

表一 體育科教學單元主題與週次

主 題	名 稱	教 學 週 次
一	此起彼落 -(排球低手傳球)	第 02~03 週
二	桌球--小橋歷險	第 04~06週
第一次段考		
三	禮尚往來-(排球高手托球)	第 08~09 週
四	足球-足下壘坤	第10~12 週
第二次段考		
五	籃球-青出於籃	第 14~16 週
六	一觸即發—羽球發球	第 17~19 週
第三次段考		

表二 七年級英語融入健康與體育領域教學單元理念與重點

上學期：低手傳球

週次	主題	健體領綱	健體課程理念與設計	英語相關知識 content vocabulary
1	開學準備週			
2	主題一 此起彼落 -(排球低 手傳球)	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1.指導學生低手傳球的技巧，讓學生知道低手傳球的技術.進而學會個人對空擊球的技巧。 2.除了認識排球低手傳球得技巧外、更學會對空擊球的技，更透過2人一組小組合作學習了解低手傳球、經過拋球、移位至低手動作技巧傳球的過程，並了解這個過程要如何將球傳送給對方，讓學生學會基本的排球低手傳球。 3.體育教學包含了認識排球的起源、低手傳球的技術、學合作的經驗、懂得分享與欣賞同學低手傳球的技巧。	單字： Volleyball Volleyball court Net player 動作與技巧 Pass the ball underhanded(bumping) 教室用語： Do warm-ups. 句子 Hit the ball with any part of your body.
3				

4	主題二 桌球 小橋歷險	I-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	指導學生了解及運用正確直拍方式(直式、橫式)，透過趣味化的遊戲活動學會控球技巧，提升學生學習動機、眼手協調的動作反應訓練，以小組互助為原則培養團體觀念。	單字： Ping pong Table tennis Ball Table Net paddle
5		I-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	循序漸進到正手擊(發)球的練習(包括手部動作、腰肩轉動、步法轉移等)讓整體能有一貫性	動作與技巧： Serve the ball. Receive the ball. 教室用語： Do warm-ups. Play singles. Play doubles.
6		I-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 I-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		句子： Keep your eye on the ball. Keep the ball low.
7	第一次段考			
8	主題三 禮尚往來-	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適	1.幫助初學者熟悉高手托球動作要領，透過個人對空托球。 2.學習者以高手傳球預備姿勢站立將手掌置於額前 2人相對站立距離約3-4公尺，採正確高手傳球，相互傳球，至熟練。	單字： Volleyball Setting Spiking/attacking Bumping Blocking digging 動作與技巧： Pass the ball overhead.

9	(排球高手托球)	<p>當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>3.練習者依傳球要領屈伸手臂推送球。</p> <p>4.反覆練習，以體會高手托球.傳球的整體動作要領。</p>	<p>教室用語： Do warm-ups.</p> <p>句子： Contact the ball with fingers without letting it touch on the bottom of the hands.</p>
---	----------	--	--	---

1 0	主題四 足球-	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	1認識足球簡史	單字： Soccer
1 1	足下壘	J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2學會傳球,控球(腳背挑球.大腿控球.前額頂.足外側控球)等基礎技術的動作要領	Soccer field/pitch Goal Player Red cards Yellow cards
1 2	坤	J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	和練習方法	教室用語： Do warm-ups.
		J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	3認真練習上述動作並產生興趣努力練習	動作與技巧: Dribble the ball. Pass the ball.
		J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4養成互助合作的精神	教室用語: Do warm-ups. Dribble the ball with the inside of your foot. Dribble the ball above the toe. Dribble the ball with the outside of the ball.
1 3	第二次段考			
1 4	主題五 籃球- 青出於籃	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並	1.藉由教學，期使學生了解籃球投籃、運球方式的重要性。	單字： Basketball Hoop Basketball court Baseline

