

南投縣集集國民小學 108 學年度彈性學習時間/課程計畫

【第一學期】

課程名稱 /類別	運動型社團~羽毛球/社團活動與技藝課程	年級/班級	五年級/甲班
教師	蔡明光	上課節數/時段	20 節

設計理念：

了解學習羽球動作技能（強調基本動作的練習與運動規則的瞭解）之外，也重視學習的整個過程發展（重視團隊合作，並享受體會運動或比賽的樂趣），教學歷程中引導、鼓勵學生探索動作，過程中富涵挑戰性和趣味性。

核心素養(一、七年級必填，二~六、八九年級選填)：

課程目標：

1. 能認識羽球預備姿勢及發高遠球動作
2. 透過練習學會羽毛球基本動作。
3. 能了解羽毛球的比賽規則。
4. 學習在從事體育活動和運動競賽中，如何發展更有效率的社會互動互助行為和待人處事之道。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

一	8 月 30 日 至 8 月 31 日					
二	9 月 1 日 至 9 月 7 日	羽毛球入門	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過欣賞影片認識羽毛球的由來。 2. 教師進行羽毛球魅力和由來講解及說明。 			
三	9 月 8 日 至 9 月 14 日	羽毛球入門	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師利用圖解方式，進行羽毛球場地規則講解。 2. 羽毛球和球拍介紹講解。 			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

四	9 月 15 日 至 9 月 21 日	羽毛球入門	<p>1. 執球法 - 學習羽毛球握法有包括執球尾、球腰、球頭等三種。</p> <p>(1) 執球座法：以大拇指、食指和中指輕握羽球頭部。</p> <p>(2) 執球腰部：以大拇指、食指和中指輕握羽球腰部。</p> <p>(3) 執球羽毛：以大拇指和食指捏拿住羽毛部分，而球頭總是向下或向著拍面，放開球的方式是不採拋起的方式，而是手指張開讓羽球自然落下。</p>	口語評量		
五	9 月 22 日 至 9 月 28 日	羽毛球基本動作	<p>1. 握拍法 - (1) 用講解法陳述技術動作結構，規範要求，建立動作的概念和形象。</p> <p>(2) 通過著技術錄影；觀摩優秀運動員的比賽、技術示範，進行模仿練習。</p> <p>(3) 檢查握拍的部位是否準確。正手握拍法如同與人握手方式。</p>	實作		
六	9 月 29 日 至 10 月 5 日	羽毛球基本動作	<p>1. 基本前後左右步法及羽球的握拍法、執球法及發球技術介紹。</p> <p>(1) 預備姿勢 - 即預備發球的姿勢。</p> <p>(2) 發球法：以正拍或反拍發球。</p>			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

