

英語融入健康與體育領域教學之教案設計

主題名稱	羽球	教學設計者	柯佳吟
教學對象	八年級學生	教學節次	6 節課(45 分鐘/每節)
能力指標	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過講述介紹使學生了解羽球運動之起源、特性、握拍。 2. 培養正確羽球知識並激發學生學習羽球的興趣，提高羽球技能 3. 瞭解羽球比賽規則，學會欣賞比賽 		
設計理念	<p>教師藉由球后-戴姿穎的事蹟，引起學生動機之後，簡介羽球起源及演變。由於羽球飛行軌跡與其他球類不同，因此先讓學生了解羽球的特性後再學習與羽球各類擊球技術。</p> <p>羽球運動是一項老少咸宜，且不受天氣影響皆可從事之室內運動，尤其羽球運動從事比例不受性別之影響，女性從事羽球運動之意願往往較籃球、棒球等運動更為願意接受。</p> <p>本課程教案設計的構想是以六節課的授課期程，教導學生正確羽球的認知，並學會羽球運動基本步伐、技巧與方法，透過技能的教授，讓學生最終能下場參與競賽，享受比賽的樂趣，並能養成終身運動的習慣。</p>		
教學方法	講述教學法、示範教學法、觀察教學法、合作學習教學法		

<p>英語學習</p>	<p>單字 : flexible wrist 靈活的手腕、Frame 拍框、Strings 拍面 (球拍穿線呈網狀</p>
<p>Content</p>	<p>的部分) Shaft 拍桿、Grip 握把、Badminton 羽球 Badminton court 羽球場</p>
<p>Vocabulary</p>	<p>指導語 :</p>
<p>Sentences</p>	<p>Do it again.</p>
<p>Patterns</p>	<p>Follow me.</p>
	<p>Listen to me.</p>
	<p>Are there any volunteers? 有人志願嗎 ?</p>
	<p>Are there any questions? 有任何問題嗎 ?</p>
	<p>Try again. 再試一次</p>
	<p>Do you get it? 懂嗎?</p>
	<p>Listen up! 注意聽!</p>
	<p>鼓勵語 :</p>
	<p>Nice play.</p>
	<p>Cheer up.</p>
	<p>You did a good job.</p>
	<p>No sweat! 別擔心</p>
	<p>You are almost there. 你已經快成功了</p>
	<p>Keep it up. 繼續努力</p>
	<p>way to go 做得好</p>
	<p>Let' s give him(her) a big hand.請給他(她)掌聲鼓勵</p>

	<p>專門用語 : grip (back hand grip) 握拍 (反手握拍) 、 singles 單打、 doubles 雙打、 around-the-head stroke 繞頭頂揮拍擊球、 clear 高遠球</p> <p>backswing 往後撤拍 (準備擊球)、 long high serve 發高遠球</p> <p>Forehand Grip 正手握拍、 return of service 接發球、 Forehand Long Service 正手發高遠球</p>
--	--

第一節課			
教學活動	教學時間	教具	評量
<p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p> <p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操-加強手腕及肩關節的熱身</p> <p>Then we need to do warm-up. Follow me.</p>	5		
<p>二、發展活動：</p> <p>(一)教師以球后為例引起學生動機，介紹羽球運動起源與歷</p>	10		

<p>史簡介</p> <p>(二)教師講解介紹球拍與羽球的結構</p> <p>三、主要活動：</p> <p>(一)示範握正、反拍的方法及要領</p> <p>1.正手、反手握拍之基本動作</p> <p>(1)正手握拍(Forehand Grip)動作要領：</p> <p>①左手輕握球拍腰部，拍面與地面垂直，右手掌順著球拍面後移，直至右手掌根觸及拍柄末端</p> <p>②中指、無名指、小指併攏握住球拍柄端穩住球拍，食指、拇指各輕鉤住握把兩側較寬的平面</p> <p>③右手虎口正對拍柄上邊靠左的稜角部位</p> <p>Can anybody show me Forehand Grip? OK! I' ll show you.</p> <p>Do it again.</p> <p>(2)反手握拍動作要領：</p> <p>①正拍擊球握拍動作完成後，用手指將拍柄稍向右轉動至右手大拇指貼住握把較寬的平面，用於還擊身體左側的球</p> <p>(二)持拍之基本預備動作</p> <p>(三)持球法介紹</p>	25	實作評量	
---	----	------	--

1.球腰執球法

大拇指、食指、中指圈圍球腰，無名指托住球座底部

2.球座執球法

大拇指、食指圈圍球座

3.羽毛執球法

大拇指、食指輕執一片羽毛，使羽球全部懸空

(四)學生操作正、反拍握法及練習羽球持球法

(五)講解四角步法

(Four Corner Footwork ; 配合方位而變換正反手握拍法)

(六)正手發高遠球(Forehand Long Service)示範與講解

1.手握拍，左腳在前右腳在後，重心放於右腳上

2.眼睛注視對方，揮拍以大弧度擺動來增加揮動力量

3.眼睛注視將離手的球，身體微向右前側

4.重心移至左腳，拍子順勢揮至左肩

(七)配合哨音進行揮空拍分解動作練習

(八)分組練習正手發高遠球

Now we need to divide you into three groups.

