

**注意事項：**

- (1) 請使用本手冊提供的教案格式，否則不予評分。
- (2) 須根據教授建議修正後繳交，覆核通過後始得給予該階段成績。

## 國立臺灣師範大學雙語課程單元教案

### National Taiwan Normal University Bilingual Education Unit Lesson Plan

<b>單元主題 Topic</b>	羽球-反手短發球與平擊球 Badminton-Backhand Short Serve and Drive Shot	<b>科目名稱 Subject</b>	體育科 Physical Education
<b>教材來源 Teaching Materials</b>	教育部體育屬體育課程綱要 教師自編教材	<b>教案設計者姓名 任教學校及科目 Name, School, &amp; Subject</b>	國立頭城家商體育科 陳怡安教師
<b>適用年級 Grade Level</b>	高中一年級	<b>授課時間 Time</b>	There are <u>2</u> periods in this unit. (This is period <u>1</u> .)
<b>教學 設計理念 Design Concepts</b>	<p style="background-color: #ffffcc; padding: 2px;">撰寫說明：請以一段文字敘述主題的重要性、單元學習目標、教學方法(如探究式教學、合作學習等)、授課語言的使用(中文為主/英文為主)、雙語進行的模式(學科為主/學科與語言並重)。</p> <p>本單元聚焦於羽球比賽中常用之反手短發球，協助學生建立正確基本動作與實戰概念。透過示範、分組練習與任務導向活動，引導學生在實作中修正動作。授課語言以中文為主，關鍵動作名稱與建議指令以英文呈現，採「學科為主、語言輔助」之雙語教學模式。</p>		
<b>學科核心素 養對應內容 Core- Competencies</b>	<b>總綱 (General Guidelines)</b>	A1 身心素質與自我精進	
	<b>領綱 (Subject Area Guidelines)</b>	體育 3C- IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	
<b>學科 學習重點 Subject Performance &amp; Content</b>	<b>學習表現 (Performance)</b>	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	
	<b>學習內容 (Content)</b>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作 組合及團隊戰術。	
<b>學生 先備知識 Student's Prior Knowledge</b>	<b>1. 學科先備知識 (Content)：</b> 學生已學過正手發球與基本擊球站位。		
	<b>2. 英語先備知識 (English)：</b> 學生已能理解簡單單字與動作指令，例如：shuttlecock、net、serve、court、come back to me、eyes on me、line up 等等。		

