

嘉義縣南新國小 109 學年度校訂課程-中年級羽球社團教學內容規劃表

年級	中年級	課程設計者	林淑琍	教學總節數 / 學期	20/下學期
年級 課程主題名稱	羽球社團		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	六育涵養 全人南新		與學校願 景呼應之 說明	1. 透過羽球運動訓練體能促進身心健康與活力。 2. 藉由羽球運動培養守規矩、愛運動的良好態度。 3. 養成愛好羽球與運動的習慣，知悉國際羽球運動狀況。	
總綱 核心素養	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程 目標	1. 認識羽球比賽規則，以羽球運動促進身心健全發展，經由羽球運動認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 2. 探索並熟練羽球各項技術動作與技能策略，具備羽球運動技能以處理羽球運動中各項問題，並透過羽球運動的體驗與實踐，培養正確的運動技巧與運動行為。 3. 具備良好的運動態度與行為，在羽球活動中，積極參與、公平競爭、透過羽球競賽學習樂於與人互動，養成與團隊成員合作精神，促進個人身心健康。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	1. 認識羽球 2. 球感練習 3. 正確的羽球握拍-輕鬆握拍 4. 正拍推打擊長球 5. 羽球的發球 6. 米字步法 7. 羽球單打比賽規則	1. 認識球拍、球、球場場地使用、場地安全，以及場地維護。 2. 球感練習:兩人一組，每組 5 顆球，兩人分別站在球網一邊，一人先拿球，以大拇指與食指握住球頭，利用身體帶動手腕，將球從耳後往前往上用力丟過網給對方。 3. 透過講解、示範等方式，指導學生學會正確的握拍，讓打球輕鬆有效率又不易受傷。 4. 擊球練習：在球場邊從二樓處欄杆處掛上一些童軍繩，指導學生做擊球點的練習。 動作七字訣： 第一. 右腳往後，手抬高，看正上方。 第二. 右腳往前，手揮拍。 5. 透過講解、示範等方式，指導學生正確的發球動作並實際練習。 6. 透過講解、示範等方式，指導學生了解米字步法並做實際跑位練習，提升羽球技能。 7. 與學生實際進行一場單打賽事，藉此說明並讓學生明瞭羽球賽的單打比賽規則。然後讓他們進行比賽並試著自己當裁判。	健康與體育	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	1. 學會羽球的握拍、步伐、發球、接球和擊球等基本動作。 2. 認識羽球單打比賽的規則。	1. 認識正確的握拍與揮拍擊球動作，降低運動傷害。 2. 認識羽球基本動作技能與練習策略。 3. 透過觀摩與練習，表現出羽球的正確活動，並提升自己的羽球技能(步伐、接發球、擊球)。 4. 遵守上課規範，專心聽努力學會羽球單打比賽規則。	1. 能知道羽球場地的使用與維護。 2. 能做到正確的輕鬆握拍動作。 3. 能做到正確的揮拍擊長球動作。 4. 能學會羽球的發球。 5. 能學會米字的跑位。 6. 能知道並說出羽球單打比賽的規則並學會當裁判。	1. 室內羽球場地 2. 每人一支羽球拍 3. 羽球 4. 羽球握拍與發球影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A8TaZm2HIO0">https://www.youtube.com/watch?v=A8TaZm2HIO0</a> 5. 羽球比賽規則資料 <a href="https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072">https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072</a>	4