**Listen to me,am I will let you know which groups are
you in.**

四、綜合活動

(一)本節課程重點提示

(二)指正動作缺失			
(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋			
(四)告知下節課進度，歡呼解散			

第二節課			
教學活動	教學時間	教具	評量
<p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p> <p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操-加強手腕及肩關節的熱身</p> <p>Then we need to do warm-up. Follow me.</p>	5		
<p>二、發展活動：</p> <p>(一)步法練習與熱身活動：四角步法</p> <p style="text-align: center;">(Four Corner Footwork)</p> <p>(二)二人一組過頂投擲羽球，體會擊高遠球動作</p> <p>(三)兩人一組一人手持球拍向上伸直面向另一人，另一人</p>	10		

<p>做高遠球揮拍動作，拍面最後碰擊對方的拍框，加強對擊球點位置的印象</p> <p>三、主要活動：</p> <p>(一)複習正手發高遠球(Forehand Long Service)動作</p> <p>(二)正手過頂高遠球 (Forehand Overhead Clear)示範講解與練習</p> <p>1. 預備動作：</p> <p>(1) 雙足開立與肩同寬、膝微屈、上身前傾、體重放在腳趾上</p> <p>(2) 雙手屈肘在胸前，以正手握拍法持拍，拍頭朝上約與肩同高</p> <p>(3) 抬頭決注視觀察對方擊球動作與球拍，以判斷來球的速度、高低和方向</p> <p>2. 擊球動作：</p> <p>(1) 重心前移，軀幹轉正向正前方</p> <p>(2) 握緊球拍前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂，球拍由後往前上方做完全擺動</p> <p>(3) 擊球瞬間盡量加大擊球動量，並使球拍面與球做正面直角接觸</p> <p>3. 順勢動作：</p>	25	實作評量	
---	----	------	--

(1) 球拍擊球後，手臂隨之順勢往前而下，隨之馬上
屈右肘終止跟隨動作，帶球拍至胸前預備部位

Can anybody show me Forehand Overhead Clear?

OK! I' ll show you.Do it again.

(三)分解動作及揮空拍練習

(四)兩人一組練習正手發高遠球(Forehand Long Service)

與正手過頂高遠球 (Forehand Overhead Clear)回擊
球練習。

Now we need to divide you into three groups.

**Listen to me,you have to find your teammate last
class.**

5

四、綜合活動：

(一)本節課程重點提示

(二)指正動作缺失

(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋

(四)告知下節課進度，歡呼解散

第三節課

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p> <p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操-加強手腕及肩關節的熱身</p> <p>Then we need to do warm-up. Follow me.</p>	<p>5</p>		
<p>二、發展活動：</p> <p>(一) 步法練習與熱身活動：四角步法。</p>	<p>10</p>		
<p>三、主要活動：</p> <p>(一)複習正手發高遠球與正手過頂高遠球回擊球</p> <p>(二)講解反手過頂高遠球 (Backhand Overhead Clear)擊球要領</p> <p>1. 預備動作：</p> <p>(1) 應迅速將身體轉向左後方，右腳向左腳並一步，然後左腳向後邁一步，緊接著右腳向左前跨一大步，身體背對球網，身體重心在右腳上，移動到位時，球</p>	<p>25</p>	<p>實作評量</p>	

在身體的右肩上方

(2) 正手握拍轉換成反手握拍法，上臂平舉，曲肘使前臂平放於胸前，肘關節自然彎曲稍低於肩，肩關節儘量內收、含胸，彎腰收腹。球拍放至左胸前，拍面朝上，完成引拍動作

2. 擊球動作：

(1) 開始揮拍時身體後伸挺胸，帶動肩關節外展上提轉動，使肘關節上舉，前臂和球拍下垂，然後前臂迅即旋外向上揮動伸直，在揮動過程中手腕後伸，在快要擊中球的瞬間，手腕閃動，自下而上甩臂將球擊出

3. 順勢動作：

(1) 擊打反手高遠球的技術動作完成後，身體要馬上跟著回位，正對球網，以便下一拍的進攻或防守

Can anybody show me Backhand Overhead Clear?

OK! I' ll show you.Do it again.

