

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-執球、握拍	教師	盧英娟	人數	40 人
教材來源	自編 (歐馨教師手冊為主)	班級	觀二忠、餐二孝	時間	50 鐘
教材研究	<p>1. 技術結構—羽球運動是由擊、跑、跳、扣、傳、接、抽等動作而構成發球、抽球、扣球、擊球、步法等基本運動技術</p> <p>2. 方法特性—羽球是屬於隔網比賽的教材，強調兩隊隔網相對各據一面，而展開攻防得分比賽，凡先獲得一定得分者為勝利。</p> <p>3. 效果特性—羽球運動能增進有氧和無氧耐力、肌耐力、動力、協調性、敏捷性等體能，以及培養拼鬥必勝鬥志，團結合作之團隊精神，進而增進身心健康，並獲得打羽球的樂趣。</p>				
學生條件分析	1. 教材適用於羽球球初學者 2. 依學生能力調適教材難易及份量				
教學方法	1.採團體指導 2.分組練習 3.樂趣化教學				
教學資源	1.場地：羽球館、羽球場 2.器材：羽球拍、羽球 3.教具：哨子				
教學目標	單 元 目 標		具 體 目 標		
	<p>一、認知方面：</p> <p>1-1 了解執球與握拍基本動作種類。</p> <p>1-2 了解執球與握拍的動作要領和練習方法。</p> <p>1-3 了解羽球運動的規則。</p> <p>二、技能方面：</p> <p>2-1 學會執球與握拍的基本技術和練習方法。</p> <p>2-2 學會執球與握拍避免上述動作容易發生的錯誤。</p> <p>三、情意方面：</p> <p>3-1 培養服從、認真、奮鬥的學習態度。</p> <p>3-2 增進運動的樂趣。</p> <p>3-3 培養合作的精神。</p> <p>四、欣賞方面</p> <p>4-1 培養觀摩的能力。</p> <p>4-2 培養模仿的能力</p> <p>五、體適能方面</p> <p>5-1 培養羽球運動習慣的養成</p> <p>5-2 了解羽球運動與體適能的關係</p> <p>六、健康(安全)教育方面</p> <p>6-1 了解羽球運動場所的安全規劃</p> <p>6-2 了解羽球運動對健康的重要性</p>		<p>1-1-1 能說出執球與握拍的基本動作種類。</p> <p>1-2-1 能說出執球與握拍的動作要領和練習方法。</p> <p>1-3-1 能說羽球運動的規則與注意事項。</p> <p>2-1-1 能做出執球與握拍的基本技術和練習方法。</p> <p>2-2-1 能做出執球與握拍避免上述動作容易發生的錯誤。</p> <p>3-1-1 能藉由自我練習，增進自信、勇於挑戰的自我。</p> <p>3-2-1 能藉由團體活動，增進運動的樂趣。</p> <p>3-3-1 能藉由分組活動，增進與他人互助合作的精神。</p> <p>4-1-1 能藉由分組觀摩，增進自我的審美觀念。</p> <p>4-2-1 能藉由模仿學習，增進自我的動作學習。</p> <p>5-1-1 能說出羽球運動習慣要如何的養成。</p> <p>5-2-1 能說出羽球運動與體適能的關係。</p> <p>6-1-1 能說出羽球運動場所的安全規劃。</p> <p>6-2-1 能說出羽球運動對健康的重要性。</p>		

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
1-3-1 5-1-1 5-2-1 6-1-1 6-2-1 1-1-1 1-3-1	準備活動 主要活動	1.指導學生佈置場地、設備器材。 2.集合整隊，並概述本節教學內容。 3.教師帶領學生做熱身運動。 4.輔助運動：羽球體操。	5'	能說出	
1-2-1 2-1-1 2-2-1 3-1-1		1.動作示範講解： (1) 執球： a. 執球腰法—大拇指、食指、中指圍球腰，無名指托住球底部。 b. 執球座法—大拇指、食指圍球座。 c. 執羽毛部法—大拇指、食指輕執一片羽毛，使羽球全部旋空。 (2) 握拍： a. 預備擊球握拍法— * 正手擊球握拍動作完成後，把拍柄向右轉 10 度， 拇指與食指之間的虎口，對準拍柄較窄的邊端。 b. 正手擊球握拍法—右手擊球者處理右側方來球時的握拍法。 * 左手持球拍頸部，使球拍框與地面垂直。 * 右手手掌輕輕地平貼在拍面上，慢慢地向柄端移動，手指自然屈曲，握住球拍的柄端。 * 拇指和食指所形成的「V」形虎口，對正球拍框側面，輕鬆的握住拍柄。 * 小指、無名指和中指併攏握住拍柄。 c. 反手擊球握拍法—右手擊球者處理左側方來球時的握拍法。 * 正手擊球握拍的動作完成後，把球框向右轉（即向外轉），使拇指直貼在球拍柄最寬的一面。 d. 攔網擊球握拍法— * 球拍與地面平行，用拇指與食指之間的虎口呈「V」字形的地方，握住球拍柄最寬的部位。	10'	能專心	
		2.練習方法： (1) 執球： 二人以上為一組，互相觀摩練習。 (2) 握拍：練習者以揮空拍不擊球練習 a. 檢球移位練習 b. 單一方位反覆練習	10'	能做出	

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
3-2-1 3-3-1	分組活動	1. 執球： 設計不同距離和不同方向的執球練習，採「技術優劣」方式練習。 2. 握拍： 全班學生分成數組，每組 6~8 人，由各組組長領導練習「握拍法」的種類。	12'	能表現	
4-1-1 4-2-1	評量活動	1.表演： (1) 挑選動作較好同學分別示範並給予講評、鼓勵。 (2) 安排比賽活動，使學生互相學習與挑戰。 2.欣賞： (1) 由學生的表演中以說明動作的優缺點來指導學生欣賞。 (2) 利用比賽，使學生了解自己的學習效果，並欣賞其他同學的動作與學習效果。	5'	能正確	
	結束活動	1.整理運動。 2.檢討講評及將勵。 3.預告下次上課內容 4.收拾器材、歡呼解散。	3'	能發問	