

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案參考格式

項目/單元名稱	排球/排出你我他	教學節數	4 節課(45 分 X 4)
教學對象	國中一年級	融入議題	品德、性別
教學資源	排球 20 顆、球籃、羽毛球柱、羽毛球網。		
參考資料	排球筆記 https://www.facebook.com/%E6%8E%92%E7%90%83%E7%AD%86%E8%A8%98-1449552725366476/ 排球技術訓練法之理論與實際(胡忠民編著)		
設計理念	小學階段排球在校園內較為少見，設計一些空間概念以及人與球之間的關係的遊戲來培養學生對球的空間感，以及現在學生的身體活動經驗較少，降低排球運動中的不能持球的規則，先讓學生了解排球運動的特性並且培養概念，也讓學生在遊戲過程中得到成就感，增加學習動機，再慢慢練習排球運動中的技巧，並讓學生在團隊合作中學習討論並且培養領導能力		
教學目標	能力指標	教學目標	
	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動	認知：認識排球相關器具。 認知：認識排球比賽規則。 認知：能夠了解競賽過程如何較有機會得分 技能：能在正確動作跟距離下接住球 技能：能夠迅速移動腳步，正面對球。 技能：能夠控制球的方向跟落地位子，進行比賽 情意：能喜愛排球運動或欣賞排球比賽。 情意：懂得團隊合作，互相溝通	

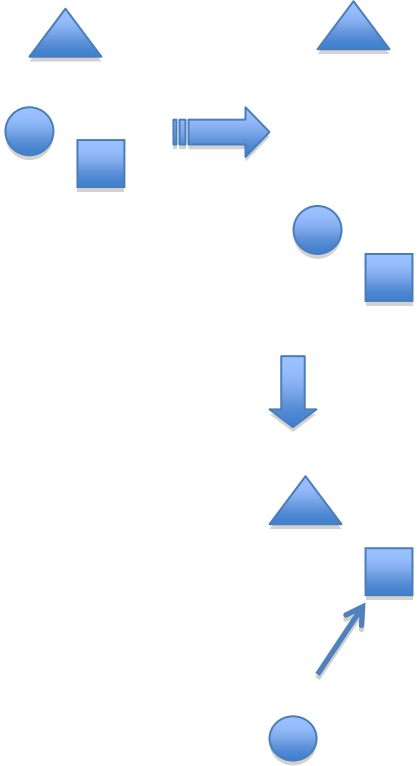
<p>能力。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能</p>	
--	--

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	基礎腳步練習、球感練習、空間概念小競賽
	第 2 節	基礎腳步練習、接球動作練習、空間概念小組競賽
	第 3 節	接球動作練習、空間概念小組競賽
	第 4 節	攻擊動作練習、空間概念小組競賽

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
第一節	<p>壹、 準備活動</p> <p><u>火車過山洞</u>:兩人一組,一人將球以滾動方式傳給另一位組員,接球方則要讓球從自己雙腳下通過才可再將球拿起,再將球以同樣方式傳回給原本傳球的組員,熟悉此活動的方式後傳球者可以增加方向的變化,將球滾往接球者的左側或右側,進行此活動時須注意人要面向來球,這樣才能更順利的讓球通過跨下。</p> <p><u>一球入魂</u>:兩人一組,一人將以拋物線傳球給另一組員,接球者將在胸前以雙手圍圈,並試著讓球在落地前從上方進入該圈,接著將球接起並以同樣的方式傳回給傳球者。</p>	5	排球 20 顆 球籃 x1	能夠清楚判斷球的方向,移動腳步成功讓球從雙足中間,跨下中間過去
	<p>貳、 發展活動(主要活動)</p> <p><u>個人對抗賽</u>:兩人一組,在範圍較小的隔網場地(例如:半個羽球場)進行低手丟接球對抗,只能以雙手持球並且由低往高的方式進行丟球,落地即得分。</p>	20	排球 20 顆 球籃 x1 羽毛球柱 x12 羽毛球網 x6	能夠將球接起,並且觀察對手的位子改變球的方向,並瞭解前後左右的空間概念
	<p>參、 綜合活動</p> <p><u>小組對抗賽</u>:2~3 人一組,較小的場地(例如:整個羽球場)進行低手丟接球對抗,只能以雙手持球並且由低往高的方式進行丟球,落地即得分,隊伍間可以進行三次觸球,在第三次觸球後必須將球送過去對面,若超過三次觸球,則判對手得一分。打完一局之後小組討論,檢討缺失及擬定贏球策略。</p>	15	排球 20 顆 球籃 x1 羽毛球柱 x12 羽毛球網 x6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球比賽的概念,正確方向接球,並且將球送至靠網處,以增加得分機會。 2. 學習團隊合作,能跟隊友討論溝通

