

健體領域沉浸式英語教學教案設計

教學單元	羽球	教學設計者	劉坤桐
教學對象	六年級	教學時數	5 節課(2.5 週/每週 2 節) (40 分鐘/每節)
能力指標 (學習表現)	<p>1c-III-1-了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3-了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1-了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2-比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3-了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1-表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2-表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3-表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-2-分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。</p> <p>2d-III-3-分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1-表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2-在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3-表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1-應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3-透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>		
單元目標 (學習內容)	<p>Ab-III-1-身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ha-III-1-網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		
具體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學習執羽球的方法。 2. 能學會正確的羽球發球動作。 3. 能做出正手發高遠、短低球的動作。 4. 能運用所學習的羽球基本動作, 在合作型遊戲中展現互助合作爭取榮譽的精神。 		
英語學習 融入相關 單字/句子	<p>單字：badminton/racket/suttle/ forehand/backhand/serve/ Recevie/ clear/ short/low/ Thumb/ forefinger/Middle finger/ Ring finger/Little finger/grip</p> <p>教學用語：Pair up./ Count 1-15 / Play a game.</p> <p>句子：Practice by yourself.</p>		
所需 教材教具	羽球、羽球拍、闖關卡、哨子		
其他說明	設定對象為六年級，因此著重於熟悉羽球發球的基本動作，設計之活動以雙人、多人遊戲方式呈現，運動技能之教導目標希望讓學童學習羽球基本的動作，並參與遊戲。		

教學活動流程(時間/評量方式)

一、引起動機(15分鐘/實作評量)

Warm up: Greeting . Roll call. Do exercise.

1. 教師說明羽球(badminton)運動起源，引起學生的學習興趣。

二、發展活動(20分鐘/實作評量)

1. 羽球握拍(grip the racket):教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。

2. 正手握拍(Forehand grip):虎口正對握把內側稜線，拇指前伸、食指上提，中指、無名指和小指自然併攏、抓握，如握菜刀的手勢。

Make 2 lines. Ready pose is 1- swing your racket is 2. Let' s practice 10 times.

3. 反手握拍(backhand grip):將握把稍微向外轉，拇指貼在拍柄的寬面上，食指向中指靠近，中指、無名指和小指自然併攏、抓握。

(Practice again.)

4. 教師請學生自由練習(practice by yourself)，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出力回擊。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

1. 掌握正確的握拍動作，有助於學習期他羽球相關姿勢。

2. 教師指導學生進行緩和運動。

第一節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操，並加強手部的伸展。

Warm up: Greeting . Roll call. Do exercise.

Show me your hand:Thumb/ forefinger/Middle finger/Ring finger/Little finger/grip

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 正手向上擊球(high forehand stroke):教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。兩腳自然開立(move your feet and bend your knees)，正手握拍(forehand grip)、手臂前伸(stretch arms)、拍面與地面平行。擊球時應放鬆手腕，保持球(shuttlecock)落於拍面的中心區域。教師請學生找一個不會被干擾的空間練習正手連續向上擊球。

2. 反手向上擊球(high backhand stroke):教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。兩腳自然開立，反手握拍、手臂側前方伸出、拍面與地面平行。接著，教師請學生找一個不會被干擾的空間練習反手連續向上擊球。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Feedback

1. 教師請技優學生示範動作，其他同學觀摩。

_____ , come here, please. Show us how you do that. Good. Give him a big hand. Thank you.

2. 鼓勵學生自我挑戰，累積連續擊球的次數。

3. 教師指導學生進行緩和運動。

第二節完

教學活動流程(時間/評量方式)

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

Warm up: Greeting . Roll call. Do exercise.

Show me your hand:Thumb/ forefinger/Middle finger/Ring finger/Little finger/grip

二、發展活動(25分鐘/實作評量)

1. 正、反手交替向上擊球(overhand stroke):教師請學生找一個不會被干擾的空間練習,先以正手向上擊球1次,再以反手向上擊球1次,挑戰以正、反手交替向上擊球。教師鼓勵學生自我挑戰,累積連續擊球的次數。

2. 你拋我擊(Throw and receive):教師將全班分為兩人一組,兩人相距約5公尺,一人手持羽球,另一人以正手握拍的方式持拍預備。持羽球者往同伴位置向前拋球,持拍者待球落下後正手回擊,拋擊15次後,兩人角色互換繼續練習。

3. 持拍者以反手握拍(backhand grip)的方式持拍預備,持羽球者往同伴位置向前拋球(throw the shuttle),持拍者待球落下後反手回擊(receive),拋擊15次後,兩人角色互換繼續練習。Pair up (one by one): Find your partner. Everyone practices 15 times. (Count 1-15)

