

三、嘉義縣新港國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期(表 11-3)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	羽球同樂	課程 設計者	曾志偉	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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
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	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-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.透過羽球影片欣賞及訓練活動，認識羽球的正確動作技能。 2.認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 3.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 4.能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 5.能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。 6.能認真參與學習提升運動能力，並養成喜愛運動的習慣。				
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)	學習活動 (教學活動)	教學 資源	節 數

<p style="text-align: center;">第(1)週 - 第(3)週</p>	<p style="text-align: center;">米字步訓練</p>	<p>健體 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 3c-II-1 表現聯合性動作技能 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 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、伸展動作原則</li> <li>2. 運動與身體活動的保健知識</li> <li>3. 運動安全規則、運動增進生長知識</li> <li>4. 如何以最快的速度完成米字步伐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能藉由遊戲化的學習，探索羽球場地空間，學習羽球步伐的運用和實踐。</li> <li>2. 透過影片觀察與實際到羽球場地，建構羽球單人發球與雙人發球的場域位置和空間概念。</li> <li>3. 從羽球名人競賽影片中，認識羽球規則與運動動作，並培養欣賞運動的態度。</li> <li>4. 能瞭解羽球相關基礎規則與技能原理，思考相關發展策略改善運動技能。</li> <li>5. 從基本羽球體驗中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生是否有流汗或臉色紅潤</li> <li>2. 學生能說出羽球步伐需要的敏捷性</li> <li>3. 依據小白板劃記，確認每位孩子至少有練習三次並觀察夥伴動作至少六次</li> <li>4. 學生能在討論後，模仿敏捷者之步伐</li> <li>5. 學生能有效的運用敏捷性完成米字步，並逐漸減少完持秒數</li> </ol>	<p>一、準備活動 活動(一)點名 活動(二)確認學生身體狀況有無不適者？ 活動(三)暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(三角舞) 靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊 (1)頸部伸展 (2)肩部繞環 (3)腰部繞環 (4)膝部繞環 (5)側弓箭步 (6)側弓箭步全壓 (7)正弓箭步 (8)正弓箭步全壓 (9)大腿前側伸展 (10)肩背伸展 (11)前手臂與上手臂伸展 (12)手腕腳踝繞環 (13)動態暖身：三角舞(配合音樂) 三人一組，呈三角形站立，並依序編成A、B、C三者，肩搭肩，每跳完一個方向後，必須跳回原位建議初學者可分解動作後，再輔以連續動作配合音樂節拍 A方向：前、左、右 B方向：右、前、左 C方向：左、右、前 活動(四)引起動機 以教師自製縮小版羽球場地，增加學生認知性概念，並導入發展活動中的米字步概念</p> <p>二、發展活動 TIME IS MONEY 活動(五)米字步影片欣賞 活動(六)課程目標：如何以最快的速度完成米字步伐？ 