

嘉義縣南新國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	年級課程 主題名稱	羽球社團	課程 設計者	林淑琄	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	六育涵養 全人南新 創新水牛厝 南新展新貌		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 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 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。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		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	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	1. 認識羽球的基本動作與練習 2. 羽球各項基本動作的練習與強化 3. 了解羽球比賽單打規則 4. 羽球賽事	體/1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 體/3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 體/1c-III-2 應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 綜/2b-III-1 參與各項活動,適切表現自己在團體中的角色,協同合作達成共同目標。 體/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 羽球的握拍、步法、發球、接球和擊球等基本動作與要領的學習。 2. 羽球基本動作學習策略的練習,運動技能正確性的提升。 3. 利用羽球單打比賽的進行做單打比賽規則的說明。進一步試著學習當球賽裁判。體現良好的運動家精神。	1. 了解羽球的握拍、步法、發球、接球和擊球等基本動作與學習要領。 2. 應用羽球基本動作學習策略的練習,逐步提高運動技能的正確性,降低運動傷害維護運動安全。 3. 參與羽球單打比賽,學習單打比賽規則,學習當球賽裁判,與同學間協同合作完成一場單打羽球賽事。表現進退合宜的運動家精神。	1. 學會羽球的握拍、步法、發球、接球和擊球等基本動作與要領。(和學習目標相呼應)(有實踐行動) 2. 確實做好羽球每個基本動作學習策略的練習,提高運動技能,降低學習上的運動傷害。(和學習目標相呼應)(有實踐行動)(有分組合作) 3. 能積極參與並專心聆聽以學會單打比賽規則進而學習當球賽裁判。(和學習目標相呼應)(有實踐行動)(有分組合作)	1. 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。(有學習方法)(有操作) 2. 指導學生羽球的基本動作跟學習要領並練習之。提高運動技能,降低學習上的運動傷害。(有學習方法)(有操作)(有反思活動) (1)球感練習:兩人一組,不拿球拍,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,5顆後換人丟球。每人練習6次。 (2)擊球練習:在球場邊從二樓處欄杆處掛上一些童軍繩,指導學生做正確的揮拍擊球練習。每人練習30次。 (3)如何正確發力: 發力技巧:放鬆;瞬間發力;再放鬆。 (4)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。 (5). 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。 3. 與學生實際進行一場單打賽	1. 室內羽球場地 2. 每人一支羽球拍 3. 羽球數十顆 4. 握拍、發球影片 https://www.youtube.com/watch?v=A8TaZm2HI00 5. 羽球比賽規則資料 https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072 https://www.youtube.com/watch?v=yqsToHvEM0 7. 創意羽球教學 http://teacher.hlc.edu.tw/ima2_vshow.asp?m=vmode&id=28&tid=2448	8