第 二 節	肆、 準備活動			學生能否迅速判斷球的方向，並且移動腳步
	<p><u>火車過山洞</u>:兩人一組，一人將球以彈跳方式傳給另一位組員，接球方則要讓球從自己雙腳下通過，再將球以同樣方式傳回給原本傳球的組員，熟悉此活動的方式後傳球者可以增加方向的變化，將球滾往接球者的左側或右側，進行此活動時須注意人要面向來球，這樣才能更順利的讓球通過跨下。</p>	5	排球 20 顆	
	伍、 發展活動(主要活動)			學生能迅速移動腳步，判斷球的彈跳，並且在正確位子接觸到球
	<p><u>低手接球</u>:兩人一組，一人將球以拋物線傳球並讓球落地一次後傳至接球者，接球者以低手將球傳回給傳球者。</p> <p><u>高手接球</u>:兩人一組，一人以將球以拋物線傳球傳至另一組員，接球者以高手動作於額頭前將球先抓住，再以手腕出力，指尖朝前動作丟回給傳球者。</p> <p><u>移動接球</u>:兩人一組，一人將球以拋物線傳球傳至另一組員的左、右、前、後三步的位置並讓球彈地一次後才接球。首先統一進行一個方向，四個方向都進行過後，開始讓傳球者隨機丟一個方向，接球者要去判斷球的落點並且以移動到球的下方去接球，稍微熟悉操作後可開始拉長兩者間的距離，讓傳球所需要的力量增加。</p>	20	排球 20 顆	
	陸、 綜合活動			學生能了解規則，並且做出要求動作，並且討論如何才能最快獲得勝利
	<p><u>小組對抗賽</u>: 2~3 人一組，在範圍較小的隔網場地(例如:一個羽毛球場)進行低手丟接球對抗，只能以雙手持球並且由低往高的方式進行丟球，隊伍間可以進行三次觸球，在第三次觸球後必須將球送過去對面，超過三次觸球，則換對方發球。</p> <p>第一次觸球後必須傳給舉球位置的組員，並且該組員要以高手的姿勢在額頭前方抓住球，然後將球做高給隊友送至對場，完成接球舉球送球過對場就可以得一分，若造成對方失誤無法回球則得兩分。先得到 25 分的隊伍獲勝。</p>	15	排球 x20 球籃 x1 羽毛球柱 x12 羽毛球網 x6	

第 三 節	<p>柒、 準備活動</p> <p><u>鬥陣打排球</u>：學生兩兩一組，一人拿球，拿球的同學在球場內散開，並準備將球以拋物線方式拋出，另一位未拿球的同學則必須向不同人要球，在球未落地之前以低手方式接五顆球，以高手方式接五顆球，接回給拋球的人，完成後坐下。然後兩兩一組交換。</p>	10	排球 20 顆	是否能夠在十次機會內將任務完成。並且能迅速移動找到下一個同學
	<p>捌、 發展活動(主要活動)</p> <p><u>拋接停看聽</u>：三人一組，一人拿球為拋球者，另外兩人，一人手搭在另一人肩膀，當拋球者，將球輕輕拋起時，接球者和舉球員同時向後跨步後退，球落地時，手搭在肩膀的那位同學向前跑，拋球者將球拋出，原地該位同學以低手接球至前方，另一位向前跑同學，以高手動作接住球。</p>  <p>三角形為：拋球者 圓形為：接球者 方形為：舉球員</p>	10	排球 x20 球籃 x1 羽毛球柱 x12 羽毛球網 x6	是否接球者能控制球的力量及方向，舉球員能夠判斷球的落點，迅速跑到定位接球。