<p>第(5)週 - 第(8)週</p>	<p>1. 高遠球、低手球練習 2. 發球、米字步法的練習 3. 正、反拍推打擊平球 4. 正確發力 5. 認識羽球雙打比賽規則</p>	<p>1. 學生分批做擊球練習、米字形跑位和原地揮拍等動作當作熱身。 2. 高遠球、低手球練習：學生熟悉球感練習的丟球模式後，一樣是兩人一組，每組 10 顆球，一個人丟球過網讓對方練習打高遠球，之後互換練習。依同樣的模式進行低手球的練習，只是此時的球不是往空中拋高給對方，而是採過網後往下墜的丟法。 3. 透過講解、示範等方式，指導學生正、反拍推平球擊球動作。並如高遠球練習的模式，兩人一組，做一丟球一推打平球的練習，此時的丟球是平丟過網的手法。 4. 講解並示範打羽球如何正確發力： 發力技巧：放鬆-拿起來時手放鬆、瞬間發力-揮拍時、再放鬆-揮完拍後。 5. 與學生實際進行一場雙打賽事，藉此說明並讓學生明瞭羽球賽的雙打比賽規則。然後讓他們進行比賽並試著自己當裁判。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>1. 加強羽球的握拍、步法、發球、接球和擊球等基本動作的練習。 2. 學會正確發力，輕鬆打球又能降低運動傷害。 3. 認識羽球雙打比賽的規則。</p>	<p>1. 認識正確的握拍與揮拍擊球動作，降低運動傷害。 2. 認識羽球基本動作技能與練習策略。 3. 透過觀摩與練習，表現出羽球的正確活動，並提升自己的羽球技能(步伐、接發球、擊球)。 4. 遵守上課規範，專心聽努力學會羽球雙打比賽規則</p>	<p>1. 能做到正確的輕鬆握拍動作。 2. 能做到正確的揮拍擊長球動作。 3. 能做到正確的揮拍擊平球動作。 4. 能熟練羽球的發球。 5. 能熟練米字的跑位。 6. 能知道並說出羽球雙打比賽的規則並學會當裁判。</p>	<p>1. 室內羽球場地 2. 每人一支羽球拍 3. 羽球 4. 羽球比賽規則資料 <a href="https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072">https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072</a> 5. 正確發力 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0">https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0</a></p>	<p>4</p>
<p>第(9)週 -</p>	<p>1. 高遠球、低手球練習 2. 發球、米字步法的練習</p>	<p>1. 學生分批做擊球練習、米字形跑法和原地揮拍等動作當作熱身。 2. 熟練高遠球、低手球：兩人一組，</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概</p>	<p>1. 熟練羽球的握拍、步法、發球、接球和擊球</p>	<p>1. 羽球基本動作技能與練習策略，降低運動傷害。</p>	<p>1. 能熟練並正確做到輕鬆握拍動作。 2. 能熟練並做到正確的揮拍擊長球動作。</p>	<p>1. 室內羽球場地 2. 每人一支羽球拍 3. 羽球</p>	<p>4</p>

<p>第(12)週</p>	<p>3. 正、反拍推打擊平球 4. 正確發力 5. 兩兩的對打</p>	<p>每組 10 顆球，一個人丟球過網讓對方練習打高遠球，之後互換練習。依同樣的模式進行低手球的練習，只是此時的球不是往空中拋高給對方，而是採過網後往下墜的丟法。</p> <p>3. 熟練正、反拍推平球擊球動作。兩人一組，做一丟球一推打平球的練習，此時的丟球是平丟過網的手法。</p> <p>4. 指導學生熟練正確發力的方式並運用在各個練習中。</p> <p>5. 能力較佳的學生分組做兩兩的對打練習，並學習在練習的過程中能看到堆方打球的優缺點。</p> <p>6. 羽球賽事的分享，透過分享讓學生對羽球有更進一步的了解與認識，進而能更愛這項運動。</p>		<p>念。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>等基本動作。</p> <p>2. 熟練高遠球、低手球，進而能兩兩練習對打。</p> <p>3. 熟練正確發力，提升自己的羽球技能。</p> <p>4. 觀看羽球賽事，愛上羽球運動。</p>	<p>2. 透過觀摩與練習，表現出羽球的正確活動，並提升自己的羽球技能(步伐、接發球、擊球)。</p> <p>3. 遵守羽球練習與競賽時的規範，做好分組練習，展現進退合宜的運動家精神。</p>	<p>3. 能熟練並做到正確的揮拍擊平球動作。</p> <p>4. 能熟練羽球的發球。</p> <p>5. 能熟練米字的跑位。</p> <p>6. 能找到羽球賽事影片觀賞之。</p> <p>7. 能落實羽球運動於日常生活中。</p>	<p>4. 正確發力</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0">https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0</a></p>
<p>第(13)週 - 第(16)週</p>	<p>1. 高遠球、低手球 2. 發球、米字步法 3. 正、反拍推打擊平球 4. 正確發力 5. 分組練習</p>	<p>1. 學生分批做擊球練習、米字形跑法和原地揮拍等動作當作熱身。</p> <p>2. 熟練高遠球、低手球：兩人一組，每組 10 顆球，一個人丟球過網讓對方練習打高遠球，之後互換練習。依同樣的模式進行低手球的練習，只是此時的球不是往空中拋高給對方，而是採過網後往下墜的丟法。</p> <p>3. 熟練正拍推平球擊球動作。兩人</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或</p>	<p>1. 熟練羽球的握拍、步法、發球、接球和擊球等基本動作。</p> <p>2. 熟練高遠球、低手球，進而能</p>	<p>1. 羽球基本動作技能與練習策略，降低運動傷害。</p> <p>2. 透過觀摩與練習，表現出羽球的正確活動，並提升自己的羽球技能(步伐、接發球、擊球)。</p>	<p>1. 能熟練並正確做到輕鬆握拍動作。</p> <p>2. 能熟練並做到正確的揮拍擊長球動作。</p> <p>3. 能熟練並做到正確的揮拍擊平球動作。</p> <p>4. 能熟練羽球的發球。</p> <p>5. 能熟練米字的跑位。</p>	<p>1. 室內羽球場地 2. 每人一支羽球拍 3. 羽球 4. 羽球比賽規則資料</p> <p><a href="https://www.victorsport.com.tw/badminton">https://www.victorsport.com.tw/badminton</a></p>