						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。(有操作)(有應用)	
第(5)週 - 第(8)週	<p>1. 運動前暖身</p> <p>2. 強化羽球的基本動作與練習</p> <p>3. 了解羽毛球比賽雙打規則</p> <p>4. 羽球賽事</p>	<p>體/1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>體/1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>體/3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>綜/2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。體/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>體/2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p>	<p>1. 運動前暖身觀念的具備與執行。</p> <p>2. 羽球基本動作技能和學習策略的練習，運動技能正確性的提升。</p> <p>3. 利用羽球雙打比賽的進行做雙打比賽規則的說明。進一步試著學習當球賽裁判。體現良好的運動家精神。</p> <p>4. 兩兩一組的對打練習。</p>	<p>1. 利用羽球的簡單基本動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，維護運動安全。</p> <p>2. 了解羽球基本動作技能，應用羽球基本動作學習策略的練習，逐步提高運動技能的正確性，降低運動傷害維護運動安全。</p> <p>3. 參與羽球雙打比賽，學習雙打比賽規則，學習當球賽裁判，與同學間協同合作完成一場雙打羽球賽事。表現進退合宜的運動家精神。</p> <p>4. 透過兩兩一組的對打練習，享受運動的樂趣，進而願意培養並落實每日健身運動的習慣。</p>	<p>1. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。(和學習目標相呼應)(有實踐行動)</p> <p>2. 確實做好羽球每個基本動作學習策略的練習，提高運動技能，降低學習上的運動傷害。(和學習目標相呼應)(有實踐行動)(有分組合作)</p> <p>3. 能積極參與並專心聆聽以學會雙打比賽規則進而學習當球賽裁判。(和學習目標相呼應)(有實踐行動)(有分組合作)</p> <p>4. 積極參與練習，享受運動樂趣，進而養成運動習慣，落實於日常生活中。(和學習目標相呼應)(有實踐行動)</p>	<p>1. 學生分散做原地跑步、米字形跑位和原地揮拍等動作當作暖身，降低運動時的傷害風險。(有操作)</p> <p>2. 指導學生羽球的基本動作跟學習要領並練習之。邊學邊修正動作提高運動技能，降低學習上的運動傷害。(有學習方法)(有操作)(有反思活動)</p> <p>(1)由教師示範如何丟球給隊友讓隊友做高遠球的擊球練習與低手球的接球練習。然後學生兩兩一組練習之。此時教師則到各組確認練習情況並修正練習動作。(高遠球、低手球練習：學生熟悉球感練習的丟球模式後，兩人一組，每組10顆球，一個人丟球過網讓對方練習擊高遠球，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>(2)透過講解、示範等方式，指導學生正、反拍推平球擊球動作。(同高遠球練習的模式，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。)</p> <p>3. 與學生實際進行一場雙打賽</p>	<p>1. 室內羽球場地</p> <p>2. 每人一支羽毛球拍</p> <p>3. 羽球數十顆</p> <p>4. 羽球比賽規則資料</p> <p>https://www.victorsport.com.tw/badmintonaz/5072</p> <p>5. 創意羽球教學</p> <p>http://teacher.hlc.edu.tw/ima2_vshow.asp?m=vmode&id=28&tid=2448</p> <p>6. 教育大市集</p> <p>https://market.cloud.edu.tw/resources/web/1630871</p>

						<p>事，藉此說明雙打比賽規則並讓學生明瞭羽球賽的雙打比賽規則。</p> <p>(有學習方法)(有操作)</p> <p>4. 學生分組做兩兩的對打練習，享受打球的樂趣並互相觀摩學習。教師則觀察學生的動作，適時修正打法或擊球動作。(有學習方法)(有操作)</p> <p>5. 學生分組進行單打或雙打比賽並學習當裁判。教師則在分次在各組的比賽中適時地喊暫停做講解說明，讓學生能了解比賽時該做的正確的應對。(有體驗)(有應用)(有反思活動)</p> <p>6. 進行個人高遠球擊球動作的測驗。</p>	
第(9)週 - 第(12)週	<p>1. 運動前暖身</p> <p>2. 強化羽球的基本動作與練習</p> <p>3. 羽球賽</p>	<p>體/1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>體/1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>體/3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>綜/2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。體/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p>	<p>1. 運動前暖身觀念的具備與執行。</p> <p>2. 羽球基本動作技能和學習策略的練習，運動技能正確性的提升。</p> <p>3. 進行羽球單打或雙打的比賽。並學習當球賽裁判。體現</p>	<p>1. 利用羽球的簡單基本動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，維護運動安全。</p> <p>2. 了解羽球基本動作技能，應用羽球基本動作學習策略的練習，逐步提高運動技能的正確性，降低運動傷害維護運動安全。</p> <p>3. 參與羽球單打或雙打的比賽，學習當球賽裁判，與同學間協同合作完成一場羽球賽事。表現進退合宜的運動家精神。</p>	<p>1. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。(和學習目標相呼應)(有實踐行動)</p> <p>2. 確實做好羽球每個基本動作學習策略的練習，提高運動技能，降低學習上的運動傷害。(和學習目標相呼應)(有實踐行動)(有分組合作)</p> <p>3. 能積極參與活動，或當球員或當裁判，各自扮演好自己的角色，完成羽球賽事，具備運動風範。(和學習目標</p>	<p>1. 學生分散做原地跑步、米字形跑位和原地揮拍等動作當作暖身，降低運動時的傷害風險。(有操作)</p> <p>2. 強化基本動作(低手球、高遠球、平推球)的學習，邊學邊修正動作提高運動技能，降低學習上的運動傷害。(有學習方法)(有操作)(有反思活動)</p> <p>兩人一組，每組10顆球，一個人丟球過網讓對方練習擊高遠球，之後互換練習。依同樣的模式進行低手球、正拍推平球和反拍推平球的練習。各組每個人基本動作要的練習做到50次。</p>	<p>1. 室內羽球場地</p> <p>2. 每人一支羽球拍</p> <p>3. 羽球數十顆</p> <p>4. 創意羽球教學</p> <p>http://teacher.hlcc.edu.tw/ima2_vshow.asp?m=vmode&id=28&tid=2448</p> <p>6. 教育大市集</p> <p>https://market.cloud.edu.tw</p>