1 5		積極實踐。 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當	2.鍛鍊協調性、敏捷性等體能。 3.培養主動學習、互助合	Side line Midcourt line Free-throw line 動作與技巧:
1 6		的策略，處理與解決體育與健康的問題。 J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	作、服從等社會行為。 4.從中獲得樂趣進而培養對籃球的喜愛與增進運動常識。 5. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 6. 運用遊戲的方式增進運動技巧 7. 跳戰培養自我及團隊合作精神	Dribble the ball. Bounce the ball. Pass the ball. Shoot the ball. 教室用語: Do warm-ups. 句子: Protect the ball while you dribble. Bounce the ball with each hand. Bounce the ball with your tips. Try to keep the ball about waist-high. Keep your head up.
17	主題六 一觸即發 一羽球發	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	了解羽球運動的由來，認識基本球具設備、場地規模，並知道簡易的羽球規則。	單字: Badminton Shuttle Racket Net Basketball court
18	球	J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當	羽球技巧的重點，在於如何將力量透過腕部，傳遞到拍面上來擊球，所以本課	動作與技巧: Hit the center of the shuttle. Serve the ball.

19	<p>的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>程目的是讓學生先能掌握正手及反手握拍方式並熟襲擊球感覺、進而學習如何準確的擊球，進而學會正確的擊球及發球動作。能夠學會正確的發球，才能使大部分的羽球技巧做出有效的練習，而且在比賽中，發球是得分的先決條件，所以必須熟練發球的技術。</p>	<p>Pass the ball overhead.</p> <p>教室用語： Do warm-ups. Play singles. Play doubles.</p> <p>句子： Hold the shuttle by its feathers, and hit it forward over the net.</p>
20	第三次段考		

表三 七年級英語融入健康與體育領域教學教學教案設計-主題一

主題名稱		排球--此起彼落	教學對象	七年級		
		球感練習、低手擊球練習、拋球擊球練習	節數	3節		
教學研究	教學重點	能正確的做出低手擊球動作及對擊球的感覺進而達到熟練				
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習				
	教學資源	排球				
	教學目標	能做出低手擊球動作及2人拋球擊球練習 能做出正確低手擊球動作及2人一組組練				
能力指標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。					
英語學習	單字： Volleyball, Volleyball court, Net, player 動作與技巧					

<p>一、講解排球低手球的相關規則</p> <p>二、實作練習</p> <p>1、個人：(球感練習)</p> <p>對空擊球練習</p> <p>2、雙人：低手傳球練習(2人一組)</p> <p>a、先由A拋球給B低手擊球後給A再將球拋回給B做低手傳球動作，以此連續20球後再換B拋球給A做低手傳球</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、集合</p> <p>說明同學練習時常犯的錯誤缺點</p> <p>二、觀摩同學練習的成果表現</p>			<p>10</p> <p>15</p> <p>3</p>
---	--	--	------------------------------

表四 七年級英語融入健康與體育領域教學教案設計-主題二

主題名稱		桌球--小橘歷險 球感練習、正手拍擊球、正手發直球	教學對象	七年級	
			節數	3節	
教學研究	教學重點	能正確的做出握拍方式及增加對球的感覺進而達到熟練			
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習			
	教學資源	桌球			
	教學目標	<p>能做出球動作及配合小組練習</p> <p>能做出正手拍擊球動作及配合小組練習</p> <p>能做出正手發球動作及配合小組練習</p>			
	能力指標	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>			
英語學習	<p>單字：</p> <p>Ping pong, Table tennis, Ball, Table, Net, paddle</p> <p>動作與技巧：</p> <p>Serve the ball.</p> <p>Receive the ball.</p> <p>教室用語：</p> <p>Do warm-ups.</p> <p>Play singles.</p> <p>Play doubles.</p> <p>句子：</p> <p>Keep your eye on the ball.</p>				

