

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	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 發展 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。 安 E1 了解 安全教育。 安 E3 知道 常見事故傷害。	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 3. 了解 運動時應注意的安全及危害安全的行為，隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 認識 羽球正反手擊球的動作。 2. 藉由活動練習培養 表現 對羽球的基礎球感。 3. 探索 自身潛能， 知道 過度運動會造成的傷害。	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. 能与他人合作進行活動，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。 安 E1 了解 安全教育。 安 E2 了解 危機與安全。 安 E3 知道 常見事故傷害。	1. 認識 身體活動的動作技能。 2. 了解 羽球運動的拋接球動作。 3. 知道 運動時應注意的安全及危害安全的行為，隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 能完整 表現 羽球拋接的動作。 2. 藉由活動練習 認識 對羽球的基礎球感。 3. 探索 自身潛能， 知道 預防過度運動或運動傷害發生。	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. 能与他人合作進行活動，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 知道 自己或他人動作技	1. 認識 身體活動的動作技能。 2. 知道 羽球	1. 能完整 表現 正手握拍的動作。 2. 完整 表現 正	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。	(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。	羽球發球機 羽球拍 羽球場 運動服	4

週		能的正確性。 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。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。	運動的拋接球動作。 3. 了解運動時應注意的安全及危害安全的行為。 4. 知道隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	手握拍及球練習動作。 3. 藉由兩人互動練習培養對羽球的基礎球感。 4. 探討如何預防過度運動或運動傷害發生。	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。	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。	口哨 羽球運動教學影片	
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 了解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。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。	1. 認識身體活動的動作技能。 2. 認識羽球運動的拋接球動作。 3. 了解運動時應注意的安全及危害安全的行為。 4. 知道隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 能表現團隊合作精神，完成兩人互動練習活動。 2. 藉由團隊互動練習表現出對羽球的基礎球感。 3. 探索如何預防過度運動或運動傷害發生。	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（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。	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(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。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。	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。 3. 了解運動時應注意的安全及危害安全的行為，隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 認識羽球活動的動作技能。 2. 能於活動中表現正確的正手握拍動作。 3. 能順暢的將球向上連續拍擊。 4. 能順暢的完成正手發高球動作。 5. 了解過度運動或運動傷害發生。	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。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。	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、傳接球動作表現。 3. 了解運動時應注意的安全及危害安全的行為，隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 認識羽球活動的動作技能。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，並於活動中表現正手高遠球拍擊的能力。 4. 預防過度運動或運動傷害發生。	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。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。	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完整表現。 3. 兩人一組進行平擊球左右互動練習。 4. 了解運動時應注意的安全及危害安全的行為，隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 能正確完成練習動作，並於活動中表現正手發球的能力。 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，並於互動中展現正手高遠球拍擊的能力。 4. 了解危機與安全。預防過度運動或運動傷害發生。	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。	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 2. 羽球運動教學影片	4
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。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	1. 圖、符、字的關係。 2. 表現主動參與羽球練習。 3. 了解運動時應注意的安全及危害安全的行為，隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 能正確完成練習動作，並於活動中表現正手發球的能力。 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。 預防過度運動或運動傷害發生。	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。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。	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。 3. 了解運動時應注意的安全及危害安全的行為，隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 認識羽球活動的動作技能。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，並和同儕積極的合作練習。 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。 4. 了解危機預防過度運動或運動傷害發生。	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。 4. (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。	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	4
第 (19) 週 - 第 (20) 週	綜合練習:擊中目標	健體 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。 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。	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、傳接球等動作表現。 3. 了解運動時應注意的安全及危害安全的行為，隨時保持警覺性，防範事故傷害的發生以確保生命安全。	1. 能正確完成練習動作，並於活動中表現正手發球的能力。 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。 4. 了解危機防過度運動或運動傷害發生。	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。	◎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。	羽球 羽球拍 羽球場 運動服 口哨 羽球運動教學影片	4

			全。					
教材來源		☐ 選用教材（ ） ☒ 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）						
特教需求學 生課程調整		※身心障礙類學生：☐無 ☒有-學習障礙(2)人 ※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(特教老師填寫)： 1..學習歷程調整：將複雜指令簡化，確認學生聽得懂指令再動作。 特教老師姓名：林君萍 普教老師姓名：曾志偉						