

羽毛球教案

匡智元朗晨曦學校

班別及科目：高中體育選修

課題：羽毛球-反手發球

學生已有

知識：H(高組):指出/說出正手持拍擊球動作要點，以及了解隔場區遊戲的概念及玩法

L(初組):辨別認識正手握拍法

技能：H(高組):以正手持拍擊回同伴/教師拋來的球 L(初組):以正手握拍

態度：H(高組):主動幫助有需要的同學 L(初組):對球類運動的興趣

A. 教學目的:

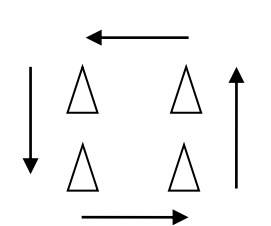
初組:以反手持拍把球擊向前方

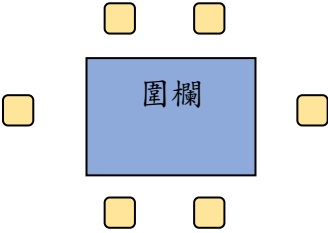
高組:以反手發球把球擊向指定的區域

本節課堂滲入:

理論課:	指出/說出進行羽毛球活動的正確動作
	克服困難及有恆地完成練習
	指出/說出羽毛球比賽的規則
	指出/說出區內提供羽毛球設施的地點

B. 課堂安排:

程序	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	時間
準備活動	<u>熱身跑</u> - 學生圍繞標誌筒跑步 - 期間學生跟隨教師口令及示範做手部伸展動作 	- 在標誌筒外圍逆時針方向跑，避免碰撞 - 播放音樂	提升身體溫度	4 分鐘
	<u>伸展活動</u> - 跟著「護脊操」短片做伸展動作	- 伸展時要保持肌肉拉扯感覺	透過音樂節奏及口訣伸展肌肉	4 分鐘

程序	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	時間
引入活動	<ul style="list-style-type: none"> - 教師講解及示範反手發球的技巧 - 小老師分派球拍，學生揮空拍練習反手發球動作 	<ul style="list-style-type: none"> - 反手握拍時大拇指要頂着拍柄的寬面 - 面向發球方向，兩腳前後站立，重心腳在前，身體向前傾 - 手臂要向前伸展開 - 拍面在肚子附近 	揮空拍練習反手握拍及發球動作	3 分鐘
主題發展	<p><u>分組練習</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 初組學生透過懸掛羽毛球練習反手發球動作 - 高組學生在圍欄外圍圍圈，學生站立在指定的膠墊上，分配若干羽毛球，把球發到圍欄內，期間在大螢幕播放反手發球短片以作提示 	<ul style="list-style-type: none"> - 重心腳踏在膠墊上 - 注意發球動作 - 注意及控制發球力度 - 練習期間按學生表現調整膠墊位置和發球隔離 	<p>播放短片提升學生自學能力(科技自學)</p> <p>利用膠墊(簡易教具)提示學生站立的位置(視覺策略)</p> <p>學生模仿短片的動作練習時，教師指導個別有需要的學生</p>	8 分鐘
應用活動	<p><u>簡易比賽</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 初組學生，分配相同數量的羽毛球，用大地墊設定發球落點，學生比賽時把球發到大地墊內，比賽結束時，圍欄內有最多羽毛球者為勝 - 高組學生 2 人一組，分為三組，以斜對角方式各站在球場的一邊，進行簡易單打比賽 	<ul style="list-style-type: none"> - 注意發球動作 - 注意及控制發球力度 - 把球發向斜對角的同學 	以遊戲方式練習所學的技能	10 分鐘

程序	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	時間
整理 活動	<u>提問</u> - 正確的反手握拍動作是怎樣的？ - 怎樣才能將羽毛球發到指定位置？ - 日常生活可以在那兒打羽毛球？	- 引導學生說出正確答案	評估學生對本堂的理解程度	3 分鐘
	<u>總結</u> - 總結要點及鼓勵學生在假日多練習羽毛球			
	舒緩活動	- 伸展時要保持肌肉拉扯感覺 - 深呼吸	在運動完結後，進行簡單的伸展動作，使學生心跳率回復到平常狀態	3 分鐘
			共	35 分鐘

C. 教具: 標誌筒、藍牙喇叭、電腦、羽毛球拍、羽毛球、圍欄、球架、膠墊、球網