

嘉義縣新港國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	五年級	課程設計者	曾志偉	教學總節數 /學期(上/下)	40 節 上學期
年級 課程主題名稱	羽球高手		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	人文、知識、平安、科學		與學校願 景呼應之 說明	1. 本課程以訓練羽球運動為主，讓學生熟悉羽球運動和打羽球的技巧。 2. 透過羽球運動，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。	
總綱 核心素養	A2 系統思考與解決問題 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 健體-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。 健體-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. 能完成羽球拋接的動作。 2. 藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。 3. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。 4. 能正確的用正手握拍動作進行活動，並順暢的將球連續向上拍擊。 5. 能順暢的完成正手拍高球動作。 6. 能運用正手拍高遠球動作拍球過網。 7. 能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。 8. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作，藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。	

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 (2) 週	羽球拋接	(一)自拋自接 1.教師示範動作後，在平坦的地面上，讓學童練習動作。 2.讓學童練習掌控羽球的拋接感，盡量能完成拋接並不落地，以可以拋到適當的高度及地點，並流暢的接住者為佳。	健體	3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-III-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-III-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 認識身體活動的動作技能。 2. 學會羽球運動的拋接球動作。	1. 能完成羽球拋接的動作。 2. 藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。	1.能知道羽球拍接及正手握拍的動作要領，並完成羽球正手握拍動作。 2.能藉由正確的羽球正手握拍完成活動。 3.能和他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	2
		(二)你拋我接 1.教師示範動作後，在平坦的地面上，讓學童兩人一組練習動作。 2.讓學童練習掌控羽球的拋接感，盡量能完成拋接並不落地，以可以拋到適當的高度及地點給對方，並讓對方流暢的接住為佳。		3-III-3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。					

第 (3) 週 - 第 (4) 週	羽 球 拋 接	(二)你拋我接 1.教師示範動作後，在平坦的地面上，讓學童兩人一組練習動作。 2.讓學童練習掌控羽球的拋接感，盡量能完成拋接並不落地，以可以拋到適當的高度及地點給對方，並讓對方流暢的接住為佳。	健體	3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-III-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-III-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 認識身體活動的動作技能。 2. 學會羽球運動的拋接球動作。	1. 能完成羽球拋接的動作。 2. 藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。	1.能知道羽球拍接及正手握拍的動作要領，並完成羽球正手握拍動作。 2.能藉由正確的羽球正手握拍完成活動。 3.能和他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	2
			健體	3-III-3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。					

第 (5) 週 - 第 (6) 週	羽球拋接	<p>(三)握拍練習</p> <p>1.教師先行示範講解羽球正手握拍的動作，並讓學童練習及檢視其動作。</p> <p>2.動作要領（以右手握拍為例）</p> <p>(1)右手掌伸掌貼於拍面順著球拍面後移，直至右手掌根觸及拍柄末端。</p> <p>(2)中指、無名指、小指併攏握住球拍柄端穩住球拍。</p> <p>(3)食指、拇指輕勾圍住球拍，控制拍面，右手握拍的虎口（大拇指與食指間的部位），正對著拍柄上靠左的稜角部位。</p> <p>(4)握好基本握拍法後，再稍微調整手指間的距離，並修正握柄位置的高低，直到手指能舒適自然的操縱球拍，腕關節能充分靈活的運用，感覺球拍如手臂的延長。</p> <p>3.教師指導學童互相檢視動作，與教師示範的動作是否相符合。</p>	健體	3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。					
		健體	3-III-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	<p>1. 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2. 學會羽球運動的拋接球動作。</p>	<p>1. 能完成正手握拍的動作。</p> <p>2. 完成正手握拍及球練習動作。</p> <p>3. 藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。</p>	<p>1.能知道羽球拍接及正手握拍的動作要領，並完成羽球正手握拍動作。</p> <p>2.能藉由正確的羽球正手握拍完成活動。</p> <p>3.能和其他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。</p>	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	2	