(三)分解動作及揮空拍練習

(四) 兩人一組，一人練習發正手高遠球(Forehand Long

Service)另一人以反手過頂高遠球 (Forehand

Overhead

Clear)回擊

<p>Now we need to divide you into three groups.</p> <p>Listen to me,you have to find your teammate last class.</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>(一)本節課程重點提示</p> <p>(二)指正動作缺失</p> <p>(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋</p> <p>(四)告知下節課進度，歡呼解散</p>	5		
--	---	--	--

第四節課			
教學活動	教學時間	教具	評量
<p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p>	5		

<p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操-加強手腕及肩關節的熱身</p> <p>Then we need to do warm-up. Follow me.</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)步法練習與熱身活動：講解米字步法。</p> <p>(二)複習正手發高遠球 (Forehand long service) 與反手過頂高遠球(Backhand Overhead Clear)回擊</p> <p>三、主要活動：</p> <p>(一)講解正手短發球 (Forehand short serve) 動作要領</p> <p>發短球需要較多的技巧動作，運用手臂帶動手腕來發力，最後利用手指控制方向，使球擦網而過或過網後立即往下落在對方接球區域。此種發球法在於控制小球及避開對方的第一拍殺球時最為有效</p> <p>(二)學生兩人一組練習正手短發球</p> <p>(三)講解與示範正手挑高遠球 (Underhand Forehand Clear ;</p> <p>Forehand Lob Shots)</p> <p>1. 預備動作：</p> <p>(1) 雙腳與肩同寬站立，右腳在左腳前半個腳的距</p>	<p>10</p> <p>25</p>	<p>實作評量</p>	
--	---------------------	-------------	--

離；雙手平舉，雙肘距離寬過身體，小臂向內成八字，
球拍拍頭與胸口正中持平

(2) 膝蓋微屈，同時提起腳後跟，用腳前掌著地

2. 擊球動作：

(1) 右腳向右前方邁出一步同時右手手臂伸直伸向
預備擊球點，手腕從後往前上方擊打落下的球

(2) 球離開拍面後，可放鬆手肘同時依照慣性揮動大
臂至左上方，手肘超過下顎

3. 順勢動作：

(1) 右腳收回的同時左右手收回，回復準備動作等待
下一次擊球

Can anybody show me Forehand Lob Shots?

OK! I' ll show you.Do it again.

(四) 兩人一組，一人正手短發球(Forehand short serve) ,
另一人以正手挑高遠球(Forehand Lob Shots)回擊練習

Now we need to divide you into three groups.

**Listen to me,you have to find your teammate last
class.**

四、綜合活動：

(一)本節課程重點提示

(二)指正動作缺失

(三)請表現良好學生示範動作，並給予回饋

(四)告知下節課進度，歡呼解散

第五節課

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>一、準備活動：</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)詢問是否有身體不適的學生</p> <p>How do you feel today? Is anybody sick today?</p> <p>(三)熱身活動與伸展操-加強手腕及肩關節的熱身</p> <p>Then we need to do warm-up. Follow me.</p>	5		
<p>二、發展活動：</p> <p>(一)法練習與熱身活動：米字步法</p> <p>(二)複習正手發短球 (Forehand short serve) 與正手挑高遠球 (Underhand Forehand Clear ; Backhand Lob Shots)</p> <p>回擊球</p>	10		
<p>三、主要活動：</p>	25	實作評量	

(一)講解反手挑高遠球 (Underhand Backhand Clear ;

Backhand Lob Shots) 動作要領

1. 預備動作 :

(1) 調整至反手握拍動作, 轉動腰腹部右腳向左前方邁出一步同時右手屈肘, 肘部指向預備擊球點

2. 擊球動作 :

(1) 小臂從下往上揮動至與大臂成一直線後, 手腕從後往前上方擊打落下的球, 並適當使用腰腹力量

(2) 球離開拍面後, 可依照慣性揮動大臂至上方

3. 順勢動作 :

(1) 右腳轉動腰腹部收回的同時左右手收回, 回復準備動作等待下一次擊球

Can anybody show me Backhand Lob Shots?

OK! I' ll show you.Do it again.

(二)學生分成三組練習, 一人正手短發球 Forehand short

serve, 另一人以反手挑高遠球(Backhand Lob Shots)

回擊

Now we need to divide you into three groups.

Listen to me,you have to find your teammate last class.

<p>(一)講解羽球規則-場地介紹；單打及雙打規則介紹</p> <p>(二)將學生分組，進行規則演練</p> <p>三、主要活動：</p> <p>(一) 將學生分組進行羽球比賽，讓學生擔任裁判</p> <p>四、綜合活動：</p> <p>(一)本節課程重點提示</p> <p>(二)宣布比賽獲勝者</p> <p>(三)告知下節課進度，歡呼解散</p>	<p>25</p> <p>5</p>		
---	--------------------	--	--