

三、嘉義縣新港國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表（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	黃天壽	總節數 /學期 (上/下)	40/上學期		
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 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 基本動作 為主，讓學生熟悉羽球運動的技巧並 養成終身運動的好習慣 。 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。 3. 在運動過程中培養與如何他人一起合作的基本概念。						
總綱 核心 素養	A1 身心素質與自我精進 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。 C2 人際關係與團隊合作 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. 透過羽球遊戲及活動，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體適能，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）		教學活動 (學習活動)		教學資源	節 數
第(1) 週 - 第(2) 週	羽球正 反手擊 球	健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。		1. 認識身體活動的動作技能。 2. 學會羽球運動的正反拍及平擊球動作	1. 能完成羽球正反手擊球的動作。 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. 能和其他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。		(一)正反手向上擊球 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擊球感，盡量能完成擊球並不落地，以可以在不同高度擊球者為佳。 (二)”空手入白刃” 1. 教師示範動作，慣用手持球，45%角投擲動作，練習旋轉反覆投擲，所有人皆由同一方向投擲，叮嚀學童練習由大臂帶動手腕完成動作。		羽球發球機 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	4

第(3)週 - 第(4)週	羽球正手高遠球	健體 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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. 能和其他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。	(二)你拋我接 1. 利用發球機，教師示範動作後，在平坦的地面上，讓學童練習動作。讓學童練習掌控羽球的拍面、擊球點，盡量能完成，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。	羽球發球機 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	4
第(5)週 - 第(6)週	羽球正手高遠球	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技術的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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. 能完成正手握拍的動作。 2. 完成正手握拍及球練習動作。 3. 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. 能和其他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。	(三)握拍練習 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。 2. 動作要領（以右手握拍為例） (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。 (2)中指、無名指、小指併攏握住球拍柄端穩住球拍。 (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。 (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。 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。	羽球發球機 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	4
第(7)週 - 第(8)週	羽球反手高遠球	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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. 能完成支援前線活動。 2. 藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。	1. 能知道羽球拍接及反手握拍的動作要領，並完成羽球反手握拍動作。 2. 能藉由正確的羽球反手握拍完成活動。 3. 能和其他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。	(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，用正確反手握拍方式手持羽球拍，將球挑高至反守為後擊高遠球。 3. 將球擊至對面場地標的物中	羽球發球機 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	4

		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。				(呼拉圈)，數量多者獲勝。 完成後，獎勵表現優異的組別，並請學童發表感言。		
第(9)週 － 第(10)週	拍拍精準	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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。	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。	(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。	羽球發球機 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	4
第(11)週 － 第(12)週	拍拍精準	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	1. 能正確完成練習動作，並於活動中展現正手拍球的能力。 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。	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。	(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） 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。 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。 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。 4. 揮擊球後，手臂順勢往左後方延伸。	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 1. 羽球運動教學影片	4
第(13)週 － 第(14)週	平擊球左右練習	健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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	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。	(一)正手發球動作：教師示範動作後，讓學童練習動作。 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。 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	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 2. 羽球運動教學影片	4

				練習動作，並於活動中展現正手高遠球拍擊的能力。		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。 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。 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。		
第(15)週－第(16)週	平擊左右練習	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 圖、符、字的關係。 2. 作品欣賞。	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。 1. 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。	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。	(二)發球練習 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，使之發到對角線區域的範圍內。 1. (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。	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 3. 羽球運動教學影片	4
第(17)週－第(18)週	綜合練習：擊中目標	健體 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	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	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。	【活動3：擊中目標】 (一)發高遠球擊牆 1. 教師示範動作後，並說明羽球須擊中的區域位置。 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。 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。	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	4

[illegible]