<p>第 (7) 週 - 第 (8) 週</p>	<p>羽 球 拋 接。</p>	<p>(四)支援前線 1.教師先行示範動作，在平坦的地面上，將學童分成若干組別進行活動。 2.學童站在呼拉圈內，用正確握拍方式手持羽球拍，將前方一位學童傳來的羽球傳接給下一位。 3.中途若羽球掉落，不可以撿起，等待上一位學童再傳接過來時，才可繼續傳接下去，一段時間後，統計最後順利完成傳接的羽球有多少顆，多者為勝。 4.完成後，獎勵表現優異的組別，並請學童發表感言。</p>	<p>健體</p>	<p>3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-III-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-III-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1. 認識身體活動的動作技能。 2. 學會羽球運動的拋接球動作。</p>	<p>1. 能完成支援前線活動。 2. 藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。</p>	<p>1.能知道羽球拍接及正手握拍的動作要領，並完成羽球正手握拍動作。 2.能藉由正確的羽球正手握拍完成活動。 3.能和他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。</p>	<p>羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片</p>	<p>2</p>
<p>第 (9) 週 - 第 (10) 週</p>	<p>拍 拍 精 準</p>	<p>(一)對空挑高球 1.教師示範動作後，並說明活動的規則後，請若干學童進行示範。 2.將球拍連續彈擊與球向上，高度及方向要適當的掌控，能連續越多次而不落地者越佳。 3.教師提醒學童注意羽球落下與拍擊的時機，並透過活動，提醒學童感受用拍網的哪個位置拍擊羽球會較好掌控。</p>	<p>健體</p>	<p>3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-III-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-III-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1. 認識身體活動的動作技能。 2. 學會羽球運動的持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球動作。</p>	<p>1. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。 2. 能正確的用正手握拍動作進行活動，並順暢的將球連續向上拍擊。</p>	<p>1.能於活動中展現正確的正手握拍動作。 2.能順暢的將球向上連續拍擊。 3.能順暢的完成正手發高球動作。</p>	<p>羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片</p>	<p>2</p>

第 ( 11 ) 週 - 第 ( 12 ) 週	拍拍精準	<p>(二)正手發高遠球動作要領 (以右手持拍為例,若左手為慣用手,則方向左右互換)</p> <p>1.預備:左腳在前右腳在後,重心落於後腳,將球舉起,右手持拍向後牽引。</p> <p>2.放球:左手將球放開,注視球的落點,重心由後腳漸變為前腳,由下往上揮拍。</p> <p>3.擊球:當球落至腰下,利用手腕關節的扭動,轉動腰部,由右下往左上方擺動手臂揮擊,在腰部以下用拍面擊中球頭。</p> <p>4.揮擊球後,手臂順勢往左後方延伸。</p>	健體	<p>3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-III-3 了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。</p> <p>3-III-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1. 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2. 學會羽球運動的持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球動作。</p>	<p>1. 能知道羽球正手握拍的動作要領,並完成羽球正拍握拍動作。</p> <p>2. 能正確的用正手握拍動作進行活動,並順暢的將球連續向上拍擊。</p>	<p>1.能於活動中展現正確的正手握拍動作。</p> <p>2.能順暢的將球向上連續拍擊。</p> <p>3.能順暢的完成正手發高球動作。</p>	<p>羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片</p>	2
			健體	<p>3-III-3 善用五官的感知,培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p>					

第 ( 13 ) 週 - 第 ( 14 ) 週	正手拍球	<p>(一)正手發球動作：教師示範動作後，讓學童練習動作。</p> <p>1.預備姿勢：雙足前後開立，左手持球，右手向右後拉拍，手肘微屈，眼睛注視左手放球的落點，右手持拍於身體右側。</p> <p>2.擊球動作：球離手放下，重心由後腳移至前腳，當球落至腰下，右手順勢由後往前，腕關節應向內彎屈使手背與手臂成一平面，配合腰部扭轉及手腕的力量，握緊球拍，將球由下往上擊出。</p> <p>3.順勢動作：球拍擊後，手臂隨之順勢往欲發球的位置揮出，雙眼注視球的路線。</p> <p>4.練習發球時，好好利用手腕與手臂的力量，掌控發球的高度與落地點，以能流暢的擊出為佳。</p>	健體	<p>3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-III-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-III-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1. 實物投影機。</p> <p>2. 作品欣賞。</p>	<p>1. 能運用正手拍高遠球動作發球過網。</p> <p>2. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作，藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。</p>	<p>1. 能正確完成練習動作，並於活動中展現正手拍球的能力。</p> <p>2. 能努力的嘗試，並和同儕積極的配合練習。</p> <p>3. 能正確完成練習動作，並於活動中展現正手高遠球拍擊的能力。</p>	<p>羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片</p>	2
		健體	<p>3-III-3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p>						

