

高雄市莊敬國小 111 學年度五年級課程羽球「羽你爭鋒」

一、教學設計理念說明

羽球為本校傳統運動項目，藉由羽球運動融入校訂課程，以鍛鍊學生健康的體魄，培養孩童團隊合作及運動家精神，此外亦透過跑步及跳躍活動，加強學生的協調性和韻律性，期許孩童能養成定期運動的好習慣。本校體育班分別為羽球隊及排球隊。招考能力修秀的學生，並啟發學生的興趣發展學生專長。藉由專業教練引導及團隊學習的方式，促進孩子對於體育技能的習得及競賽規則的了解，同時亦於表現任務難易度有所區隔讓學生能有效學習。羽球課程在於從羽球運動的起源及國際賽事的觀看，藉以說明羽球運動規則，此外再透過趣味化的遊戲，藉以提升學生握拍、持球的熟悉度，再加上擊球及步伐的練習，最後以團隊合作與分組競賽的方式作綜整性能力的展現。

二、教學活動設計

領域名稱 (統整領域)	五年級羽球 (上學期 21 週，下學期 20 週)	設計者	體育團隊
實施年級	五年級	總節數	246 節(上學期 21 週，下學期 20 週，每周六節) 4 節部定課程(4) (1 節藝文) (2 節綜合， 校訂課程國際力改上綜合) (1 節體育) 2 節校訂課程(2) (2)節專題研究)
設計依據			
核心素養			
總綱核心素養		領綱核心素養	
C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作		綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
概念架構			

羽你爭鋒

羽球基本技
能

羽球規則

團隊合作精
神

學習目標

1. 能藉由羽球賽事的觀摩及羽球相關知識的認識，說出羽球運動的規則及相關裝備。
2. 能透過羽球基本技能的練習，能在分組對打中綜合使用習得的基本技能。
3. 透過分組練習，養成學生團隊合作的精神，成就終身運動習慣。

學習 重點	學習 表現	健體 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 健體 T-III-1 認識網/牆性球類運動技術要領。 健體 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術 健體 Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 健體 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	健體 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌（耐）力與心肺耐力 健體 P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度 健體 T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 健體 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 健體 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 健體 Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術。 健體 Ps-III-D1 網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧 健體 Ps-III-D2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。
議題 融入	所融 入之 學習 重點	性別平等教育 安全教育 生涯規劃	
教材來源		自編	
教學資源		羽球相關教學用品、影片、投影片	

二、每週課程進度表

(一)上學期羽球課程進度表

週次	課程主題	節數	學習表現	學習內容	教材	評量重點	備註
上學期 第 1-5 週	1. 後場高遠球多球練習 2. 後場吊球多球練習 3. 正手發球練習 4. 米字步法練習	每週 4+2 (五週合計 30 節 部定 20 節，校訂 10 節)	健體 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 健體 T-III-1 認識網/牆性球類運動技術要領。	健體 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力 健體 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 健體 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	輔助教材 自編教材	課堂觀察 實作評量	1. 關於教材、學習單、環境、設備、人力資源的提醒，或教學過程中的注意事項。 2. 每節課點名、登記分數說明安全、課程與評量(提醒重視並積極要求注意從事羽球運動時的安全)。 3. 每節課進行伸展操及分組活動。 4. 每節預留 5 分鐘進行綜合講評
上學期 第 6-10 週	1. 後場殺球多球練習 2. 前場網前小球練習 3. 前場挑球練習	每週 4+2 (五週合計 30 節 部定 20 節，校訂 10 節)	健體 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 健體 T-III-1 認識網/牆性球類	健體 P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度 健體 T-III-B1	輔助教材 自編教材	課堂觀察 實作評量	

			運動技術要領。	網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術。			
上學期 第 11-15 週	1. 高遠球上網挑球練習 2. 吊球上網放小球練習 3. 殺球上網撲球練習	每週 4+2 (五週合計 30 節 部定 20 節，校訂 10 節)	健體 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術。	健體 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間 及人與人、人與球關係攻防概念。 健體 Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術。	輔助教材 自編教材	課堂觀察 實作評量	
上學期 第 16-21 週	1. 單打戰術練習 2. 雙打戰術練習	每週 4+2 (六週合計 36 節， 部定 24，校訂 12)	健體 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧 模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀	健體 Ps-III-D1 網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧 健體 Ps-III-D2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運	輔助教材 自編教材	課堂觀察 實作評量	

