

國小體育科雙語教學單元設計-中芸國小

一、教學設計理念

羽球為奧運會正式比賽項目，2020年夏季奧運會，我國好手李洋與王齊麟榮獲羽球男雙金牌與戴資穎女單銀牌，在國內羽球運動普及且器材取得容易，是相當適合小學生進行的運動項目之一。在教學訓練過程中，藉由羽球運動基本技巧的練習，增進學生相關體適能、身體敏捷性和移動爆發力；另外，藉由羽球運動之單打與雙打競賽體驗中，培養學生運動欣賞、榮譽感與團隊合作，並享受運動的樂趣。

二、教學單元設計

領域/科目	健康與體育		設計者	中芸國小
實施年級	四下		教學時間	320分鐘
主題名稱				
單元名稱	羽毛的球			
設計依據				
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-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	• 南一版健康與體育四下主題參單元十三			
教學設	羽球運動 badminton、羽毛球 shuttle、球拍、哨子 whistle、呼拉圈 hula hoop、紙箱 carton、			

備/資 源	羽球場 badminton court、球網 net、一面牆 wall、粉筆 chalk。		
學習目標			
<p>健體領域</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成羽球拋接的動作。 2. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。 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。 4. 能正確的用正手握拍動作進行活動。 5. 能順暢的將球連續向上拍擊。 6. 能順暢的完成正手發高球動作。 7. 能運用正手發高遠球動作發球過網。 8. 能遵守團隊規則，並認真參與。 <p>英語領域</p> <p>聽懂羽球相關詞彙，專注聆聽並樂於學習，且能順利完成相關運動技巧。</p>			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>暖身操</p> <p>【活動 1：羽球拋接】</p> <p>(一) 自拋自接</p> <p>註：建議先教學童步法練習、站姿重心(三七步)的技巧(利於啟動)。例：右手執拍者重心著重於左腳(軸心腳，佔重心 70%)，右腳為機動腳(啟動第一步，佔重心 30%)。左手執拍者反之。可讓學童前後左右連續墊步移動，習慣啟動步法訓練敏捷性，以利於學習羽球。</p> <p>If you' re a right-hand player, Take your left foot as center point. Do with me. Put your right foot in front, and put your left foot behind. Let' s do the footsteps. Move your step to the front right/front left/back right/back left/front. Then let' s practice as a left-hand player.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範動作後，在平坦的地面上，讓學童練習動作。(註：拋球時前臂如甩鞭子般迅速投出，此動作有利於擊球力道及學習) 2. 讓學童練習掌控羽球的拋接感，盡量能完成拋接並不落地，以可以拋到適當的高度及地點，並流暢的接住者為佳。 <p>(二) 你拋我接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範動作後，在平坦的地面上，讓學童兩人一組練習動作。 2. 讓學童練習掌控羽球的拋接感，盡量能完成拋接並不落地，以可以拋到適當的高度及地點給對方，並讓對方流暢的接住為佳。 <p>Two people make a group.</p>		<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>能以正確步法進行墊步練習。</p> <p>能兩人一組進行拋接練習，並盡可能流暢不落地。</p>

Throw a shuttle.
Throw it out quickly.
Catch a shuttle.
Throw it back.

(三) Quick Response 反應力遊戲(10分)



Five people make a group.
One is on Court A,
and the others are on Court B.
Player A throws a shuttle to Court B,
and the others try to catch it.
Take turns practicing throwing and catching.

將學生分成5組，每組有一人先站再網前持續丟羽球，其他人空手接球，並且把羽毛球排在邊界上，交換練習。

(四)收操+教師總結(羽球起源故事)

～第一節結束/共8節～

暖身操

(一) Quick Response II 反應力遊戲II(15分)



15

能順暢將羽球拋過網，並能空手接球排列至邊界。

5

10

15

能以收甩臂丟球方式進行羽球揮拍動作之練習。



I'll divide the class into two teams.

Lie down on the ground.

Make a superman pose.

When hearing the whistle,
get up and run to pick up the shuttles.

Then throw them over the net.

Let's see which team is faster.