<b>本單元 節次分配 (各節名稱+ 內容簡介) Sequence of Lessons (Title+ Introduction)</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>節次 (Period)</th> <th>名稱 Title</th> <th>內容簡介 Introduction</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>反手短發球</td> <td>學習反手握拍與短發球基本動作，並能夠在比賽當中運用自如。</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>平擊球</td> <td>學習平擊球動作並進行對打練習，並能夠在比賽當中運用自如。</td> </tr> </tbody> </table>	節次 (Period)	名稱 Title	內容簡介 Introduction	1	反手短發球	學習反手握拍與短發球基本動作，並能夠在比賽當中運用自如。	2	平擊球	學習平擊球動作並進行對打練習，並能夠在比賽當中運用自如。
	節次 (Period)	名稱 Title	內容簡介 Introduction							
	1	反手短發球	學習反手握拍與短發球基本動作，並能夠在比賽當中運用自如。							
2	平擊球	學習平擊球動作並進行對打練習，並能夠在比賽當中運用自如。								
<table border="1"> <tbody> <tr> <td> <b>議題融入 (無則免填) Curriculum Integration</b> </td> <td>                     1. <input type="checkbox"/> 性別平等教育 (Gender Equality)                      3. <input type="checkbox"/> 環境教育 (Environment Ed)                      5. <input type="checkbox"/> 品德教育 (Morality Ed)                      7. <input type="checkbox"/> 法治教育 (Rule of Law Ed)                      9. <input type="checkbox"/> 資訊教育 (Information Ed)                      11. <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 (Security Ed)                      13. <input type="checkbox"/> 家庭教育 (Family Ed)                      15. <input type="checkbox"/> 多元文化教育 (Multiculturalism)                      17. <input type="checkbox"/> 戶外教育 (Outdoor Ed)                      19. <input type="checkbox"/> 原住民族教育 (Indigenous Ed)                 </td> <td>                     2. <input type="checkbox"/> 人權教育 (Human Rights)                      4. <input type="checkbox"/> 海洋教育 (Global Ocean Ed)                      6. <input type="checkbox"/> 生命教育 (Life Ed)                      8. <input type="checkbox"/> 科技教育 (Technology Ed)                      10. <input type="checkbox"/> 能源教育 (Energy Ed)                      12. <input type="checkbox"/> 防災教育 (Disaster Prevention Ed)                      14. <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 (Career Planning Ed)                      16. <input type="checkbox"/> 閱讀素養 (Reading Literacy)                      18. <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 (International Ed)                 </td> </tr> </tbody> </table>	<b>議題融入 (無則免填) Curriculum Integration</b>	1. <input type="checkbox"/> 性別平等教育 (Gender Equality) 3. <input type="checkbox"/> 環境教育 (Environment Ed) 5. <input type="checkbox"/> 品德教育 (Morality Ed) 7. <input type="checkbox"/> 法治教育 (Rule of Law Ed) 9. <input type="checkbox"/> 資訊教育 (Information Ed) 11. <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 (Security Ed) 13. <input type="checkbox"/> 家庭教育 (Family Ed) 15. <input type="checkbox"/> 多元文化教育 (Multiculturalism) 17. <input type="checkbox"/> 戶外教育 (Outdoor Ed) 19. <input type="checkbox"/> 原住民族教育 (Indigenous Ed)	2. <input type="checkbox"/> 人權教育 (Human Rights) 4. <input type="checkbox"/> 海洋教育 (Global Ocean Ed) 6. <input type="checkbox"/> 生命教育 (Life Ed) 8. <input type="checkbox"/> 科技教育 (Technology Ed) 10. <input type="checkbox"/> 能源教育 (Energy Ed) 12. <input type="checkbox"/> 防災教育 (Disaster Prevention Ed) 14. <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 (Career Planning Ed) 16. <input type="checkbox"/> 閱讀素養 (Reading Literacy) 18. <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 (International Ed)							
<b>議題融入 (無則免填) Curriculum Integration</b>	1. <input type="checkbox"/> 性別平等教育 (Gender Equality) 3. <input type="checkbox"/> 環境教育 (Environment Ed) 5. <input type="checkbox"/> 品德教育 (Morality Ed) 7. <input type="checkbox"/> 法治教育 (Rule of Law Ed) 9. <input type="checkbox"/> 資訊教育 (Information Ed) 11. <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 (Security Ed) 13. <input type="checkbox"/> 家庭教育 (Family Ed) 15. <input type="checkbox"/> 多元文化教育 (Multiculturalism) 17. <input type="checkbox"/> 戶外教育 (Outdoor Ed) 19. <input type="checkbox"/> 原住民族教育 (Indigenous Ed)	2. <input type="checkbox"/> 人權教育 (Human Rights) 4. <input type="checkbox"/> 海洋教育 (Global Ocean Ed) 6. <input type="checkbox"/> 生命教育 (Life Ed) 8. <input type="checkbox"/> 科技教育 (Technology Ed) 10. <input type="checkbox"/> 能源教育 (Energy Ed) 12. <input type="checkbox"/> 防災教育 (Disaster Prevention Ed) 14. <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 (Career Planning Ed) 16. <input type="checkbox"/> 閱讀素養 (Reading Literacy) 18. <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 (International Ed)								
<b>教學資源 Teaching Resources</b>	羽球拍、羽球網、羽球、四面羽球場地									
<b>第 1 節 Period 1</b>										
<b>學習目標 Learning Objectives</b>	1. 學科學習目標 (Content) [請加註學習表現和學習內容的代碼] : ● Students will be able to / 學生能 學生能夠正確做出反手短發球動作。 [3c-IV-1 + Ha-IV-1] Students will be able to perform a correct backhand short serve. 2. 英語學習目標 (English) : ● Students will be able to / 學生能 學生能夠理解英語片語並遵從教師簡易的英語指示。 Students will be able to understand and follow simple badminton instructions in English. 例如：stand sideway、backhand grip、below the waist、low and soft、gentle、close to the net。									

## 教學流程 Teaching Procedures

### I. 暖身活動 Warm-up

#### 1. 動態伸展 Dynamic Stretching and Shadow Swing

(1) 我們現在來做熱身操，從關節開始。(頸關節、肩關節、腰、膝關節、手腕腳踝)

Let's do some warm up, we start from joints. (Neck joint, shoulder joint, lower back, knee joint, wrist, and ankle.)

(2) 接下來是肌肉群的伸展。(全身向上伸展、手臂肌肉伸展、摸腳尖做腰部肌肉伸展、雙腳打開做腿部肌肉伸展)

Next, we will stretch the muscle groups. (Full-body upward stretch, arm muscle stretch, toe-touch stretch for the lower back muscles, and a leg muscle stretch with the feet spread apart.)

#### 2. 熱身小遊戲-讓羽球站起來! Warm-up Mini Game – Make the Shuttlecocks Stand Up!

(1) 教師將羽球隨機散落在場地內，學生站在中央準備區準備。

The teacher scatters the shuttlecocks randomly on the court. The students wait in the center of the court ready area.

(2) 聽到指令後，學生快速移動，碰觸每一顆羽球，使全數羽球站立後，回到場中央使得結束。

After the teacher's signal, students move quickly and touch each shuttlecock to make it stand up. When all shuttlecocks are standing, they return to the center to finish.

(3) 與對面場地之隊伍比較，速度較慢的隊伍則以「開合跳五下」作為懲罰。

The team that is slower than the team on the opposite court must do five jumping jacks as a penalty.

### II. 主題呈現 Presentation

#### 1. 引起動機：Motivation Activity:

(1) 教師提問：「哪一種發球容易被對手攻擊?」(發一個短球、發一個距離適中的長球)

The teacher asks a question: "Which type of serve is easier for the opponent to attack?"  
(A short serve or a medium-distance long serve.)

