

教學教案

| | | | | | | |
|---|--|---------------|-------|---------------|-----------|--------------|
| 版本 | 康軒版 | 冊別 | 第一冊 | 單元 / 活動 名稱 | 展翅高飛 | |
| 設計者 | 邱翌如 | 教學 / 活動 時間 | 45 分鐘 | 實施對象 | 七年級 | |
| 領域 能力指標 | 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | | | | | |
| 生涯發展教育 能力指標 | 1-3-1 瞭解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | | | | | |
| 單元 / 活動 目標 | 一、認知方面 1-1 了解運動的好處。 1-2 了解高遠球擊球動作的要領。 1-3 了解高遠球擊球動作的重要性。 二、技能方面 2-1 學會做出高遠球擊球的動作。 三、情意方面 3-1 培養運動樂趣喜愛羽球 3-2 能互相幫助學習成長。 | | | | | |
| 課前準備 | 1. 先了解班級人數，作好分組規劃 2. 收集一些規律運動對健康好處的例子 | | | | | |
| 教學 / 活動內容 | | | | 時間 | 教學資源 | 評量 |
| 壹、準備活動 一、暖身活動 (一)點名 (二)詢問學生健康狀況 (三)做操慢跑。 | | | | 8 | 哨子 | 主動參與 |
| 二、引起動機 (一) 說明規律運動對身體的重要性，培養運動習慣。 (二) 詢問學生是否玩過投球或躲避球等類似投擲的運動，並說明動作相似性。 | | | | 4 | | 能勇於表達及分享 |
| 貳、發展活動 活動一、投擲遠度比賽(讓學生體驗擊球時的技巧和力量的運用) | | | | 10 | 羽毛球 粉筆 | 主動參與 團體合作 |

1. 五人一組在一個半場，排成一排，以輪流方式，每組各有 15 顆球，每人分別有三顆。
2. 以進球率來算分數，得分越高的組別獲勝。

| | | | | | |
|--|-------|--------|--------|----|--------|
| | ○○○○○ | 0 分 | 1 分 | 2分 | 3 分 |
| | | | | | |

3. 進行分組討論後詢問學生如何把球丟的遠？
4. 簡單說明擊高遠球的要領。

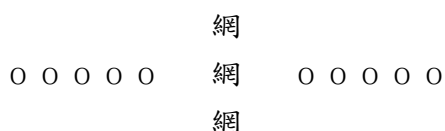
活動二、分組練習

1. 三人一組練習高遠擊球(1、2、3 號一組，4、5、6 號一組以此類推。)
2. 一人丟球一人練習擊高遠球、另一檢球。
3. 五顆球換人。

參、綜合活動

(一)對抗賽

1. 五人一組，兩組對抗，各站在球場的兩邊。



2. 每人一拍，以任何方式將球打高擊回給對方，使對方未能將球擊過網就得一分(不可殺球及放小球)。

3. 十分鐘後分數多者獲勝。

(二)回饋：

1. 給予學生鼓勵與今日表現之講評，再次說明運動好處外，並藉由團體活動增加人際關係。
2. 並預告下週之進度。

10

羽球
球拍

團體合作
認知程度

團體合作

10

羽球
球拍

團體合作

3

學習單-羽球高遠球

班級：___年 ___班 ___座號： 姓名：_____

一、 簡單說明羽球高遠球的動作要領，如何才能把球擊遠？

二、 上本堂課你學到了什麼？

了解羽球高遠球動作要領 團隊間的合作及默契

能觀察同學的動作的能力 運動的好處

其他_____

三、 你覺得一開始利用投擲方式引導高遠球動作，是否較容易理解？

非常有幫助 普通 沒幫助

四、 本次上課你給自己努力分數打幾分？(最高 100 分)

五、 上完本次活動的心得？