分成單雙數兩隊競賽，在球場兩邊做超人姿勢，當鈴聲響，起身跑至場內，將羽球撿起，丟過網。(註：可加上比賽速度，增加趣味性外，可激起學童好勝心並收甩臂之練習)

(二) 握拍練習

1. 教師先行示範講解羽球正手握拍的動作，並讓學童練習及檢視其動作。
2. 動作要領（以右手握拍為例）



- (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

5 能以慣用手進行正確握拍練習。

<p>食指間的部位)，正對著拍柄上靠左的稜角部位。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>(三)支援前線</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 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。</p> <p>Let' s play a game. Five people make 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?</p> <p>(四)完成後，獎勵表現優異的組別，並請學童發表感言。</p> <p>(五)(六)評量項目</p> <p>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。</p> <p>2.能藉由正確的羽球正手握拍完成活動。</p> <p>3.能和他人合作進行活動，並發表完成動作的感受。</p> <p>～第二節結束/共 8 節～</p> <p>暖身操</p> <p>(一) Quick Response III 反應力遊戲III(15分)</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>8</p> <p>15</p>	<p>能以正確握拍方式傳遞羽球。</p> <p>彼此加油打氣，思考如何順利完成傳接。</p> <p>隊友間會互相鼓勵，並遵守規則。</p> <p>實作練習</p> <p>能將地上的羽球撿起後，利用甩鞭方式等過網。</p>
--	---------------------------------------	--



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.

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。

(二) Picking I 球感訓練 I(12分)

Put a hula hoop and a shuttle on the ground.

Hold a racket.

Pick up the shuttle.

Hit the shuttle into the hula hoop.

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。

(三) 綜合活動：收操。

～第三節結束/共8節～

暖身操

(一) Quick Response IV 反應力遊戲IV(13分)



12 能用球拍將羽球拾起，並將羽球打進呼啦圈內。

5

10
13 能以側併步方式閃躲羽毛球。

<p>Two people stand face to face. A throw a shuttle to hit B. (A makes an attack.) B dodges attack. Then switch the roles.</p> <p>兩人一組，移動步伐，一人拿羽毛球丟向另一人，另一人閃躲，交換角色。</p> <p>(二) Toss and catch 丟接球練習 (12分)</p> <p>Toss up a shuttle. Catch it (with a racket).</p> <p>拋羽毛球到空中，再用羽球拍去接球</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>Rules of Serve 發球說明</p> <p style="text-align: center;">～第四節結束/共8節～</p>	<p>12</p> <p>5</p>	<p>能把羽球拋到空中後，再以羽球拍接球。</p> <p>能正確說出發球的範圍。</p>
<p>暖身操</p> <p>(一) Picking II 球感訓練 II(12分)</p> <p>(Each group will have two hula hoops and six shuttles.)</p> <p>Let's put six shuttles in circle 1.</p> <p>Hold a racket. Pick up a shuttle Put it into circle 2. Please do group practice.</p> <p>先將6顆羽球放在呼拉圈內，每組的學生輪流利用球拍將羽球拾起，再把羽球打至呼拉圈內，直至每組都輪完。</p> <p>(二) Toss and catch II 丟接球練習 II(13分)</p> <p>Player A tosses shuttles upwards. Player B catches it with a racket. Take turns tossing and catching.</p> <p>每組一位學生拋出羽球到空中，隊員再用羽球拍去接球，輪流擔任拋球與接球員。</p> <p>(三) 綜合活動：Review。</p> <p style="text-align: center;">～第五節結束/共8節～</p>	<p>10</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>5</p>	<p>能將呼啦圈內的羽球拾起並打進呼啦圈。</p> <p>能成功以羽球拍接球。</p> <p>能思考如何順利完成拋球與接球。</p>
<p>暖身操</p> <p>[活動1：球感練習]</p> <p>(一) 對空挑高球</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 教師提醒學童注意羽球落下與拍擊的時機，並注意球、球拍與右腳(機動腳)永遠都同一方向。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>10</p> <p>25</p>	<p>能以正確站姿進行對空挑高球。</p>

Forehand Stroke 正手拍擊球練習

Hold a racket by forehand stroke.

Toss the shuttle up.

Keep hitting it up.

Try to count how many times you hit the shuttle.