Keep the ball low.			
教學活動	教材 教具	評量	教學 時間
<p>壹、準備活動</p> <p>一、集合點名</p> <p>二、暖身做操</p> <p>貳、發展活動一：</p> <p>一、介紹球拍及握法</p> <p>1、直拍</p> <p>2、橫拍</p> <p>※注意握拍手力道適當即可並保持手腕靈活。</p> <p>二、實作練習</p> <p>1、個人：</p> <p>a.執拍手腕繞∞</p> <p>b.球靜止於球面上</p> <p>c.正拍向上擊球</p> <p>d.正拍向上擊球後讓球落地，依此連續</p> <p>e.對牆擊球</p> <p>2、雙人：</p> <p>a、一人拋球一人直拍將球回擊(10球後換人)</p> <p>b、兩人直拍來回擊球球不落地</p> <p>三、步法</p> <p>桌球步法3分在手7分在腳可見其重要(常見基本步)</p> <p>a.單步</p> <p>b.併步</p> <p>c.交叉步</p> <p>發展活動二：</p> <p>一、正手拍擊球(講解)</p> <p>1、站位：左腳前，右腳後，身體重心置於腳尖並保持膝蓋彎曲。</p> <p>2、預備動作：握拍手放在腰旁預備，持球手手心朝上將球放在手掌。</p> <p>3、拍面角度：約呈現45度角，並拍擊拍面中心點位置。</p> <p>4、擊球位置：拍擊球體中間點。</p> <p>5、引拍動作：握拍手往身體後方擺動。</p> <p>6、完成動作：當球落於球桌反彈時，揮拍向前擊球後回復到原先的預備動作。</p> <p>二、實作練習</p> <p>1、個人：呈擊球預備動作</p>	<p>桌球</p> <p>桌球</p> <p>桌球</p>	<p>能隨時注意運動安全</p> <p>能知道即作出桌球握法的動作要領</p> <p>能掌控擊球力度及控制球方向</p> <p>能從觀摩中發覺動作的對錯</p>	<p>2 5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>3</p>

<p> 口令1引拍 口令2 擊球 口令3 回復原來動作 2、雙人：(4人一組一球桌) 一人徒手將球拋至對方球桌，一人將反彈的球擊回後再重新拋球繼續回擊，連續10球後再換邊。依此進行2~3回合 </p> <p>發展活動三：</p> <p> 一、講解發球的相關規則 二、實作練習 1、個人：(球感練習) 將球放置於非執拍手的掌心，向上將球拋起至少16cm以上，以執拍手將凌空的球接住 2、雙人：發球練習(4人一組一球桌) a、先由A發球B徒手接球後B再將球拋回給A做發球動作在徒手接球，以此連續10球後再換B發球A徒手接球 b、A做發球動作B將球反擊到對方球桌上，10球後再換B發球A接球 </p> <p> 參、綜合活動 一、集合 說明同學練習時常犯的錯誤缺點 二、觀摩同學練習的成果表現 </p>			
---	--	--	--

表五 七年級英語融入健康與體育領域教學教學教案設計-主題三

主題名稱	排球—高手托球禮尚往來	教學對象	七年級		
	球感練習、雙手面對地板擊球、雙手對空托球	節數	3節		
教學研究	教學重點	能正確的做出雙手托球動作及增加對托球的感覺進而達到熟練			
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習			
	教學資源	排球			
	教學目標	能做出雙手托球基本動作及配合2人一組練習 能做出雙手面對地板托球動作及配合2人一組練習 能做出雙手對空托球動作及配合2人一組練習			
	能力指標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。			
英語學習	單字： Volleyball, Setting, Spiking/attacking, Bumping, Blocking digging				

<p>一人徒手將球拋至對方，另一人將球高手托回後再重新拋球繼續回擊，連續20球後再換邊。依此進行2~3組</p> <p>發展活動三：</p> <p>一、講解排球高手球的相關規則</p> <p>二、實作練習</p> <p>1、個人：(球感練習)</p> <p>對空擊球練習</p> <p>2、雙人：高手傳球練習(2人一組)</p> <p>a、先由A拋球給B高手托球後給A再將球拋回給B做高手手傳球動作，以此連續20球後再換B拋球給A做高手托球</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、集合</p> <p>說明同學練習時常犯的錯誤缺點</p> <p>二、觀摩同學練習的成果表現</p>			<p>10</p> <p>15</p> <p>3</p>
--	--	--	------------------------------

表六 七年級英語融入健康與體育領域教學教學教案設計-主題四

主題名稱		足球	教學對象	七年級
			節數	3節
	教學重點	培養學生運動觀念.態度.提升體適能.增加活力.強健體魄及自信心和足球的喜愛		
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習		
	教學目標	<p>一、認知部份 瞭解控球的正確方法</p> <p>二、情意部份 培養積極.責任感.爭取榮譽的精神</p> <p>三、動作技能部份 學會控球、足內側傳球、傳球的技能</p>		
教學研究	能力指標	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		
英語學習	單字：			