<p><u>拋接停看接</u>：延續前面活動，將球送至網前後，高手做球，而原先接球同學能向前以雙手或者單手將球拍過網子。而原先拋球者則退至網子對面，準備接球。十球後角色交換。</p>	15		
<p>玖、 綜合活動</p> <p><u>小組對抗</u>:2~3 人一組，在範圍較小的隔網場地(例如:一個羽毛球場)進行對抗，以拋球方式作為發球，能以高低手接球，有人接球後，須有人準備以高手動作接球，並且做球給隊友，並擊球打過網子。完成該項動作即得 1 分，隊伍間最多可以進行三次觸球，在第三次觸球後必須將球送過去對面，超過三次觸球，則沒有分數，若擊球過去造成對方失誤無法回球則得兩分。若擊球過去直接落地，則得三分。先獲得 25 分者獲勝</p>	15	排球 x20 球籃 x1 羽毛球柱 x12 羽毛球網 x6	學生是否能根據球的方向判斷工作分配，並且是否能成功將球接至網前，並且夠高讓隊友有時間向前跑動。

第 四 節	<p>壹、 準備活動</p> <p>1. 兩人一組，拿一顆羽毛球，面對面約三公尺距離，要學生將羽毛球握在手中，以丟棒球方式將球丟出，強調丟球時，轉腰轉肩，非慣用手抬高向前向下帶動身體，另一手臂丟球時需伸直，向前丟出。感受身體放鬆用力迅速投出的動作。</p> <p>2. 兩人一組：一人雙手拿球置於額頭斜上方，另一人練習揮臂動作，及掌心擊中球的斜上方處。</p>	5	羽毛球 20 顆	學生是否能將球丟出，並將動作重點（手肘向上抬超過肩膀）做出
	<p>貳、 發展活動</p> <p>1. 三人一組，一人雙手拿球準備拋球，待另一人預備好攻擊動作，拋球，並將球打過球網。另一人在網子對面協助撿球</p> <p>2. 三人一組，傳球者雙手拿球準備拋球，接球者後退，傳球者拋球，接球者先以低手接球至前方，傳球者抓住球後向上拋起，接球者向前準備攻擊動作，並將球打過網子。另一人在網子對面協助撿球</p>	10	排球 x20 球籃 x1 羽毛球 球柱	1. 能夠掌握揮臂時機，並且將球擊打於對面場地 2. 能夠掌握擊球時機，以及迅速移動至球的鞋下方，並讓球於對面場內落地
	<p>參、綜合活動</p> <p>小組對抗:3~5人一組，在範圍較小的隔網場地(例如:排球場分一半並降低網子高度)進行對抗，能以高低手接球</p> <p>，有人接球後，須有人準備以高手動作接球，並且做球給隊友，並以攻擊動作擊球打過網子。完成攻擊動作即得1分，若對方攻擊過來的球可以落地一次後再以高低手動作接起，隊伍間最多可以進行四次觸球，在第四次觸球後必須將球送過去對面，超過四次觸球，則沒有分數，換對隊發球，若擊球過去造成對方失誤無法回球則得兩分。若擊球過去直接落地兩次，則得三分。先獲得25分者獲勝。</p>	15	排球 x20 球籃 x1 排球 柱 x4 排球 網 x2	學生讓夠將所學的預判球方向，應用於接球，並且做出完整的低手動作，能夠判斷出工作分配並且溝通，完成舉球，並且能將球以攻擊動作將球打過對場。