4. 教師補充說明,擊球時應運用手腕控制(control your wrist)球飛行的方向和角度,並留意揮拍的力道,才能順利將球擊回。

三、綜合活動(10分鐘/問答表現)

1. 教師請技優學生示範動作,其他同學觀摩。

_____, come here, please. Show us how you do that. Good. Give him a big hand. Thank you.

2. 教師指導學生進行緩和運動。

第三節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

1. 教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1. 執羽球:教師說明羽球各部位名稱及位置。教師示範並說明「執羽球的方法」,並提醒學生執球時應注意,不可損傷羽球的羽毛。

2. 執球腰法:以拇指(thumb)、食指(forefinger)和中指(middle finger)輕握羽球球腰,無名指和小指支撐。

3. 執球座法:以拇指和食指輕握羽球球座,中指支撐。

4. 執羽毛法:以拇指和食指輕捏羽毛,球座朝下懸空。

5. 正手發球(forehand service):教師示範並說明「正手發球」的動作要領。以右手(right hand)持拍者,側身面對球網,雙腳左前右後站立,左手(left hand)持球舉起、右手正手握拍後擺預備,左手放開球,帶球落到腰與膝之間時,身體由右向左轉、重心移至前腳,右手由後向前揮拍擊球(swing and strike),擊球後,右手順勢向左上擺。教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導,亦可設定發球距離,以6公尺為目標,鼓勵學生自我挑戰,控制擊球時的力道。Service ready:hold-(Teachersay)1.2-(Ss: open-strike)

Practice 10 times and change.

6. 反手發球(backhand service):教師示範並說明「反手發球」的動作要領。以右手持拍者,面對擊球方向,雙腳右前左後站立,身體微向前傾、重心在前腳,左手持球的羽毛處、置於腰部高度,右手反手握拍預備,左手放開球,右手利用

教學活動流程(時間/評量方式)

手腕的力量,由後向前揮拍擊球。左手者動作訣竅相同,僅左右相反。教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導,亦可設定發球距離,以6公尺為目標,鼓勵學生自我挑戰,控制擊球時的力道。

Srevice ready:hold-(Teachersay)1.2-(Ss: open-strike)

Practice 10 times and change.

三、綜合活動(5分鐘/問答表現)

- 1.教師請技優學生示範動作,其他同學觀摩。
- 2.教師指導學生進行緩和運動。

第四節完

一、引起動機(5分鐘/實作評量)

- 1.教師帶領學生進行熱身操,並加強手部的伸展。

二、發展活動(30分鐘/實作評量)

1.正手發高遠球(long high service):教師說明依據發球目標位置的遠近,羽球發球還可以延伸出「高遠球」(long high service)和「短低球」(short low service)兩種。教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。以右手持拍者,雙腳左前右後站立,身體重心在後腳,左手持球舉起、右手正手握拍後擺(backswing)預備,輕放開球,當球離手時,右手向前揮拍,擊球時,身體重心由後移至前腳(Move the focus from right foot to left foot),順勢擺動身體,擊球後,右手順勢向左上擺。

2.教師指導學生反覆練習,兩人一組,一人練習正手發高遠球,另一人在對面場區撿球,並檢核發球者發球動作是否正確,以及球落地位置是否在場區後半範圍;發球10次後兩人角色互換。

Find your partner. (One by one) One practice forehand long high service.

Srevice ready:hold-(Teachersay)1.2-(Ss: open-strike)

Practice 10 times and change.

3.正手發短低球:教師示範並說明「正手發短低球」的動作要領。以右手持拍者,雙腳左前右後站立,身體重心在後腳,左手持球舉起、右手正手握拍後擺預備,輕放開球,當球離手時,右手向前揮拍,擊球時,身體重心由後移至前腳,降低揮拍速度及力道,以輕推、前送的方式將球擊出。教師指導學生反覆練習,兩人一組,一人練習正手發短低球,另一人在對面場區撿球,並檢核發球者發球動作是否正確,以及球落地位置是否在場區前半範圍;發球10次後兩人角色互換。

4.發球綜合遊戲(Let's play a game):教師將全班分為兩人一組,依據規則進行活動,熟練發球的動作要領。教師巡視行間適時給予指導,並提醒學生發球的注意事項。

5.羽球過關:師生共同布置四個關卡,並選出四位關主負責檢核。成功過關者由關主簽名認證,教師鼓勵學生盡力通過四項考驗,取得「羽球過關將軍」、「羽球過三關戰士」或「羽球過兩關士兵」等資格,鼓勵過關的學生,並激勵其他學生努力不懈、挑戰自我。

三、綜合活動(5分鐘/問答表現) Feedback

- 1.師引導學生進行緩和運動,並發表學習心得。

第五節完