活動(七)觀念引導 在羽球競賽中，沒有所謂「正確的步伐」，只要能夠跟上球的速度，就是「有效的步伐」在基本動作練習上，「步法」重於「揮拍」，只要能夠跑到羽球下方擊球，都不至於打得太差故本堂課利用米字步的多樣化方向性，讓學生能夠敏捷性的移動方向 活動(八)分組與場地布置： (1)三面羽球場，一共六個半場，將全班分成6組，每組4人 (2)每組碼表一顆、板擦一顆、白板筆4隻(每組有四色，每人使用不同顏色)、軟式小白板8片(分別放置於下圖中8個不同的方向) (3)記號以正字標記為主(顏色與記號可供教師快速檢視各組練習次數與人數) 活動(九)遊戲方式：</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課地點：室內空間</li> <li>2. 教學資源：羽球、球拍、米字步影片</li> <li>3. 教學設備：固定式擊球座、角錐、椎盤</li> <li>4. 教學人力：體育教師</li> </ol>	<p style="text-align: center;">6</p>
--	--	---	--	---	--	---	---	--------------------------------------

					<p>(1)遊戲方向依序為上圖 1~8 號位，每到達一個數字後，以白板筆在白板上畫記(以正字標記做記號)，接著須回中間的原位，才能依序往下一個號碼前進劃記，直到完成八個方向後，擊掌換下一位夥伴</p> <p>(2)小組團體「預賽」：四位夥伴米字步接力計時加總，不停錶選出六組中最快的一大組給予鼓勵</p> <p>(3)分組討論與策劃練習：小組競賽中，如何能夠更快、更有效率？</p> <p>(4)小組團體「複賽」：再次比賽，看看各組討論後策略是否可行？</p> <p>(5)再討論，各組擬定與修正策略</p> <p>三、總結活動</p> <p>活動(十)楷模學習：觀賞最快完成的組別策略並分析其差異性</p> <p>活動(十一)小組團體「決賽」</p> <p>活動(十二)複習今日課程目標</p> <p>步伐為羽球擊球的前一階段，能決定是否快速移動到羽球正下方並擊出好球的關鍵基礎，故有效且快速的速度是提升打出好球的基礎</p> <p>活動(十三)預習接下來課程內容：接下來分別以「發球」及「高遠球」帶入課程依序為：</p> <p>(1)正手發長球</p> <p>(2)正手發短球</p> <p>(3)反手發球</p> <p>(4)高遠球初階</p> <p>(5)高遠球進階</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第(4)週 - 第(6)週</p>	<p>正手發長球</p>	<p>健體 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 3c-II-1 表現聯合性動作技能 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 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、伸展動作原則</li> <li>2. 運動與身體活動的保健知識</li> <li>3. 運動安全規則、運動增進生長知識</li> <li>4. 正手發長球的有效技巧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能藉由遊戲化的學習，探索羽球場地空間，學習羽球步伐的運用和實踐。</li> <li>2. 透過影片觀察與實際到羽球場地，建構羽球單人發球與雙人發球的場域位置和空間概念。</li> <li>3. 從羽球名人競賽影片中，認識羽球規則與運動動作，並培養欣賞運動的態度。</li> <li>4. 能瞭解羽球相關基礎規則與技能原理，思考相關發展策略改善運動技能。</li> <li>5. 從基本羽球體驗中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生是否有流汗或臉色紅潤</li> <li>2. 學生能說出正發長球的發球區</li> <li>3. 學生能完成至少5次正手發長球</li> <li>4. 學生每人能至少進球2顆</li> <li>5. 學生能說出正手發長球的動作技巧</li> </ol>	<p>一、準備活動 活動(一)點名 活動(二)確認學生身體狀況有無不適者？ 活動(三)暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA) 靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊 (1)頸部伸展 (2)肩部繞環 (3)腰部繞環 (4)膝部繞環 (5)側弓箭步 (6)側弓箭步全壓 (7)正弓箭步 (8)正弓箭步全壓 (9)大腿前側伸展 (10)肩背伸展 (11)前手臂與上手臂伸展 (12)手腕腳踝繞環 動態暖身：TABATA 間歇(配合音樂) (1)小碎步 (2)抬腿跑 (3)開合跳 (4)側併步 (5)雙腳前後跳 (6)雙腳左右跳 (7)雙腳十字跳 (8)吡嘞跳</p> <p>二、發展活動 活動(四)羽球正手發長球影片欣賞 