	<p>Soccer, Soccer field/pitch, Goal, Player, Red cards, Yellow cards</p> <p>教室用語： Do warm-ups.</p> <p>動作與技巧： Dribble the ball. Pass the ball.</p> <p>教室用語： Do warm-ups. Dribble the ball with the inside of your foot. Dribble the ball above the toe. Dribble the ball with the outside of the ball.</p>			
教學活動		教材 教具	評量	教學 時間
<p>壹、準備活動</p> <p>一、集合點名</p> <p>二、暖身做操</p> <p>貳、發展活動一：</p> <p>一、足球熱身操</p> <p>(1)側滑步</p> <p>(2)抬腿：前抬腿.抬腿向內.外轉</p> <p>(3)踢腿前進</p> <p>(4)前後交叉腿跳</p> <p>二、挑球：說明及示範足球技術中足部中可以碰觸足球的位置</p> <p>(1)一人一顆足球練習挑球</p> <p>(2)兩人一組對挑練習</p> <p>三、大腿挑球：用單腳大腿將球頂起再左右互換</p> <p>(1)分組練習</p> <p>四、遊戲時間：比賽看哪一位學生可以挑球最多下給予獎勵,順便利用遊戲互相觀摩</p> <p>發展活動二：</p> <p>一、前額頂球：原地將球拋起，兩眼注視落下球體中心，雙膝微彎頂球高度約30-50公分</p> <p>(1)先練習將球放在額頭上靜止感受球體</p> <p>(2)兩人一組將球放在兩人額前做移動練習</p> <p>二、足內側控球：兩眼注視球的位置以足內側將球彈起</p> <p>三、內側傳球：兩人一組相隔約10公尺練習互相傳球</p> <p>發展活動三：</p>		<p>足球</p> <p>足球</p> <p>足球</p>	<p>能隨時注意運動安全</p> <p>能知道即作出動作要領</p> <p>能掌控力度及控制球方向</p> <p>能從觀摩中發覺動作的對錯</p>	<p>2 5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>3</p>

<p>一、足內側傳球;</p> <p>(1)兩人一組相隔10公尺傳球</p> <p>(2)將三角錐排兩排讓學生用腳內側運球繞過三角錐</p> <p>二、外側傳球：五人一組相聚10公尺以足外側踢球方式將球傳給對方然後排到對尾，依此類推</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、集合</p> <p>說明同學練習時常犯的錯誤缺點</p> <p>二、觀摩同學練習的成果表現</p>			
---	--	--	--

表七 七年級英語融入健康與體育領域教學教學教案設計-主題五

主題名稱		青出於籃-籃球	
		教學對象	七年級
		節數	3節
教學研究	教學重點	培養學生運動觀念.態度.提升體適能.增加活力.強健體魄及自信心	
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習	
	教學目標	<p>一、能了解籃球技術相關知識、規則與技能原理。</p> <p>二、促進身體的發展，豐富休閒生活。</p> <p>三、能養成遵理守法的態度與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>四、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。</p> <p>五、肯定自我的能力並能主動參與。</p>	
	能力指標	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	
英語學習	<p>單字：</p> <p>Basketball, Hoop, Basketball court, Baseline</p> <p>Side line, Midcourt line, Free-throw line</p> <p>動作與技巧：</p> <p>Dribble the ball.</p> <p>Bounce the ball.</p> <p>Pass the ball.</p> <p>Shoot the ball.</p> <p>教室用語：</p> <p>Do warm-ups.</p> <p>句子：</p> <p>Protect the ball while you dribble.</p> <p>Bounce the ball with each hand.</p>		