	事	體/2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	良好的運動家精神。 4. 兩兩一組的對打練習。	4. 透過兩兩一組的對打練習，享受運動的樂趣，進而願意培養並落實每日健身運動的習慣。	相呼應) (有分組合作) 4. 積極參與練習，享受運動樂趣，進而養成運動習慣，落實於日常生活中。(和學習目標相呼應) (有實踐行動)	3. 分組進行單雙打比賽並學習當裁判。教師則分次在各組的比賽中適時地喊暫停做講解說明，讓學生能了解比賽時該做的正確的應對。(有體驗)(有應用)(有反思活動) 4. 學生分組做兩兩的對打練習，享受打球的樂趣並互相觀摩學習。教師則觀察學生的動作，適時修正打法或擊球動作。(有學習方法)(有操作) 5. 羽球名人賽事的分享，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。(和學生生活脈絡連結) 6. 進行個人低手接球的測驗。	w/resources/w eb/1630871	
第 (13) 週 - 第 (16) 週	1. 運動前暖身 2. 強化羽球的基本動作與練習 3. 羽球賽	體/1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 體/1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 體/3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 綜/2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。體/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 運動前暖身觀念的具備與執行。 2. 羽球基本動作技能和學習策略的練習，運動技能正確性的提升。 3. 進行羽球單打或雙打的比賽。並學習當球賽裁判。體現	1. 利用羽球的簡單基本動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，維護運動安全。 2. 了解羽球基本動作技能，應用羽球基本動作學習策略的練習，逐步提高運動技能的正確性，降低運動傷害維護運動安全。 3. 參與羽球單打或雙打的比賽，學習當球賽裁判，與同學間協同合作完成一場羽球賽事。表現進退合宜的運動家精神。	1. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。(和學習目標相呼應) (有實踐行動) 2. 確實做好羽球每個基本動作學習策略的練習，提高運動技能，降低學習上的運動傷害。(和學習目標相呼應) (有實踐行動) (有分組合作) 3. 能積極參與活動，或當球員或當裁判，各自扮演好自己的角色，完成羽球賽事，具備運動風範。(和學習目標	1. 學生分散做原地跑步、米字形跑位和原地揮拍等動作當作暖身，降低運動時的傷害風險。(有操作) 2. 強化基本動作(低手球、高遠球、平推球)的學習，邊學邊修正動作提高運動技能，降低學習上的運動傷害。(有學習方法)(有操作)(有反思活動) 兩人一組，每組 10 顆球，一個人丟球過網讓對方練習擊高遠球，之後互換練習。依同樣的模式進行低手球、正拍推平球和反拍推平球的練習。各組每個人基本動作要的練習做到 50 次。	1. 室內羽球場地 2. 每人一支羽球拍 3. 羽球數十顆 4. 創意羽球教學 http://teach r.hlc.edu.tw/ imain2_vshow. asp?m=vmode&i d=28&tid=2448	8