活動(五)課程目標：正手發長球 活動(六)分組與場地布置： (1)正手發長球為路徑 B (2)學生兩兩一組 活動(七)前導遊戲：手眼協調揮擊 (1)站在發球線雙腳與肩同寬 (2)左腳在前右腳在後 (3)左手持羽球高舉過頭 (4)右手手掌作為羽球拍面 (5)左手放球、右手往前揮擊 (6)擊中羽球過網即得分，每人 10 顆球，一顆球一分，兩兩 PK 活動(八)主要活動：從天而降 利用正手發長球，從發球線將球發到過網到後場的箱子裡(路線 B)，每人 10 顆球，一顆球一分，兩兩 PK 活動(九)討論與動作技巧講解：</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課地點：室內空間</li> <li>2. 教學資源：羽球、球拍、正手發長球影片</li> <li>3. 教學設備：固定式擊球座、角錐、椎盤</li> <li>4. 教學人力：體育教師</li> </ol>	<p>6</p>
----------------------	--------------	---	--	---	--	--	---	----------

					<p>(1) 站位：左腳在前右腳在後</p> <p>(2) 重心由後往前移動</p> <p>(3) 左手持球高舉過頭</p> <p>(4) 用力揮拍右手由後向前擊球，重心轉移至前腳，邀順勢轉動</p> <p>(5) 擊完球後收拍至左肩</p> <p>(6) 延伸動作越大飛行距離就越遠</p> <p>(7) 若學生無法擊中球，通常是一放下羽球就開始揮拍，讓學生隔一拍再開始揮拍，能增加成功率</p> <p>活動(十)再活動_從天而降</p> <p>在此觀察學生遊戲、討論、再遊戲的進步程度與成功率</p> <p>三、總結活動</p> <p>活動(十)楷模學習</p> <p>欣賞正手發長球成功率高的夥伴並討論其優點</p> <p>活動(十一)複習今日課程目標</p> <p>正手發長球的有效技巧</p> <p>活動(十二)預習下一堂課「正手發短球」</p> <p>學生可提前蒐集相關資訊</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

<p style="text-align: center;">第(7)週 - 第(9)週</p>	<p style="text-align: center;">正手發短球</p>	<p>健體 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 3c-II-1 表現聯合性動作技能 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 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、伸展動作原則</li> <li>2. 運動與身體活動的保健知識</li> <li>3. 運動安全規則、運動增進生長知識</li> <li>4. 正手發短球的有效技巧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能藉由遊戲化的學習，探索羽球場地空間，學習羽球步伐的運用和實踐。</li> <li>2. 透過影片觀察與實際到羽球場地，建構羽球單人發球與雙人發球的場域位置和空間概念。</li> <li>3. 從羽球名人競賽影片中，認識羽球規則與運動動作，並培養欣賞運動的態度。</li> <li>4. 能瞭解羽球相關基礎規則與技能原理，思考相關發展策略改善運動技能。</li> <li>5. 從基本羽球體驗中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生是否有流汗或臉色紅潤</li> <li>2. 學生能說出正發短球的發球區</li> <li>3. 學生能以正手發短球，至少進球5顆</li> <li>4. 學生能說出正手發短球的動作技巧</li> </ol>	<p>一、準備活動 活動(一)點名 活動(二)確認學生身體狀況有無不適者？ 活動(三)暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA) 靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊 (1)頸部伸展 (2)肩部繞環 (3)腰部繞環 (4)膝部繞環 (5)側弓箭步 (6)側弓箭步全壓 (7)正弓箭步 (8)正弓箭步全壓 (9)大腿前側伸展 (10)肩背伸展 (11)前手臂與上手臂伸展 (12)手腕腳踝繞環 動態暖身：TABATA 間歇(配合音樂) (1)小碎步 (2)抬腿跑 (3)開合跳 (4)側併步 (5)雙腳前後跳 (6)雙腳左右跳 (7)雙腳十字跳 (8)吡嘜跳</p> <p>二、發展活動 活動(四)羽球正手發短球影片欣賞 活動(五)課程目標：正手發短球 活動(六)分組與場地布置： (1)正手發短球為路徑 A (2)學生兩兩一組 活動(七)主要活動：百發百中 利用正手發短球，從發球線將球發到過網到前場的箱子裡(路線 A)，每人10顆球，一顆球一分，兩兩PK 活動(八)討論與動作技巧講解： (1)站位：左腳在前右腳在後 (2)重心由後往前移動 (3)左手持球置於胸前 (4)輕輕擊球，右手由後向前擊球，重心轉移至前腳，邀順勢轉動 (5)想像往外推向前揮拍 (6)落點落在斜對角發球線後 活動(九)再活動_百發百中</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課地點：室內空間</li> <li>2. 