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/上學期
年級 課程主題名稱	羽。	球社團	符合校訂 課程類型	□第一類 □第二	二類 □第三類	[□第四類
學校願景	六育涵?	養 全人南新	景呼應之	 透過羽球運動訓練體 藉由羽球運動培養守 養成愛好羽球與運動 	規矩、愛運動的良	好態度。
總綱 核心素養	質,發展運動與保健 E-A2 具備探索身體活 考能力,並透過體驗 中運動與健康的問題 E-C2 具備同理他人感	發展,並認識個人特 的潛能。 動與健康生活問題的思 與實踐,處理日常生活 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	課程目標	 認識羽球比賽規則, 球運動認識個人特質 探索並熟練羽球運動球 能以處理羽球運動 踐,培養正確的運動 選,培養的運動態度 具備良好的運動態度 平競爭、透過羽球個人 	,發展運動與保健 技術動作與技能策 各項問題,並透過 技巧與運動行為。 與行為,在羽球活 與行為,在羽球活	的潛能。 格,具備羽球運動技 羽球運動的體驗與實 動中,積極參與、公

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
	1. 認識羽球	1. 認識球拍、球、球場場地使用、場	健康與	1c-Ⅱ-1 認識身體	1. 學會羽球	1. 認識正確的握拍與	1. 能知道羽球場地的	1. 室內羽球場	
	2. 球感練習	地安全,以及場地維護。	體育	活動的動作技能。	的握拍、步	揮拍擊球動作,降低運	使用與維護。	地 2. 每人一支羽	
	3. 正確的羽球	2.球感練習:兩人一組,每組5顆		1c-Ⅱ-2認識身體活	法、發球、	動傷害。	2. 能做到正確的輕鬆	球拍	
	握拍-輕鬆握	球,兩人分別站在球網一邊,一人先		動的傷害和防護概	接球和擊球	2. 認識羽球基本動作	握拍動作。	3. 羽球	
	拍	拿球,以大拇指與食指握住球頭,利		念。	等基本動	技能與練習策略。	3. 能做到正確的揮拍	4. 羽球握拍與 發 球 影 片	
	4. 正拍推打擊	用身體帶動手腕,將球從耳後往前		ld-Ⅱ-1認識動作技	作。	3. 透過觀摩與練習,表	擊長球動作。	https://www.y	
	長球	往上用力丟過網給對方。		能概念與動作練習	2. 認識羽球	現出羽球的正確活動,	4. 能學會羽球的發球。	outube.com/w atch?v=A8Ta	
	5. 羽球的發球	3. 透過講解、示範等方式,指導學生		的策略。	單打比賽的	並提升自己的羽球技	5. 能學會米字的跑位。	Zm2HIOO	
	6. 米字步法	學會正確的握拍,讓打球輕鬆有效		3b-Ⅱ-1透過模仿學	規則。	能(步伐、接發球、擊	6. 能知道並說出羽球	5. 羽球比賽規則資料	
	7. 羽球單打比	率又不易受傷。		習,表現基本的自		球)。	單打比賽的規則並學	https://www.vi	
第(1)	賽規則	4. 擊球練習:在球場邊從二樓處欄		我調適技能。		4. 遵守上課規範,專心	會當裁判。	ctorsport.com. tw/badmintona	
週		杆處掛上一些童軍繩,指導學生做		3c-Ⅱ-2透過身體活		聽努力學會羽球單打		<u>z/5072</u>	
-		擊球點的練習。		動,探索運動潛能		比賽規則。			4
第(4)		動作七字訣:		與表現正確的身體					
週		第一. 右腳往後, 手抬高, 看正上方。		活動。					
		第二. 右腳往前,手揮拍。		2c-Ⅱ-1遵守上課規					
		5. 透過講解、示範等方式,指導學生		範和運動比賽規					
		正確的發球動作並實際練習。		則。					
		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。							

