確實	
3-1-2	(五) 引起動機 提示本節課教學重點，並說明羽球運動的基本動作有哪些類型，同學如果能夠逐一學會並加以精練，相信將會更喜歡羽球運動。			能知道	
1-1-1	二、發展活動 (一) 說出羽球運動的起源及規則。 (二) 動作示範與說明 1. 執球法		28分	能參與	
1-1-1	(1) 執球腰法：大拇指、食指、中指圍球腰，無名指托住球座底部。 (2) 執球座法：大拇指、食指圍球座。				
1-2-1	(3) 執羽毛部法：大拇指、食指輕執一片羽毛，使羽毛全部懸空。				
	2. 握拍法（以右手握拍） (1) 虎口對正球拍柄部大邊與小邊相交稜線處。 (2) 中指、無名指、小指自然緊握球拍柄端。 (3) 大拇指及食指輕握球拍柄部。			能專心	
	3. 發球法 (1) 預備姿勢：手前後伸平，腳不可離地，目視對方，重心在後腳。 (2) 擊球姿勢：揮臂至腰前下方，用力向上擊球。 隨勢揮拍：擊球後，右手隨勢向左肩前上方，重心往前移。回復接球姿勢：屈膝彎腰，含胸向前看。			能觀察	