教學資源：羽球、球拍、正手發短球影片</li> <li>3. 教學設備：固定式擊球座、角錐、椎盤</li> <li>4. 教學人力：體育教師</li> </ol>	<p style="text-align: center;">6</p>
--	--	---	--	---	--	---	---	--------------------------------------

						<p>在此觀察學生遊戲、討論、再遊戲的進步程度與成功率</p> <p>三、總結活動</p> <p>活動(十)楷模學習</p> <p>欣賞正手發短球成功率高的夥伴並討論其優點</p> <p>活動(十一)複習今日課程目標</p> <p>正手發短球的有效技巧</p> <p>活動(十二)預習下一堂課「反手發球」</p> <p>學生可提前蒐集相關資訊</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第(10)週 - 第(12)週</p>	<p>反手發球</p>	<p>健體 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 3c-II-1 表現聯合性動作技能 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 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、伸展動作原則</li> <li>2. 運動與身體活動的保健知識</li> <li>3. 運動安全規則、運動增進生長知識</li> <li>4. 反手發球的有效技巧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能藉由遊戲化的學習，探索羽球場地空間，學習羽球步伐的運用和實踐。</li> <li>2. 透過影片觀察與實際到羽球場地，建構羽球單人發球與雙人發球的場域位置和空間概念。</li> <li>3. 從羽球名人競賽影片中，認識羽球規則與運動動作，並培養欣賞運動的態度。</li> <li>4. 能瞭解羽球相關基礎規則與技能原理，思考相關發展策略改善運動技能。</li> <li>5. 從基本羽球體驗中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生是否有流汗或臉色紅潤</li> <li>2. 學生能說出反手發短球的發球區</li> <li>3. 學生能以反手發球至少進球5顆</li> <li>4. 學生能說出反手發球的動作技巧</li> </ol>	<p>一、準備活動 活動(一)點名 活動(二)確認學生身體狀況有無不適者？ 活動(三)暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA) 靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊 (1)頸部伸展 (2)肩部繞環 (3)腰部繞環 (4)膝部繞環 (5)側弓箭步 (6)側弓箭步全壓 (7)正弓箭步 (8)正弓箭步全壓 (9)大腿前側伸展 (10)肩背伸展 (11)前手臂與上手臂伸展 (12)手腕腳踝繞環 動態暖身：TABATA 間歇(配合音樂) (1)小碎步 (2)抬腿跑 (3)開合跳 (4)側併步 (5)雙腳前後跳 (6)雙腳左右跳 (7)雙腳十字跳 (8)必破跳</p> <p>二、發展活動 活動(四)羽球反手發球影片欣賞 活動(五)課程目標：反手發球 活動(六)分組與場地布置： (1)正手發短球為路徑 A、B (2)學生兩兩一組 活動(七)主要活動：精準無比 利用反手發球，從發球線將球發到過網到前、後場的箱子裡(路線 A、B)，每人10顆球，一顆球一分，兩兩 PK 活動(八)討論與動作技巧講解： (圖片引用自：blog.xuite.com) (1)站位：左腳在前右腳在後 (2)重心由後往前移動 (3)左手持球置於胸前，拇指食指夾住球，無名指抵住球，這樣球不會晃動 (4)球拍拿平輕輕，引拍推拍，往前往外平推擊球 (5)球拍面不可高過手腕</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課地點：室內空間</li> <li>2. 教學資源：羽球、球拍、反手發球影片</li> <li>3. 教學設備：固定式擊球座、角錐、椎盤</li> <li>4. 教學人力：體育教師</li> </ol>	<p>6</p>