第(5) - 第(8) 週	1. 低 2. 步 3. 打 4. 正 整 注 4. 正 额 接 彩 紹 拍 力 球 則	1. 學生分批做擊球練習 作 禁事作 對 整生分批做擊球練習 作 禁事作 當 智 的 在 不 不 我 是 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我 我 不 我	健 贈 育	Ic-Ⅱ-1認識身體活動的作技能。 Ic-Ⅱ-2認識身體活動的傷害和防護概念。 Id-Ⅱ-1認識動作練習的傷害和防護概略。 3b-Ⅱ-1認識動作練習的策略。 3b-Ⅱ-1透過模仿學習,表現基本。 3c-Ⅱ-2透過動潛能與表現正確的身體活動,探索正確的身體活動,提上課規下。 2c-Ⅱ-1導中賽規則。	1.的法接等的 2.發打低害 3.雙規加握、球基練學力球運。認打則強拍發和本習會,又動 識比。那、球擊動。正輕能傷 羽賽	1. 認識工確的握拍學 類傷害。 2. 認數學學與一個學 3. 透過觀學的一個學 3. 透過觀學的一個學 4. 遵守 4. 遵守上課規範 4. 遵守上課規範 5. 数 5. 数 6. 数 7. 数 7. 数 8. 数 8. 数 8. 数 8. 数 9. 数 8. 数 8. 数 8. 数 8. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9. 数 9	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. 能熟練光字的跑口球 雙打比賽的規則並學 會當裁判。	1. 室內羽球場地 2. 每人一支羽球拍 3. 羽球 4. 羽球比賽規則資料 https://www.vi ctorsport.com. tw/badmintona z/5072 5. 正確發力 https://www.y outube.com/w atch?v=yqsTo HvE_M0	4
		去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		2c-Ⅱ-1遵守上課規 範和運動比賽規				HvE_M0	
第(9) 週 -	 高遠球、 低手球練習 發球、米字 步法的練習 	並試著自己當裁判。 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,	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	1. 熟練羽球 的握拍、步 法、發球、 接球和擊球	1. 羽球基本動作技能 與練習策略,降低運動 傷害。	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。	1. 室內羽球場 地 2. 每人一支羽 球拍 3. 羽球	4

第(12)	3. 正、反拍推	毎組10顆球,一個人丟球過網讓對		念。	等基本動	2. 透過觀摩與練習,表	3. 能熟練並做到正確	4. 正確發力	
週	打擊平球	 方練習打高遠球,之後互換練習。依		 1d-Ⅱ-1認識動作技	作。	現出羽球的正確活動,	 的揮拍擊平球動作。	https://www.y	
	4. 正確發力	 同樣的模式進行低手球的練習,只		能概念與動作練習	2. 熟練高遠	並提升自己的羽球技	4. 能熟練羽球的發球。	outube.com/w	
	5. 兩兩的對打	 是此時的球不是往空中拋高給對		的策略。	球、低手	能(步伐、接發球、擊	5. 能熟練米字的跑位。	atch?v=yqsTo	
		方,而是採過網後往下墜的丟法。		1d-Ⅱ-2描述自己或	球,進而能	球)。	6. 能找到羽球賽事影	HvE_M0	
		 3. 熟練正、反拍推平球擊球動作。		他人動作技能的正	兩兩練習對	3. 遵守羽球練習與競	片觀賞之。		
		兩人一組,做一丟球一推打平球的		確性。	打。	賽時的規範,做好分組	7. 能落實羽球運動於		
		練習,此時的丟球是平丟過網的手		3b-Ⅱ-1透過模仿學	3. 熟練正確	練習,展現進退合宜的	日常生活中。		
				習,表現基本的自	發力,提升	運動家精神。			
		法。		我調適技能。	自己的羽球				
		4. 指導學生熟練正確發力的方式並		3c-Ⅱ-2透過身體活	技能。				
		運用在各個練習中。		動,探索運動潛能	4. 觀看羽球				
		5. 能力較佳的學生分組做兩兩的對		與表現正確的身體	賽事,愛上				
		打練習,並學習在練習的過程中能		活動。	羽球運動。				
		看到堆方打球的優缺點。		2c-Ⅱ-1遵守上課規					
		6. 羽球賽事的分享,透過分享讓學		範和運動比賽規					
		 生對羽球有更進一步的了解與認		則。					
		識,進而能更愛這項運動。		4d-Ⅱ-1培養規律運					
		THE PARTY NO. TO SEE THE PARTY		動習慣,維持動態					
				生活。					
	1. 高遠球、	1. 學生分批做擊球練習、米字形跑	健康與	1c-Ⅱ-1認識身體活	1. 熟練羽球	1. 羽球基本動作技能	1. 能熟練並正確做到	1.室內羽球場地	
	低手球	 法和原地揮拍等動作當作熱身。	體育	動的動作技能。	的握拍、步	與練習策略,降低運動	輕鬆握拍動作。	2. 每人一支羽	
第(13)	2. 發球、米字	2. 熟練高遠球、低手球: 兩人一組,		1c-Ⅱ-2認識身體活	法、發球、	傷害。	2. 能熟練並做到正確	球拍	
週	步法	每組10顆球,一個人丟球過網讓對		動的傷害和防護概	接球和擊球	2. 透過觀摩與練習,表	的揮拍擊長球動作。	3. 羽球	
_	3. 正、反拍推	方練習打高遠球,之後互換練習。依		念。	等基本動	現出羽球的正確活動,	3. 能熟練並做到正確	4. 羽球比賽規	4
第(16)	打擊平球	同樣的模式進行低手球的練習,只		1d-Ⅱ-1認識動作技	作。	並提升自己的羽球技	的揮拍擊平球動作。	則資料	
週	4. 正確發力	是此時的球不是往空中拋高給對		能概念與動作練習	2. 熟練高遠	能(步伐、接發球、擊	4. 能熟練羽球的發球。	https://www.vi	
	5. 分組練習	方,而是採過網後往下墜的丟法。		的策略。	球、低手	球)。	5. 能熟練米字的跑位。	ctorsport.com.	
		 3. 熟練正拍推平球擊球動作。兩人		1d-Ⅱ-2描述自己或	球,進而能			tw/badmintona	

