

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	羽球—正拍高遠球	教師	盧英娟	人數	40 人
教材來源	自編	班級	高二	時間	50 分
教材研究	1. 高遠球是羽球運動最基本之動作，擊球點、球拍角度與腕關節的瞬間動量是技術要點。 2. 使學生培養對時間、空間的感覺及腕力的運用。				
學生條件分析	學生已學過發球。				
教學方法	以講述法、示範、練習等方法配合樂趣化教學實施全體及分組教學。				
教學資源	羽球 40 個、球拍 40 支、哨子				
教學目標	單元目標			具體目標	
	一、認知方面： 1-1 瞭解擊高遠球的種類。 1-2 瞭解正拍擊高遠球的方法。 1-3 了解正拍高手擊高遠球的方法。 二、技能方面： 2-1 培養時間、空間感覺的能力。 2-2 學會正拍擊高遠球的動作。 三、情意方面： 3-1 培養合作精神與負責態度。 3-2 培養互動與自我評量的態度。 3-3 增進觀摩學習與欣賞能力。 四、體適能方面： 4-1 訓練協調、反應、敏捷、速度等能力。 4-2 鍛練健康的身體。 五、欣賞方面： 5-1 能互相觀摩欣賞同學的正確姿勢。			1-1-1 能說出高遠球的各種擊法。 1-1-2 知道擊高遠球的擊球時機。 1-2-1 能說出正拍高遠球的重要性。 1-2-2 能說出高遠球的擊球點。 1-3-1 能說出正拍高手擊高遠球的動作要領。 2-1-1 能掌握擊球時間。 2-1-2 能移位至適當的擊球位置。 2-2-1 能做出側身舉臂的動作。 2-2-2 能做出重心由後向前移動。 2-2-3 能在右肩上方最高點擊球。 2-2-4 能利用腕力瞬間彈出。 3-1-1 學習時始終都能保持興趣。 3-2-1 能與同學相互學習，並能指導同學 3-2-2 能遵照老師指導。 3-3-1 能分析別人的動作。 3-3-2 能欣賞他人的動作。 4-1-1 增進各項體適能的能力。 4-2-1 瞭解自己體能狀況，以增進學習效果 5-1-1 能評論出同學的姿勢是否正確	
時間分配	節次	月	日	教學重點	
				羽球—正拍高遠球基本動作教學與練習。	

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
1-1 1-2	準備活動 ↓ 熱身運動	壹、準備活動 (一)集合點名 (二)調查瞭解學生身體狀況，若有身心不適者，則在旁見習。 (三)引起動機 1.說明正拍高遠球的重要性。 (四)說明本節上課項目內容。 (五)熱身活動： 1.慢跑 2.擺手過頭頂 3.倒退跑 4.側步跑，向左再右 5.側拉(二人一組)	5 10	能瞭解正拍高遠球的重要性。	羽球
1-3	動作示範及說明 ↓	貳、發展活動 (一)動作要領及示範： 說明擊高遠球的動作要領 (二)分組練習： 1.二人一組，以對方手掌為目標，練習揮手擊掌且盡量伸直手臂，以提高擊球點。 2.一人擲高球，一人以手掌擊球。 3.徒手揮空拍練習。 4.單次練習，一人發球，一人擊高遠球。	10 20	注意揮拍時的姿勢及重心 能做出正確之揮拍動作。	
2-1 2-2	分組練習 ↓	參、綜合活動 (一)欣賞與講評 1.教師講評並說明優缺點。 2.選幾位表現良好的同學出來做示範。 3.由學生依其所學來分析其優缺點，並給予講評，讓學生能加深印象。	5	能說出同學的動作優、缺點，並能協助還原場地。	
3-1 4-1 4-2	老師講評 ↓	(二)整理活動。 1.請學生確實整理場地，恢復場地乾淨。 2.清點器材並歸還。 3.預告下節進度、歡呼解散。			
3-2 3-3	結束				
5-1					
3-2					