------------------------	-------------	---	---	---	--	---	--	----------



					<p>(6)好的發球高度在網子上方10~20公分</p> <p>(7)落點落在斜對角發球線後或底線前</p> <p>活動(九)再活動_精準無比</p> <p>在此觀察學生遊戲、討論、再遊戲的進步程度與成功率</p> <p>三、總結活動</p> <p>活動(十)楷模學習</p> <p>欣賞反手發球成功率高的夥伴並討論其優點</p> <p>活動(十一)複習今日課程目標</p> <p>反手發球的有效技巧</p> <p>活動(十二)預習下一堂課「高遠球」</p> <p>學生可提前蒐集相關資訊</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第(13)週 - 第(16)週</p>	<p>高遠球訓練</p>	<p>健體 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 3c-II-1 表現聯合性動作技能 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 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、伸展動作原則</li> <li>2. 運動與身體活動的保健知識</li> <li>3. 運動安全規則、運動增進生長知識</li> <li>4. 高遠球的有效技巧</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能藉由遊戲化的學習，探索羽球場地空間，學習羽球步伐的運用和實踐。</li> <li>2. 透過影片觀察與實際到羽球場地，建構羽球單人發球與雙人發球的場域位置和空間概念。</li> <li>3. 從羽球名人競賽影片中，認識羽球規則與運動動作，並培養欣賞運動的態度。</li> <li>4. 能瞭解羽球相關基礎規則與技能原理，思考相關發展策略改善運動技能。</li> <li>5. 從基本羽球體驗中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生是否有流汗或臉色紅潤</li> <li>2. 學生能說出高遠球擊球區的位置</li> <li>3. 學生能完成空拍練習及綁線羽球練習高遠球至少10次</li> <li>4. 學生能說出有效擊出高遠球的動作技巧</li> </ol>	<p>一、準備活動 活動(一)點名 活動(二)確認學生身體狀況有無不適者？ 活動(三)暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA) 靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊 (1)頸部伸展 (2)肩部繞環 (3)腰部繞環 (4)膝部繞環 (5)側弓箭步 (6)側弓箭步全壓 (7)正弓箭步 (8)正弓箭步全壓 (9)大腿前側伸展 (10)肩背伸展 (11)前手臂與上手臂伸展 (12)手腕腳踝繞環 動態暖身：TABATA 間歇(配合音樂) (1)小碎步 (2)抬腿跑 (3)開合跳 (4)側併步 (5)雙腳前後跳 (6)雙腳左右跳 (7)雙腳十字跳 (8)吡嘞跳</p> <p>二、發展活動 活動(四)高遠球影片欣賞 活動(五)課程目標：高遠球 活動(六)後退捕捉羽球 兩兩一組，一人拋球一人接，練習者從中心位置開始，一邊向後退一邊以慣用手捕捉羽球，目標在眼睛的前上方45度角捕捉到羽球 活動(七)一般擊球練習：高遠球揮空拍練習 兩兩一組，每人20下後互換，一人做動作一人觀察指導動作技巧如下： (1)側身舉拍，重心在後腳 (2)引拍時，翻轉手腕球拍朝下，手臂大幅度向後拉 (3)抬起左手引導球的來向並平衡身體 (4)迅速跑到羽球下方，在身體面前擊中球(同活動一)，正確的擊球點在身體的前上方 (5)向前揮拍，順勢將球拍帶向左下方 活動(八)吊掛羽球高遠球擊球練習： 兩兩一組，等待者於後面排隊揮空拍練習(同一般擊球練習)，練習者使用吊掛於線上之羽球練習，擊中身體前上方之羽球後，迅速向前讓球拍</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課地點：室內空間</li> <li>2. 教學資源：羽球、球拍、高遠球影片</li> <li>3. 教學設備：固定式擊球座、角錐、椎盤</li> <li>4. 教學人力：體育教師</li> </ol>	<p>8</p>
------------------------	--------------	---	--	---	---	---	---	----------