		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. 指導學生熟練正確發力的方式並運用在各個練習中。 5. 分組對打練習並互相觀摩學習。		他人動作技能的正確性。 3b-II-1透過模仿學習,表現基本的自我調通技能。 3c-II-2透過轉仿學的自我調適技能。 3c-II-2透過轉仿學的自我調查技能。 對於不實動學問題,不可以對於不可以對於不可以對於不可以對於不可以對於不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	兩打 3. 發自技 4. 練摩球同動神兩。熟力已能透習,的時家。練練,的。過與享樂展的習 正提羽 分觀受趣現精對 確升球 組 打,運	3. 遵守羽球練習與競 賽時的規範,做好分宜 練習,展現進退合 運動家精神。 4. 透過分組練習,享 打球的樂趣,進明 並落實每日健身運動 的習慣。	6. 能熟知羽球單、雙打 比賽的規則並學會當 裁判。 7. 能落實羽球運動於 日常生活中。	z/5072 5. 正確發力 https://www.y outube.com/w atch?v=yqsTo HvE_M0	
第(17) 週 - 第(20) 週	1. 低 發 法 工 擊 正 分 分 組 化 5. 分 分 组 化 5. 分 分 组 化 5. 分 6. 分	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, 每組 10 顆球,一個人丟球過網習。依 同樣的質式進行低手球的練習。依 同樣的時的球不是往空中拋高為法。 我們是採過網後往下墜的丟法。 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。 4.指導學生熟練正確發力的方式並	健 體	Ic-Ⅱ-1認識身體活動的動作技能。 Ic-Ⅱ-2認識身體活動的傷害和防護概念。 Id-Ⅱ-1認識動作技能數件技能數件,以上,與一個人動作技能的正確性。 3b-Ⅱ-1透過模仿學習,表現基本的自我調適技能。	1. 的法接等作 2. 球球兩打 3. 發自熟握、球基。熟、,兩。熟力已線拍發和本 練低進練練,的羽、球擊動 高手而習 正提羽球步、球	1. 羽球基本的作技能 與練習等。 2. 透測球的 是 與練習 的 是 要 與練習 的 是 接 發 對 的 是 接 發 對 好 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 的 是 我 我 我 我	·	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 https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072 5. 正確發力https://www.youtube.com/watch?v=yqsTo	4

	運用在各個練習中。 5. 分組對打練習或比賽並互相觀摩 學習。	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。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動習慣,維持動態生活。	技生。 練摩球 同動神能透習,的時家。過與享樂展的宗教 受趣現精	並落實每日健身運動的習慣。		HvE_M0				
教材來源	□選用教科書() ■自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)									
本主題是否融入 資訊科技教學內 容	■無融入資訊科技教學內容□有融入資訊科技教學內容共()節(以連結資訊科技議題為主)									
	※身心障礙類學生: ■無 人數)	□有-智能障礙()人、學習	障礙()人、情緒	障礙()人、自閉]症()人、 <u>(</u>				
特教需求學生課程調整	※資賦優異學生: ■無 □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 1.	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・								
	2.			名:魏憶如、卓 名:林淑琍	宜蔚、吳純玉	、蔡依霖				