七	10月6日 至 10月12日	羽毛球基本動作	<p>1. 握拍法練習。</p> <p>(1) 體驗握拍的鬆緊度。</p> <p>(2) 注意握拍的調整。</p> <p>(3) 學習正、反手握拍的轉換方法。從正手握拍舉在右肩上，到反手握拍舉在左肩上，反復練習體會拇指和食指將拍柄撚動後，手指和拍柄接觸部位不同的要求和變化。</p>	實作		
八	10月13日 至 10月19日	羽毛球基本動作	<p>1. 發球法練習。</p> <p>(1) 正手向上顛球練習：先要求保持展腕，握拍放鬆，用前臂內旋動作擡球～加上中指、無名指和小指由松到緊發力擊球——加上手腕的回環動作擊球——加上前臂的回環動作以加強擊球的力量。</p> <p>(2) 用吊線球進行正手排球練習：將球系在5米以上吊線的下端，球的高度調至與練習者膝關節手齊或稍低一些。用球拍向前上方擊球，模仿正手發高球動作。</p>	實作		
九	10月20日 至 10月26日	羽毛球基本動作	<p>1. 發球法練習。</p> <p>(1) 對牆發球練習，體會球下落時間與揮拍速度之間的時空關係。</p>			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十</p>	<p>10 月 27 日 至 11 月 2 日</p>	<p>羽毛球基本動作</p>	<p>1. 執球法 - 握拍法 - 預備姿勢 - 發球法練習。 (1) 在場地上正式發球練習：兩人一組，分組練習。</p>	<p>實作</p>		
<p>十一</p>	<p>11 月 3 日 至 11 月 9 日</p>	<p>羽球技巧</p>	<p>1. 透過影片介紹了解羽球運動五項技巧。</p>			
<p>十二</p>	<p>11 月 10 日 至 11 月 16 日</p>	<p>羽球技巧</p>	<p>1. 平擊球及發球技術教學。 (1) 正手抽平球 擊球前，立於中心位置（距離前發球線 1.5 公尺左右處）。擊球時，前臂內旋，手腕內收至伸直閃動，手指緊抓，拍面稍仰，球拍由右後往右前快速平拍擊球。擊球後，收拍維持起初之準備動作。 (2) 擊球練習。</p>			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十三</p>	<p>11 月 17 日 至 11 月 23 日</p>		<p>1. 平擊球及發球技術練習。 (1)) 反手抽平球 擊球前，右腳前交叉在右側前，或兩腳開立重心在左腳，以反手握拍，舉在左側前。擊球時，以腰部右轉帶動前臂外旋，手腕由外展至伸直閃動，手指緊抓，拇指定壓，甩拍揮擊球座底部。 (2)擊球練習。</p>	<p>實作</p>		
<p>十四</p>	<p>11 月 24 日 至 11 月 30 日</p>	<p>羽球技巧</p>	<p>1. 長球及網前短球技術教學。 (1) 正手高遠球 擊球前，首先判斷來球的方向及落點，緊接著側身後退，迅速的移至最佳擊球位置。擊球時，右上臂向後引拍，肘關節向上提高至肩部，將球拍後引至頭部，上臂帶動前臂快速向上方甩腕，在手臂近於伸直的最高點擊球。擊球後，持拍手臂順慣性往前左下方揮動，緩收拍至胸前，同時，左腳後收，右腳向前跨出，身體重心由後腳向前腳移。</p>			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十五	12月1日 至 12月7日	羽球技巧	<p>1. 長球及網前短球技術練習</p> <p>(1) 反手高遠球</p> <p>當對方擊出的後場高遠球飛向我方左側後場時，迅速移動至最佳擊球位置，擊球剎那，球是在身體左上方。擊球前，以反打握拍法，擊球時以上臂帶動前臂，通過手腕的閃動，由下向上甩臂揮動將球擊出。</p>	實作		
十六	12月8日 至 12月14日	羽球技巧	<p>1. 殺球與接殺球技術教學。</p> <p>(1) 正手殺球</p> <p>當對方擊出的後場高遠球，首先判斷來球的落點，迅速移動至最佳擊球位置。</p> <p>當來球在肩前上方時(擊球點較切吊球略前)，前臂內旋，腕前扣屈，閃腕施力重擊，擊球瞬間手掌需握緊拍柄，以球拍正面擊球座的後部，讓球快速的以直線向下飛射入對方場區。</p>			
十七	12月15日 至 12月21日	羽球技巧	<p>1. 二人一組殺球與接殺球技術練習。</p>	實作		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十八	12月22日 至 12月28日	羽球技巧	<p>1. 切吊球、挑球技術教學。</p> <p>(1) 正手切吊球 正手切吊球擊球前的準備和前期動作與高遠球相同。不同的是擊球時，擊球點比回擊高遠球時的球點略前，拍面向內傾斜並轉約 30-60 度，做快速切、削、壓的連續擊球動作。</p> <p>(2) 二人一組練習。</p>			
十九	12月29日 至 1月4日	羽球技巧	<p>1. 切吊球、挑球技術練習。</p> <p>(1) 正手挑長球 擊球前，正手握拍置於胸前，右腳向網前跨步，側身向網，右腳前弓，後左腳微屈在後，重心在右腳上，同時右臂向後引拍。擊球時，以肘為軸，右臂由右下帶至左肩上方，前臂內旋，手腕由伸至屈閃腕，加速揮拍向前上方擊出。</p> <p>(2) 二人一組練習。</p>	實作		
二十	1月5日 至 1月11日	羽球技巧	<p>1. 五項技巧測驗</p>	實作		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

