

# 國小體育科雙語教學單元設計-溪埔國小

## 一、教學設計理念

羽球為奧運會正式比賽項目，透過器材，最少能以兩人合作完成運動體驗，是相當適合小學生進行的運動項目之一。訓練過程中，藉由提升羽球技巧的練習，讓學生能增進體能、身體敏捷性和移動爆發力，在兩人對打或四人對打的賽事中，激發榮譽感與享受運動的樂趣，是本課程設計的主要理念。

領域/科目	健康與體育領域		設計者	溪埔國小團隊
實施年級	國小四年級下學期		教學時間	共六節，240分鐘
單元名稱	四年級：長羽毛的球			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	總綱與領綱之核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。
	學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
融入議題與其實質內涵				
與其他領域/科目的連結	英語			
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> <li>南一版健康與體育四下主題參單元十三</li> </ul>			
相關學科英語單字/句型	<ul style="list-style-type: none"> <li>目標字彙(Content words) badminton、shuttle、racket、whistle、hula hoop、badminton court、net、count、serve、server、hit、receive、receiver、forehand stroke、backhand stroke、freehand、in、out、line、let、pass the net</li> <li>課室用語 <ol style="list-style-type: none"> <li>Listen carefully.</li> <li>Be quiet.</li> <li>Raise your hand to speak.</li> <li>Drink some water.</li> <li>Take a break.</li> <li>Stand up.</li> <li>Sit down.</li> <li>Squat down.</li> <li>Eyes on me.</li> </ol> </li> </ul>			

	<p>10. Let's practice.</p> <p>11. Get 1 point.</p> <p>12. Line up.</p> <p>13. Hurry up.</p> <p>● 暖身操句型(Content sentences)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Attention.</li> <li>2. Turn left/right.</li> <li>3. Run two laps, let's go.</li> <li>4. Center hands up.</li> <li>5. Spread out.</li> <li>6. Hands down.</li> <li>7. Head down/up/left/right.</li> <li>8. Shoulder circle.</li> <li>9. Change sides.</li> <li>10. Waste circle.</li> <li>11. Knees circle.</li> <li>12. Ankle circle.</li> <li>13. Jumping Jack twenty times.</li> <li>14. Close in.</li> </ol> <p>● 目標句型(Content sentences)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Put your right foot in front.</li> <li>2. Put your left foot behind.</li> <li>3. Two people are in a group.</li> <li>4. Hold a racket by forehand stroke.</li> <li>5. Toss the shuttle up.</li> <li>6. Try to count how many times you hit the shuttle.</li> <li>7. Pick up the shuttle.</li> <li>8. Hold a shuttle.</li> <li>9. Ready position.</li> <li>10. Who will serve first?</li> <li>11. Who will receive first?</li> </ol>
--	--

教學設備/ 資源	badminton、shuttle、racket、whistle、hula hoop、badminton court。
-------------	---

<b>學習目標</b>
-------------

健體領域
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成羽球拋接的動作。</li> <li>2. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。</li> <li>3. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。</li> <li>4. 能正確的用正手握拍動作進行活動。</li> <li>5. 能順暢的將球連續向上拍擊。</li> <li>6. 能順暢的完成正手發高球動作。</li> <li>7. 能運用正手發高遠球動作發球過網。</li> </ol>





- (1) 右手掌伸掌貼於拍面順著球拍面後移，直至右手掌根觸及拍柄末端。
- (2) 中指、無名指、小指併攏握住球拍柄端穩住球拍。
- (3) 食指、拇指輕勾圍住球拍，控制拍面，右手握拍的虎口（大拇指與食指間的部位），正對著拍柄上靠左的稜角部位。
- (4) 握好基本握拍法後，再稍微調整手指間的距離，並修正握柄位置的高低，直到手指能舒適自然的操縱球拍，腕關節能充分靈活的運用，感覺球拍如手臂的延長。
- (5) 手腕放鬆，握拍快速左右擺動、由左至右、由右至左 360 度畫圓，感覺手腕用力感覺。

3. 教師指導學童互相檢視動作，與教師示範的動作是否相符合。

(二) 支援前線

1. 教師先行示範動作，在平坦的地面上，將學童分成若干組別進行活動。
2. 學童站在呼拉圈內，用正確握拍方式手持羽球拍，將前方一位學童傳來的羽球傳接給下一位。
3. 中途若羽球掉落，不可以撿起，等待上一位學童再傳接過來時，才可繼續傳接下去，一段時間後，統計最後順利完成傳接的羽球有多少顆，多者為勝。

Let' s play a game.

Five people are in a group.

Stand in a hula hoop.

Use a racket.

Pass the shuttles to the last hula hoop.

One shuttle means one point.

Don' t pick up the shuttle with your free hand.

Let' s count.

How many shuttles?

Which group is the winner?

10 能以收甩臂丟球方式進行羽球揮拍動作之練習。

10 能以正確握拍方式傳遞羽球。

(三) 完成後，獎勵表現優異的組別，並請學童發表感言。

(四) 評量項目

1. 能知道羽球拍接及正手握拍的動作要領，並完成羽球正手握拍動作。
2. 能藉由正確的羽球正手握拍完成活動。
3. 能和其他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。

～第二節結束/共6節～

暖身操

(一) Quick Response III 反應力遊戲III(13分)

兩隊競賽，在球場兩邊坐下，當鈴聲響，起身跑至場內，將羽球撿起，**運用前臂甩鞭子的感覺將球丟過網。**



You're divided into two teams.

Team A sits down on Side A.

Team B sits down on Side B.

When you hear the whistle,

Get up quickly.

Run to pick up the shuttle.

Throw it over the net.