			態，提升團隊合作態度與比賽成績等 健體 Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	動之實 戰情況與技術 健體 Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基础性戰術 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。			
--	--	--	---	---	--	--	--

(二)下學期羽球課程進度表

週次	課程主題	節數	學習表現	學習內容	教材	評量重點	備註
下學期 第 1-5 週	1. 網前撲球練習 2. 中場兩邊防守練習 3. 反手發球練習	每週 4+2 (五週合計 30 節 部定 20 節，校訂 10 節)	健體 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 健體 T-III-1 認識網/牆性球類運動技術要領。	健體 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力 健體 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術。	輔助教材 自編教材	課堂觀察 實作評量	1. 關於教材、學習單、環境、設備、人力資源的提醒，或教學過程中的注意事項。 2. 每節課點名、登記分數說明安全、課程與評量(提醒重視並積極要求注意從事羽球運動時的安全)。 3. 每節課進行伸展操及分組活動。 4. 每節預留 5 分鐘進行綜合講評
下學期 第 6-10 週	1. 雙打輪轉練習 2. 殺球上網撲球練習 3. 高遠球上網挑球練習	每週 4+2 (五週合計 30 節 部定 20 節，校訂 10 節)	健體 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 健體 T-III-1 認識網/牆性球類運動技術要領。	健體 P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度 健體 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術。	輔助教材 自編教材	課堂觀察 實作評量	
下學期 第 11-15 週	1. 二攻一戰術練習 2. 三攻二戰術練習 3. 四攻二戰術練習	每週 4+2 (五週合計 30 節 部定 20 節，校訂 10 節)	健體 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類	健體 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、	輔助教材 自編教材	課堂觀察 實作評量	

		節)	運動比賽的基礎性攻防戰術 健體 Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	空間 及人與人、人與球關係攻防概念。 健體 Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術。			
下學期 第 16-20 週	1. 單打戰術練習 2. 雙打戰術練習	每週 4+2 (五週合計 30 節 部定 20 節，校訂 10 節)	健體 Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 健體 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧 模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等。	健體 Ps-III-D1 網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧 健體 Ps-III-D2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 綜 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	輔助教材 自編教材	課堂觀察 實作評量	

三、評量規劃：

教學重點、學習紀錄與評量方式對照表				
單元名稱	學習目標	表現任務	評量方式	學習紀錄/ 評量工具
1. 羽球規則說明	1 藉由羽球賽事的觀摩及羽球相關知識的認識，說出羽球運動的規則及相關裝備。	認識球運動裝備 遵守羽球運動規則	實作	羽球規則
2. 羽球練習	2 能透過羽球基本技能的練習，能在分組對打中綜合使用習得的基本技能。	對空擊球 前進擊球步伐練習 發高遠球 後退擊球步伐練習	實作	擊球率
3. 團隊精神	3 透過分組練習，養成學生團隊合作的精神，成就終身運動習慣。	單打分組比賽練	實作	團隊合作

四、評量標準

評量標準			
主題	羽你爭鋒		
評分等級	A優秀	B良好	C基礎
分數轉換	95-100	90-94	85-89
1. 羽球基本技能應用	【進階組】能於分組單打競賽中依實際賽況熟練地變換運用出5種羽球基本技能迅速回擊。	【良好組】能於分組單打競賽中正確地變換運用出3種羽球基本技能	【基礎組】一半以上學生能在與教練引導對打中正確運用出二種羽球基本技能
2. 團隊精神的表現	【進階組】90%學生能在分組競賽中積極表現出團隊合作與運動家精神。	【良好組】80%學生能在盡力分組競賽中實際表現團隊合作與運動家精神。	【基礎組】一半以上學生在分組競賽中表現出團隊合作與運動家精神。
3. 觀賽態度的表現	【進階組】90%學生能積極地參與並欣賞競賽活動、表現觀賞者的角色和責任，並深入地描述參與身體活動的感覺。	【良好組】80%學生能適切地參與並欣賞多元性身體活動、表現觀賞者的角色和責任，並大致地描述參與身體活動的感覺。	【基礎組】一半以上學生地參與並欣賞多元性身體活動、表現觀賞者的角色和責任，並部分地描述參與身體活動的感覺