	<p>Bounce the ball with your tips.</p> <p>Try to keep the ball about waist-high.</p> <p>Keep your head up.</p>			
教學活動		教材 教具	評量	教學 時間
<p>壹、準備活動</p> <p>一、集合點名</p> <p>二、暖身做操</p> <p>貳、發展活動一：</p> <p>一、示範教學：老師動作講解與示範。</p> <p>1. 手部：持球方式、用力方式。</p> <p>2. 運用身體律動、重心。</p> <p>3. 下肢動作及膝蓋彎曲。</p> <p>二、分組練習</p> <p>1. 個人基礎運球動作。</p> <p>2. 兩人一組做學生關係互動。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>團體合作對抗：4人一組與他隊對抗，相互干擾運球，由老師進行計時，在時間結束前仍持持續運球的組別獲勝。</p> <p>發展活動二：</p> <p>一、示範教學：老師動作講解與示範。</p> <p>1. 手部動作及用力方式</p> <p>2. 下肢蹲跳動作</p> <p>二、個人練習</p> <p>1. 坐姿投籃做動</p> <p>2. 全身單手投籃動作。</p> <p>3. 全身標準投籃動作。</p> <p>4. 運球收球投籃動作。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>團體合作：2人一組，做傳球投籃練習，由老師進行計時40秒，在時間結束前投進籃球最多次的組別獲勝。</p> <p>發展活動三：</p> <p>一、示範教學：老師動作講解與示範。</p> <p>1. 手部動作及用力方式</p> <p>2. 跑動腳步動作</p> <p>二、個人練習</p> <p>1. 對籃做跑動作。</p> <p>2. 遇三角錐做方向變換動作或摸地板動作。</p> <p>3. 至禁區做擦板投籃動作</p>		<p>籃球</p> <p>籃球</p> <p>籃球</p>	<p>能隨時注意運動安全</p> <p>能知道即作出動作要領</p> <p>能掌控力度及控制球方向</p> <p>能從觀摩中發覺動作的對錯</p>	<p>2</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>3</p>

<p>三、綜合活動</p> <p>團體合作：六人一組，做個人運球投籃練習，由老師進行計時40秒，在時間結束前投進籃球最多次的組別獲勝。</p>			
<p>參、綜合活動</p> <p>一、集合</p> <p>說明同學練習時常犯的錯誤缺點</p> <p>二、觀摩同學練習的成果表現</p>			

表八 七年級英語融入健康與體育領域教學教案設計-主題六

主題名稱		一觸即發—羽球握拍、正手發球、反手發球	教學對象	七年級	
			節數	3節	
教學研究	教學重點	培養學生運動觀念.態度.提升體適能.增加活力.強健體魄及自信心			
	教學法	講演示範、個人及小組實作練習			
	教學目標	(一)能說出羽球運動的由來。 (二)能說出學習羽球應該具備的基本運動能力。 (三)能指導他人或接受指導。 (四)能經由與同儕欣賞、觀摩、學習、比較，了解自己動作的優缺點。 (五)能在運動中充分表達自己，發揮潛在能力。 (六)能對於運動中的美好動作與經驗表現出讚美，並與他人分享。 (七)能利用各種練習方法，增進運動技能。			
	能力指標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。			
英語學習	單字： Badminton, Shuttle, Racket, Net, Badminton court 動作與技巧： Hit the center of the shuttle. Serve the ball. Pass the ball overhead. 教室用語： Do warm-ups. Play singles. Play doubles. 句子： Hold the shuttle by its feathers, and hit it forward over the net.				
教學活動			教材 教具	評量	教學 時間
壹、準備活動					

<p>一、集合點名</p> <p>二、暖身做操</p> <p>貳、發展活動一：</p> <p>一、正式課程</p> <p>1.介紹羽球運動的由來。</p> <p>2.介紹球具、球場規模。</p> <p>3.介紹握拍法(正手及反手)。</p> <p> (1) 正手向上擊球練習。</p> <p> (2) 反手向上擊球練習。</p> <p> (3) 分組擊球練習。</p> <p>4.正反拍連續擊球競賽。</p> <p>發展活動二：</p> <p>一、正式課程</p> <p>1.說明發球規則。</p> <p>2.介紹正手發球法。</p> <p>3.正手發球練習。</p> <p>4.正手發短球、高遠球練習。</p> <p>5.發球遊戲。</p> <p>發展活動三：</p> <p>一、正式課程</p> <p>1.說明發球規則。</p> <p>2.介紹反手發球法。</p> <p>3.反手發球練習。</p> <p>4.反手發短球、高遠球練習。</p> <p>5.發球遊戲。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、集合</p> <p> 說明同學練習時常犯的錯誤缺點</p> <p>二、觀摩同學練習的成果表現</p>	<p>羽球</p> <p>羽球</p> <p>羽球</p>	<p>能隨時注意運動安全</p> <p>能知道即作出動作要領</p> <p>能掌控力度及控制球方向</p> <p>能從觀摩中發覺動作的對錯</p>	<p>2</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>3</p>
--	-------------------------------	---	--