	事	體/2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	良好的運動家精神。 4. 兩兩一組的對打練習。	4. 透過兩兩一組的對打練習，享受運動的樂趣，進而願意培養並落實每日健身運動的習慣。	相呼應) (有分組合作) 4. 積極參與練習，享受運動樂趣，進而養成運動習慣，落實於日常生活中。(和學習目標相呼應) (有實踐行動)	3. 學生分組進行單雙打比賽並學習當裁判。教師則分次在各組的比賽中適時地喊暫停做講解說明，讓學生能了解比賽時該做的正確的應對。(有體驗)(有應用)(有反思活動) 4. 學生分組做兩兩的對打練習，享受打球的樂趣並互相觀摩學習。教師則觀察學生的動作，適時修正打法或擊球動作。(有體驗)(有反思活動)		
第 (17) 週 - 第 (20) 週	1. 運動前暖身 2. 強化羽毛球的基本動作與練習 3. 羽毛球賽事	體/1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 體/1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 體/3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 綜/2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。體/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 體/2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1. 運動前暖身觀念的具備與執行。 2. 羽毛球基本動作技能和學習策略的練習，運動技能正確性的提升。 3. 進行羽毛球單打或雙打的比賽。並學習當球賽裁判。體現良好的運動家精神。 4. 兩兩一組的對打練習。	1. 利用羽毛球的簡單基本動作當作運動前的暖身，降低運動傷害風險，維護運動安全。 2. 了解羽毛球基本動作技能，應用羽毛球基本動作學習策略的練習，逐步提高運動技能的正確性，降低運動傷害維護運動安全。 3. 參與羽毛球單打或雙打的比賽，學習當球賽裁判，與同學間協同合作完成一場羽毛球賽事。表現進退合宜的運動家精神。 4. 透過兩兩一組的對打練習，享受運動的樂趣，進而願意培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能確實做好運動前的暖身，降低運動傷害風險。(和學習目標相呼應) (有實踐行動) 2. 確實做好羽毛球每個基本動作學習策略的練習，提高運動技能，降低學習上的運動傷害。(和學習目標相呼應) (有實踐行動) (有分組合作) 3. 能積極參與活動，或當球員或當裁判，各自扮演好自己的角色，完成羽毛球賽事，具備運動風範。(和學習目標相呼應) (有分組合作) 4. 積極參與練習，享受運動樂趣，進而養成運動習慣，落實於日常生活中。(和學	1. 學生分散做原地跑步、米字形跑位和原地揮拍等動作當作暖身，降低運動時的傷害風險。(有操作) 2. 強化基本動作(低手球、高遠球、平推球)的學習，邊學邊修正動作提高運動技能，降低學習上的運動傷害。(有學習方法) (有操作) (有反思活動) 兩人一組，每組 10 顆球，一個人丟球過網讓對方練習擊高遠球，之後互換練習。依同樣的模式進行低手球、正拍推平球和反拍推平球的練習。各組每個人基本動作要的練習做到 50 次。 3. 學生分組進行單雙打比賽並學習當裁判。賽後由學生自己說明這場比賽自己打得好或不好之處。(有體驗)(有應用) (有反思活動)	1. 室內羽球場地 2. 每人一支羽毛球拍 3. 羽球數十顆 4. 學習單	8



— 年____班 座號:_____ 姓名:_____

- () 1. 羽球網柱的高度，自地面起應為 ①1.30m ②1.60m ③1.45m ④1.55m 。
- () 2. 單打時，比賽一開始，及分數為雙數時，都應自？ ①左 ②右 ③前 ④後 發球區開始發球。
- () 3. 發球時如球觸網，但落入對方有效區域內應視為？ ①有效球，繼續比賽 ②換邊發球 ③不算，應重行發球 ④失去一分。

4. 右圖是羽球比賽用的場地
用不同色筆
分別畫出單打和雙打的發球區域