		<p>一組，做一丟球一推打平球的練習，此時的丟球是平丟過網的手法。</p> <p>4. 指導學生熟練正確發力的方式並運用在各個練習中。</p> <p>5. 分組對打練習並互相觀摩學習。</p>		<p>他人動作技能的正確性。</p> <p>3b-Ⅱ-1透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3c-Ⅱ-2透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>4d-Ⅱ-1培養規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>兩兩練習對打。</p> <p>3. 熟練正確發力，提升自己的羽球技能。</p> <p>4. 透過分組練習與觀摩，享受打球的樂趣，同時展現運動家的精神。</p>	<p>3. 遵守羽球練習與競賽時的規範，做好分組練習，展現進退合宜的運動家精神。</p> <p>4. 透過分組練習，享受打球的樂趣，進而培養並落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>6. 能熟知羽球單、雙打比賽的規則並學會當裁判。</p> <p>7. 能落實羽球運動於日常生活中。</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0">z/5072</a></p> <p>5. 正確發力</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0">https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0</a></p>	
<p>第(17)週 - 第(20)週</p>	<p>1. 高遠球、低手球</p> <p>2. 發球、米字步法</p> <p>3. 正、反拍推打擊平球</p> <p>4. 正確發力</p> <p>5. 分組練習</p> <p>6. 分組比賽</p>	<p>1. 學生分批做擊球練習、米字形跑法和原地揮拍等動作當作熱身。</p> <p>2. 熟練高遠球、低手球：兩人一組，每組 10 顆球，一個人丟球過網讓對方練習打高遠球，之後互換練習。依同樣的模式進行低手球的練習，只是此時的球不是往空中拋高給對方，而是採過網後往下墜的丟法。</p> <p>3. 熟練正、反拍推平球擊球動作。兩人一組，做一丟球一推打平球的練習，此時的丟球是平丟過網的手法。</p> <p>4. 指導學生熟練正確發力的方式並</p>	<p>健康與體育</p> <p>1c-Ⅱ-1認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-Ⅱ-2認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3b-Ⅱ-1透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>1. 熟練羽球的握拍、步法、發球、接球和擊球等基本動作。</p> <p>2. 熟練高遠球、低手球，進而能兩兩練習對打。</p> <p>3. 熟練正確發力，提升自己的羽球</p>	<p>1. 羽球基本動作技能與練習策略，降低運動傷害。</p> <p>2. 透過觀摩與練習，表現出羽球的正確活動，並提升自己的羽球技能(步伐、接發球、擊球)。</p> <p>3. 遵守羽球練習與競賽時的規範，做好分組練習，展現進退合宜的運動家精神。</p> <p>4. 透過分組練習，享受打球的樂趣，進而培養</p>	<p>1. 能熟練並正確做到輕鬆握拍動作。</p> <p>2. 能熟練並做到正確的揮拍擊長球動作。</p> <p>3. 能熟練並做到正確的揮拍擊平球動作。</p> <p>4. 能熟練羽球的發球。</p> <p>5. 能熟練米字的跑位。</p> <p>6. 能熟知羽球單、雙打比賽的規則並學會當裁判。</p> <p>7. 能落實羽球運動於日常生活中。</p>	<p>1. 室內羽球場地</p> <p>2. 每人一支羽球拍</p> <p>3. 羽球</p> <p>4. 羽球比賽規則資料</p> <p><a href="https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072">https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072</a></p> <p>5. 正確發力</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0">https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvE_M0</a></p>	4	

		<p>運用在各個練習中。</p> <p>5. 分組對打練習或比賽並互相觀摩學習。</p>		<p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>技能。</p> <p>4. 透過分組練習與觀摩，享受打球的樂趣，同時展現運動家的精神。</p>	<p>並落實每日健身運動的習慣。</p>		<p><u>HvE M0</u></p>	
<p><b>教材來源</b></p>	<p><input type="checkbox"/>選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>								
<p><b>本主題是否融入資訊科技教學內容</b></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p> <p><input type="checkbox"/>有 融入資訊科技教學內容 共( )節 (以連結資訊科技議題為主)</p>								
<p><b>特教需求學生課程調整</b></p>	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( / 人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：魏憶如、卓宜蔚、吳純玉、蔡依霖 普教老師簽名：林淑琿</p>								