(2) 與教師示範的同學接不到短球，但能夠將距離適中的長球扣殺。

A student cannot reach the short serve demonstrated by the teacher, but can smash the medium-distance long serve.

(3) 引導學生理解：好的發球較能掌控比賽節奏。

The teacher guides students to understand that "In badminton, a good serve controls the game."

#### 2. 教師示範反手短發球

(1) 站姿與身體位置 Stance and position:

教師示範側身站立、持拍腳在前，重心微微前傾。雙膝微彎、保持穩定平衡。

Stand sideways, racket foot in front. Bend your knees slightly.

## (2) 握拍方式 Backhand Grip

教師舉起球拍，讓學生清楚看到握把。示範拇指貼於拍柄寬面，形成反手握拍。強調「放鬆，不用力握緊」

This is the backhand grip. Thumb on the wide side. Relax your hand.

## (3) 持球位置與擊球高度 Shuttle Position

教師用非持拍手輕捏羽球羽毛端，示範羽球位置在腰部以下、拍面前方。強調擊球點靠近身體，動作小。

Hold the shuttlecock here. Below the waist. In front of the racket.

## (4) 揮拍與手腕動作 Swing and Wrist Action

教師示範短距離揮拍，不做大動作。揮拍時以前臂與手腕輕推為主。及球後拍面自然往前，不刻意停住。

Small Swing. Use your Wrist. Push the shuttlecock gently.

## (5) 完整動作示範 Full Demonstration

教師將上述動作連貫，示範完整一次反手短發球，落點在前發球區。教師持續示範 2-3 次，讓學生建立穩定視覺印象。

Now, watch the full serve. Low and soft. Close to the net.

### III. 練習與應用 Practice & Application

#### 1. 練習時間 Practice Time

##### (1) 兩人一組，進行反手短發球練習。

Pair Practice-Serve gently and close to the net.

##### (2) 一組五顆球，一個人連續練習五顆球至對場後，換另一個人練習發球。

Each group has five shuttlecocks. One student serves all five, then the next student takes a turn.

#### 2. 教師巡視並提醒課程重點 Key Teaching Point

##### (1) 教師口頭統整動作重點，不增加新細節，只重複關鍵詞。

Low. Soft. Relax wrist. Below waist. Gently. Close to the net. Control, not power.

### IV. 複習與學習評量 Review & Assessment

#### 1. 複習 Review

##### (1) 教師提問動作重點 What is the key point of short serve?

##### (2) 學生能夠回答出動作重點。(站立姿勢、握拍方式、發球輕推、最佳落點)

Students can answer the key points of the skill: stand sideway, backhand grip, gentle serve, below the waist, close to the net, and the best landing spot.

2. 形成性評量 Formative Assessment

(1) 在前一部份教學時，觀察每一位同學之表現並做紀錄。

While students practice, the teacher observes each student’s performance and takes notes.

**V. 學生自評與反思 Self-Evaluation**

1. 學生完成自評表 Self-check list

(1) 學生完成自評表。 Check your own performance.

**VI. 延伸活動 Extension**

1. 下節課程預告 Next Lesson Preview

(1) 教師提醒下一堂課的上課地點，並提出表揚今日表現優良之同學。

The teacher reminds students of the location for the next class and praises those who performed well today.

(2) 下堂課程內容為平擊球，同學可先觀看老師提供在班級群組中之影片。

The next lesson will focus on the drive shot. Students can first watch the video shared by the teacher in the class group.

**參考資料  
References**

撰寫說明：  
請寫下設計本單元教案時，所參考的書籍、文章或網站等資料(含可供學生進行自主學習的參考資料或網站)。

教育部體育署（2018）十二年國民基本教育體育課程綱要。

附錄一、學習單

羽球 – 反手短發球 自我評估表

**Badminton Backhand Short Serve Self-Assessment**

Student Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

說明 Instruction: 請依據今天課堂練習的感受，填寫下列項目。Please complete the following based on your experience in today's class.

一、技能掌握 Skill Mastery (1 = 很不熟練 / Not confident, 5 = 非常熟練 / Very confident)

技能 Skill	評估 Rating 1-5	自我感受 Self-Reflection
反手握拍動作是否正確? Correct backhand grip	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
站姿與重心控制? Stand sideways, racket foot in front.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
擊球高度是否低且控制? Below the waist. Close to the net.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	

二、落點與準確性 Accuracy & Target Control (1 = 很不穩定 / Not consistent, 5 = 非常穩定 / Very consistent)

項目 Item	評估 Rating 1-5	自我感受 Self-Reflection
球是否落在前發球區? Landing in front service area	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	
能否穩定控制 10 球連續發球? Consistency?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	

三、簡單圖示 Visual Reflection (Optional)

請在下方畫出今天發球落點的分布 / Draw the shuttlecock landing spots today:


教師引導語 Teacher Cue: "Please fill out this self-assessment honestly. Think about your grip, stance, swing, and where your shuttlecock landed. Mark 1 to 5 for each skill and write one sentence about your feeling."

## 附錄二、上課使用的投影片