二十一	1 月 12 日 至 1 月 18 日	「羽」球同樂	1. 自由練習。			
二十二	1 月 19 日 至 1 月 20 日					

【第二學期】

課程類別	運動型社團~羽毛球/社團活動與技藝課程	年級/班級	五年級／甲班
教師	蔡明光	上課節數/時段	20 節

設計理念：

除了學習羽球動作技能（強調基本動作的練習與運動規則的瞭解）之外，也重視學習的整個過程發展（重視團隊合作，並享受體會運動或比賽的樂趣），教學歷程中引導、鼓勵學生探索動作，過程中富涵挑戰性和趣味性。

核心素養(一、七年級必填，二~六、八九年級選填)：

課程目標：

1. 能了解羽毛球的比賽規則。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

一	2月10日 至 2月15日	羽球規則	1. 羽球競賽事務介紹及單雙打競賽、羽球運動的規則與裁判。			
二	2月16日 至 2月22日	「羽」你PK	1. 羽球運動的單打基本戰略原則。 (1)瞭解對手的威力範圍 (2)「一殺、三變化」的原則 (3)「敵人不停留」的原則 (4)「充分自我準備」的原則			
三	2月23日 至 2月29日	「羽」你PK	1. 羽球運動的單打比賽。	實作		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

四	3月1日 至 3月7日	「羽」你PK	1. 羽球運動的單打比賽。			
五	3月8日 至 3月14日	「羽」你PK	1. 羽球運動的單打比賽。			
六	3月15日 至 3月21日	「羽」你PK	2. 羽球運動的單打比賽。			

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

七	3 月 22 日 至 3 月 28 日	「羽」你 PK	1. 羽球運動的單打比賽。			
八	3 月 29 日 至 4 月 4 日	「羽」你 PK	1. 羽球運動的單打比賽。			
九	4 月 5 日 至 4 月 11 日	「羽」你 PK	1. 羽球運動的單打比賽。			拍照、錄影

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十</p>	<p>4 月 12 日 至 4 月 18 日</p>	<p>「羽」你 PK</p>	<p>1. 羽球運動的雙打比賽基本戰略原則。 學習雙打的戰術首先要瞭解兩人之間站位形式上的配合，包括： (1)發球、接發球站位法戰術 ①前後站位法戰術：前後站位法，通常使用在我方持有發球權時所採取的站法。 ②左右站位法戰術：左右站位法戰術，通常是在我方在接發球時或是處於被動、受迫被攻擊時所採取的應變站位。 ③輪轉站位法戰術： 在比賽中，雙方攻守局勢非一成不變，必是進攻與防守交替轉換，因此輪轉站位法，即是根據比賽中攻守局勢轉變而應變的站位戰術。</p>			
<p>十一</p>	<p>4 月 19 日 至 4 月 25 日</p>	<p>「羽」你 PK</p>	<p>1. 羽球運動的雙打比賽。</p>	<p>實作</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十二	4 月 26 日 至 5 月 2 日	「羽」你 PK	羽球運動的雙打比賽。	實作		
十三	5 月 3 日 至 5 月 9 日	「羽」你 PK	羽球運動的雙打比賽。	實作		
十四	5 月 10 日 至 5 月 16 日	「羽」你 PK	羽球運動的雙打比賽。	實作		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十五	5 月 17 日 至 5 月 23 日	「羽」你 PK	1 羽球運動的雙打比賽。	實作		
十六	5 月 24 日 至 5 月 30 日	「羽」你 PK	1. 羽球運動的雙打比賽。	實作		
十七	5 月 31 日 至 6 月 6 日	「羽」你 PK	1. 羽球運動的雙打比賽。	實作		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十八</p>	<p>6月7日 至 6月13日</p>	<p>羽球競賽</p>	<p>1. 賽後技巧及心得分享。</p>	<p>口語</p>		
<p>十九</p>	<p>6月14日 至 6月20日</p>	<p>「羽」國際接軌</p>	<p>1. 透過影片觀賞國際賽事瞭解比賽情況。</p>			
<p>二十</p>	<p>6月21日 至 6月27日</p>	<p>「羽」眾不同</p>	<p>1. 學習心得分享。</p>	<p>檔案評量</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

二十一	6 月 28 日 至 6 月 30 日					
-----	---------------------------	--	--	--	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成，僅供學校參考利用。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 若有單元需二週以上才能完成教學，可合併週次/日期部分之內涵。
4. 本表格灰底部分皆以一年級為舉例，倘二至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。