<p>第 ( 15 ) 週 - 第 ( 16 ) 週</p>	<p>正手拍球</p>	<p>(二)拍球練習 1.發球注意事項 (1)須等對手準備好才可開始發球。 (2)發球擊球瞬間，拍柄須朝下，低於腰部完成擊球(腰部是指發球員最低一根肋骨下緣的想像水平線)。 (3)拍球動作要連貫，不可兩段式發球。 2.教師示範動作後，在羽球場上練習對角線發球。 (三)教師從旁觀察，讓學童練習、掌控力道，使之發到對角線區塊的範圍內。 (四)學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。</p>	<p>健體</p>	<p>3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-III-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-III-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1. 圖、符、字的關係。 2. 作品欣賞。</p>	<p>1. 能運用正手拍高遠球動作發球過網。 2. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作，藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。</p>	<p>1. 能正確完成練習動作，並於活動中展現正手發球的能力。 2. 能努力的嘗試，並和同儕積極的配合練習。 3. 能正確完成練習動作，並於活動中展現正手高遠球拍擊的能力。</p>	<p>羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片</p>	<p>2</p>
--	-------------	---	-----------	--	----------------------------------	--	--	---	----------

第 ( 17 ) 週 - 第 ( 18 ) 週	擊中目標	<p>【活動 3：擊中目標】</p> <p>(一)發高遠球擊牆</p> <p>1.教師示範動作後，並說明羽球須擊中的區域位置。</p> <p>2.教師將班上學童分成兩組進行活動，每人有 5 次發球機會，必須將球發到指定高度區域內，完成後換下一位同學進行活動。</p> <p>3.活動進行期間，教師觀察學童動作是否正確流暢，若需加強動作的學童，可將其分到另一組，加強練習基本動作。</p> <p>(二)告一段落後，獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p>	健體	3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。	<p>1. 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2. 學會羽球運動的持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球動作。</p>	<p>1. 能運用正手發高遠球動作發球過網。</p> <p>2. 能順暢的完成發高球擊牆動作。</p> <p>3. 能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。</p>	<p>1. 能流暢的用羽球正手發高球動作，發球至指定的高度區域。</p> <p>2. 能遵守活動規則，並和他一人一同合作進行活動。</p>	<p>羽球</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球場</p> <p>運動服</p> <p>口哨</p> <p>羽球運動教學影片</p>	2
			健體	3-III-3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。					

<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>擊中目標</p>	<p>◎有求必中 (一)教師示範動作後，並聽教師說明，羽球過網盡量落在教師指定的區域位置或離區域位置越近越好。 (二)教師將班上學童分成兩組進行活動，每人有5次發球機會，將球發過網到對面控制落地點到教師的指定區域內，兩兩比較，若兩者擊球的落地點皆無法落入指定的區域，則以越接近指定區域者越佳。 (三)活動進行期間，教師觀察學童動作是否正確流暢，若需加強動作的學童，可將其分到另一組，加強練習基本動作。 (四)告一段落後，獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p>	<p>健體</p>	<p>3-III-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-III-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-III-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1. 認識身體活動的動作技能。 2. 學會羽毛球運動的持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球動作。</p>	<p>1. 能運用正手發高遠球動作發球過網。 2. 能順暢的完成發球過網控制落地點練習。 3. 能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。</p>	<p>1. 能流暢的用羽球正手發高球動作，發球至指定的高度區域。 2. 能遵守活動規則，並和他人一同合作進行活動。 3. 完成活動。</p>	<p>羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片</p>	<p>2</p>
<p>教材來源</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>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容 <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>特教需求 學生 課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(3)人、學習障礙(2)人、情緒障礙( )人、自閉症( )人 ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 對於粗大及精細動作不佳的陳生，建議動作分解、多給予練習及降低目標。 特教老師簽名： 林君萍 普教老師簽名： 曾志偉</p>								