

高雄市莊敬國小 113 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 22 週，下學期 21 週)	設計者	體育團隊
實施年級	五年級	總節數	258 節(上學期 22 週，下學期 21 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	學習內容
	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 16-22 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 健體健體 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 11-16 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 17-21 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