

臺南市立安南區長安國民小學 114 學年度第一學期課後社團課程計畫

學習主題	羽球社	實施對象	<input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~3年級) <input checked="" type="checkbox"/> 第一學習階段(4~6年級)	教學節數	本學期共 15 週(30)節
設計理念	羽球是一項結合速度、敏捷與智慧的運動，透過球技學習不僅能增進學生的體能、協調與反應能力，也能培養專注力、毅力與團隊精神。課後羽球社團課程以「快樂運動、健康成長、團隊合作」為核心理念，營造一個安全、積極與支持的學習氛圍，讓學生在遊戲化與分組練習中，培養運動興趣，進而養成終身運動習慣。				
本教育階段 /核心素養	<p>(一) 課程總綱綱要</p> <p>基本體能訓練：提升耐力、敏捷、爆發力與協調性。</p> <p>羽球基礎技能：握拍、發球、挑球、平抽球、高遠球。</p> <p>比賽規則與禮儀：認識比賽規則，培養運動家精神與尊重對手。</p> <p>戰術入門：學習場上走位、基本球運用。</p> <p>比賽實戰體驗：模擬比賽、校內友誼賽，增加臨場經驗。</p> <p>(二) 核心素養</p> <p>身心素質(健康體適能)： 養成規律運動的習慣，強化身體素質。</p> <p>自主行動(自我管理與精進)： 能設定學習目標，自我檢視並持續精進。</p> <p>溝通互動(團隊合作與尊重)： 學會與隊友合作，遵守規則，尊重對手與裁判。</p> <p>社會參與(運動家精神)： 透過比賽與活動，展現公平競爭、友誼第一的態度。</p>				
課程目標	<p>知識面：了解羽球運動的基本規則、禮儀與正確觀念。</p> <p>技能面：習得基本的羽球技術，並能在比賽中應用。</p> <p>態度面：培養積極參與、努力不懈的運動精神，以及尊重對手與遵守規則的品格。</p> <p>體能面：增強學生的速度、敏捷、爆發力及心肺功能，提升整體健康。</p> <p>長遠發展：激發學生對羽球運動的興趣，養成持續運動的生活習慣。</p>				
適用領域及議題	學習領域 <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治		

社會 自然與生活科技／自然科學
藝術與人文／藝術 綜合活動 健康與體育 科技
科技 資訊 能源 安全 防災 家庭教育
生涯規劃 多元文化 閱讀素養 戶外教育
國際教育 原住民族教育

學習目標

1. 認識羽球比賽的基本規則、計分方式與場地規格。
2. 能正確握拍，並熟練基本動作
3. 學會正確的步伐移動方式，能快速到位並完成擊球。
4. 能參與模擬比賽，具備基礎裁判與記分能力。
5. 樂於參與羽球活動，養成規律運動習慣。

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元與活動名稱	課程內容	備註
第一週	2	羽球簡介	羽球介紹、握拍教學	
第二週	2	基本動作	正反拍球感練習、發球	
第三週	2	長球基本動作	長球揮拍、長球	
第四週	2	長球基本動作	長球、長球回中步伐	
第五週	2	平球基本動作	平球揮拍、平球	
第六週	2	平球基本動作	平球、左右平球回中步伐	
第七週	2	綜合練習	左右兩邊平球練習	
第八週	2	綜合練習	發球考試、分組練習	
第九週	2	挑球基本動作	挑球揮拍、挑球	

第十週	2	挑球基本動作	挑球、挑球回中步伐	
第十一週	2	綜合練習	長球、挑球、平球綜合練習	
第十二週	2	綜合練習	長球、挑球、平球綜合練習	
第十三週	2	綜合練習	雙打規則說明、練習比賽	
第十四週	2	綜合練習	學期末排名賽	
第十五週	2	綜合練習	學期末排名賽	