(二) Picking I 球感訓練 I(12分)

先將羽球呼拉圈放在地上，讓學生利用球拍將羽球撿起。  
再把羽球打至呼拉圈內。

Put a hula hoop and a shuttle on the ground.

Hold a racket.

Pick up the shuttle.

Hit the shuttle into the hula hoop.

(三) 綜合活動：收操。

～第三節結束/共6節～

7

8

10

能將地上的羽球撿起後，利用甩鞭方式等過網。

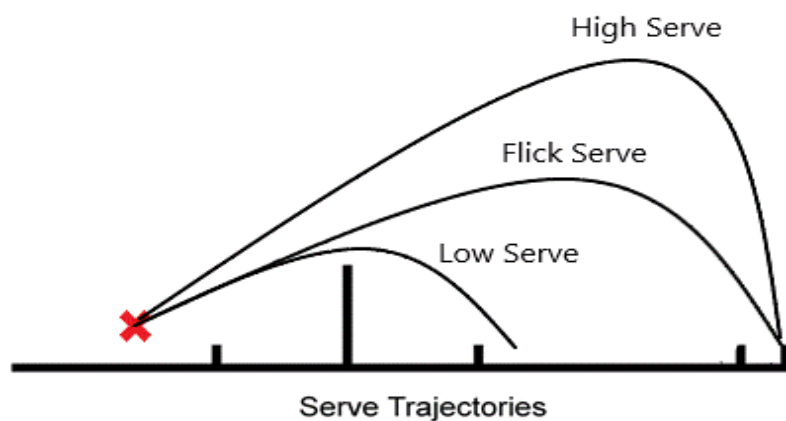
15

能用球拍將羽球撿起，並將羽球打進呼啦圈內。

7

<p>暖身操</p> <p>[活動1：球感練習]</p> <p>(一) 對空挑高球</p> <p>1. 教師示範動作後，並說明活動的規則後，請若干學童進行示範。</p> <p>2. <b>準備動作：重心採三七步，持拍手與肩同高，眼睛直視羽球，利用手腕將球拍連續彈擊羽球，高度及方向利用手腕力道適當的掌控，能連續越多次而不落地者越佳。</b></p> <p>3. 教師提醒學童注意羽球落下與拍擊的時機，<b>並注意球、球拍與右腳(機動腳)永遠都同一方向。</b>並透過活動，提醒學童感受用拍網的哪個位置拍擊羽球會較好掌控。</p>	8	
<p>Forehand Stroke 正手拍擊球練習</p> <p>Hold a racket by forehand stroke.</p> <p>Toss the shuttle up.</p> <p>Keep hitting it up.</p> <p>Try to count how many times you hit the shuttle.</p> <p>直握正拍，球上拋後，持續擊羽球不落地。</p>	12	能以正確站姿進行對空挑高球。
<p>(二) 綜合活動：Rules 規則說明</p> <p>(三) 評量項目</p> <p>1. 能於活動中展現正確的正手握拍動作。</p> <p>2. 能順暢的將球向上連續拍擊。</p>	8	學生能說出正確發球規則。
<p>～第四節結束/共6節～</p>		
<p>暖身操</p> <p>【活動2：拍拍精準】</p> <p>(一) Forehand High Serve 正手發高球</p> <p>1. Use a Forehand Grip 正手持球拍</p> <p>2. Hold a shuttle. 手持羽球</p> <p>3. Ready position. 預備動作</p> <p>4. <b>Take aim ! 瞄準目標</b></p> <p>5. <b>Fire Away! 發射</b></p> <p>(二) Take turns to practice high serves. 每位學生輪流練習發高球至正確位置。</p> <p>(三) 正手發高遠球動作要領 (以右手持拍為例，若左手為慣用手，則方向左右互換)</p> <p>1. 預備：左腳在前右腳在後，重心落於後腳，<b>雙手抬起與肩同高</b>，將球舉起，右手<b>曲腕</b>持拍向後牽引。</p> <p>2. 放球：左手將球放開，注視球的落點，重心由後腳<b>轉移至前腳</b>，<b>同時轉動髖關節，身體挺胸朝向前方</b>，持拍手由下往上揮拍。</p> <p>3. 擊球：當球落至腰下，利用手腕關節的<b>甩動</b>，由右下往左上方擺動手臂揮擊，在腰部以下用拍面擊中球頭。</p> <p>4. 揮擊球後，手臂順勢往左後方延伸，<b>右手前臂置放在左肩上完成動作。</b></p>	8	能做出發高遠球的預備動作。
	10	能以正確方式發高遠球。

(四) Forehand Low Serve 正手發低球(10分)



每位學生輪流練習正手發低球至正確位置。

(五) 評量項目

1. 能於活動中展現正確的正手握拍動作。
2. 能順暢的將球向上連續拍擊。
3. 能順暢的完成正手發低球動作。

(六) 收操、綜合活動：Review。

～第五節結束/共6節～

暖身操

(一) Partner Stroke 夥伴擊球練習

Two players are in a group.  
By forehand stroke,  
Player A makes a serve.  
And Player B returns.  
Practice and switch roles.

兩人一組，A正手拍把羽球擊給B，B正手拍回擊球給A。  
持續練習並交換身分。

(二) Play the Game 比賽開打 (註：建議增加單打羽球規則講解)

Singles 單打

Player A hits the shuttle over the net.

If Player B misses it, and it lands in court B,

Player A will get one point.

If player B hits the shuttle into the net or out of bounds,  
player A will also get one point.

You get 21 points first, you win.

(三) 綜合活動：Review。

～第六節結束/共6節～

10

能以正確姿勢調整發球位置發出低球。

7

8

10

能兩人一組進行順暢擊球及回球。

15

能說出正確羽球比賽規則。

7

參考資料

• 南一版健體四下教師手冊