					<p>碰到椅子，練習跑位擊球，完成動作後退回到原點重複10次練習，與夥伴互換</p> <p>三、總結活動</p> <p>活動(十)楷模學習</p> <p>欣賞高遠球球成功率高的夥伴並討論其優點</p> <p>活動(十一)複習今日課程目標</p> <p>高遠球的有效技巧</p> <p>活動(十二)預習下一堂課「兩兩高遠球實戰練習」</p> <p>學生可提前蒐集相關資訊</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p style="text-align: center;">單 打 實 戰 練 習</p>	<p>健體 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 3c-II-1 表現聯合性動作技能 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 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身、伸展動作原則</li> <li>2. 運動與身體活動的保健知識</li> <li>3. 運動安全規則、運動增進生長知識</li> <li>4. 如何有效擊出壓迫對方移動的高遠球？</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能藉由遊戲化的學習，探索羽球場地空間，學習羽球步伐的運用和實踐。</li> <li>2. 透過影片觀察與實際到羽球場地，建構羽球單人發球與雙人發球的場域位置和空間概念。</li> <li>3. 從羽球名人競賽影片中，認識羽球規則與運動動作，並培養欣賞運動的態度。</li> <li>4. 能瞭解羽球相關基礎規則與技能原理，思考相關發展策略改善運動技能。</li> <li>5. 從基本羽球體驗中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生是否有流汗或臉色紅潤</li> <li>2. 學生能有效擊出高遠球至少8次</li> <li>3. 學生能善用三種發球方式及高遠球得分</li> </ol>	<p>一、準備活動 活動(一)點名 活動(二)確認學生身體狀況有無不適者？ 活動(三)暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA) 靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊 (1)頸部伸展 (2)肩部繞環 (3)腰部繞環 (4)膝部繞環 (5)側弓箭步 (6)側弓箭步全壓 (7)正弓箭步 (8)正弓箭步全壓 (9)大腿前側伸展 (10)肩背伸展 (11)前手臂與上手臂伸展 (12)手腕腳踝繞環 動態暖身：TABATA 間歇(配合音樂) (1)小碎步 (2)抬腿跑 (3)開合跳 (4)側併步 (5)雙腳前後跳 (6)雙腳左右跳 (7)雙腳十字跳 (8)吡嘞跳</p> <p>二、發展活動 活動(四)高遠球及全場羽球賽影片欣賞 活動(五)課程目標：高遠球 活動(六)複習吊掛羽球高遠球擊球練習 兩兩一組，等待者於後面排隊揮空拍練習，練習者使用吊掛於線上之羽球練習，擊中身體前上方之羽球後，迅速向前讓球拍碰到椅子，練習跑位擊球，完成動作後退回原點重複10次練習，與夥伴互換 活動(七)兩兩一組，高遠球全場一對一練習目標：完成10次有效的高遠球 活動(八)討論：如何有效擊出壓迫對方移動的高遠球？</p> <p>三、總結活動 活動(九)半場單打實戰練習 活動(十)討論如何利用發球及高遠球得分？ 活動(十一)還有那些技巧能有效得分？在尚未教學之前，有哪些方式能夠提前了解這些羽球技巧？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課地點：室內空間</li> <li>2. 教學資源：羽球、球拍、高遠球及全場羽球賽影片</li> <li>3. 教學設備：固定式擊球座、角錐、椎盤</li> <li>4. 教學人力：體育教師</li> </ol>	<p style="text-align: center;">8</p>
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教材 ( )</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>				

本主題是否融入資訊科技教學內容	<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)
特教需求學生課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(5)人、自閉症(2)人</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 學習環境調整：安排在老師附近以便隨時給予協助。簡短及固定明確的流程步驟指示。</p> <p>2. 學習歷程調整：給予提示、引導等簡化的調整策略。確定學生聽懂老師的指令，並將複雜指令簡化。活動更改要給予預告(自閉症)。</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：林君萍 普教老師姓名：王文豪</p>