直握正拍，球上拋後，持續擊羽球不落地。

(二) 綜合活動：Rules 規則說明

～第六節結束/共8節～

暖身操

【活動2：拍拍精準】

(一) Forehand High Serve 正手發高球

1. Use a Forehand Grip 正手持球拍
2. Hold a shuttle. 手持羽球
3. Ready position. 預備動作
4. Take aim ! 瞄準目標
5. Fire Away! 發射

<https://www.bgbadminton.com/5-steps-to-master-the-forehand-badminton-serve/>

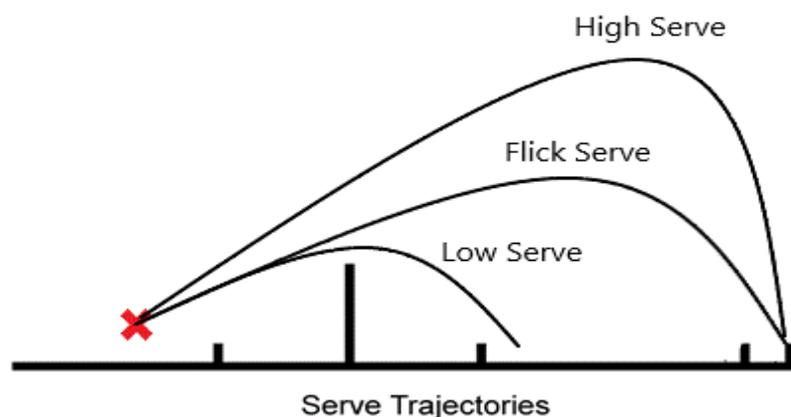
(二) Take turns to practice high serves.

每位學生輪流練習發高球至正確位置。

(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）

1. 預備：左腳在前右腳在後，重心落於後腳，**雙手抬起與肩同高**，將球舉起，右手**曲腕**持拍向後牽引。
2. 放球：左手將球放開，注視球的落點，重心由後腳**轉移至前腳**，**同時轉動腕關節**，**身體挺胸朝向前方**，持拍手由下往上揮拍。
3. 擊球：當球落至腰下，利用手腕關節的**甩動**，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。
4. 揮擊球後，手臂順勢往左後方延伸，**右手前臂置放在左肩上完成動作**。

(二) Forehand Low Serve 正手發低球(10分)



5 學生能說出正確發球規則。

10 能做出發高遠球的預備動作。

15 能以正確方式發高遠球。

10 能以正確姿勢調整發球位置發出低球。

<p>Each player takes turns to practice low serves. (To execute the different forehand serves, vary the power used, and angle of contact with the shuttle to change the trajectory.) (As for the low serve, it should sail just above the net, landing right behind the service line.)</p> <p>每位學生輪流練習正手發低球至正確位置。</p> <p>(二)評量項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 5. 能順暢的完成正手發低球動作。 <p>(四) 綜合活動：Review。</p> <p style="text-align: center;">～第七節結束/共8節～</p>	5	
<p>暖身操</p> <p>(一) Partner Stroke 夥伴擊球練習</p> <p>Two players make a group. By forehand stroke, Player A makes a serve. And Player B returns. Practice and switch roles.</p> <p>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。</p>	10 10	<p>能兩人一組進行順暢擊球及回球。</p> <p>能思考如何順暢擊球及回球。</p>
<p>(二) Play the Game 比賽開打 (註：建議增加單打羽球規則講解)</p> <p>Singles 單打</p> <p>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 shuffle into the net or out of bounds, player A will also get one point. You get 21 points first, you win.</p> <p>Players must serve diagonally across the net to their opponent. A serve must be hit underarm and below the server's waist. No overarm serves are allowed.</p>	15	<p>能說出正確羽球比賽規則。</p> <p>隊友間會互相鼓勵，並遵守規則。</p>
<p>(三) 綜合活動：Review。</p> <p style="text-align: center;">～第八節結束/共8節～</p>	5	
<p>參考資料 · 南一版健體四下教師手冊</p>		

Vocabulary

shuttlecock/birdie 羽球

racket/ bat/racquet 羽球拍

serve 發球

drive 抽球

server 發球員
receiver 接球員
hit/strike 擊球
pass the net 過網
in 界內
out 界外
line 壓線球
let 重發球
a point 一分
score 得分
freehand 非持拍手
fore swing 向前揮拍
back swing 反手揮拍
full swing 全力揮拍
forehand stroke 正手拍
backhand stroke 反手拍
Who will serve first? 誰先發球
Who will receive first? 誰先接球
“Time” 時間到
Change service 換發球
Change ends 交換方位
Eyes center 中央伍為準
Eyes front 向前看齊
Hands forward 向前看
Hands down 手放下
Wings span 手向兩旁打開伸直
Eyes on me 看老師
Eyes on you 我會注意看老師
Listen up 注意聽