

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩  
優質體育教材教具甄選作品說明書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 教案設計組 <input checked="" type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	不 NG 排球
適用對象	國小、國中、高中、大學
作品	排球課程教具製作、教學、校隊訓練
設計理念與構想	<p>排球的特性是不落地、是團隊的運動，球落地使練習中斷，至少要兩個人練習才有樂趣和效率。在教學時球不斷的落地、撿球和一個人練習，會削弱了學習者的樂趣，所以如何讓排球在練習中不落地不中斷是設計的出發點。</p> <p>工欲善其事、必先利其器，不NG排球不僅促使具排球技巧的學生技能提升，對於學習基礎技巧時球不會再落地、並會自動彈回，不再需要到處撿球，使練習更有效率，並克服需兩個人練習的困境，營造出更好的學習環境。對排球運動樂趣開展，充滿著學習的快樂和滿足。相對的教師也提升教學效益，幫助排球教學者及選手，不管在學習或訓練上都能有更好的表現。</p> <p>製作不NG排球的材料，結合資源再利用環保的概念，都可輕易取得，製作過程容易。</p>

一、製作過程：

1.材料:廢棄腳踏車內胎、壞的排球、好的排球、黏著劑、剪刀



2.步驟: ①將廢棄腳踏車內胎剪成細長條備用。



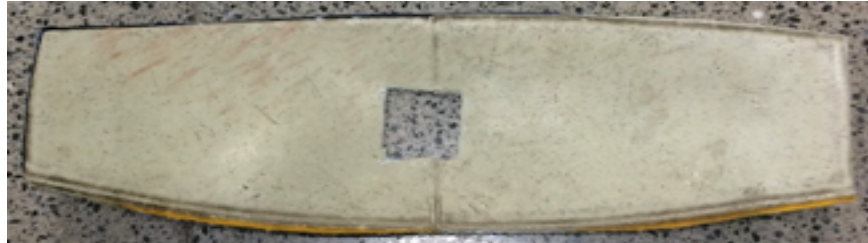
②將壞的排球裁剪成約 4cm×10cm 形狀之長條狀Ⓐ，。



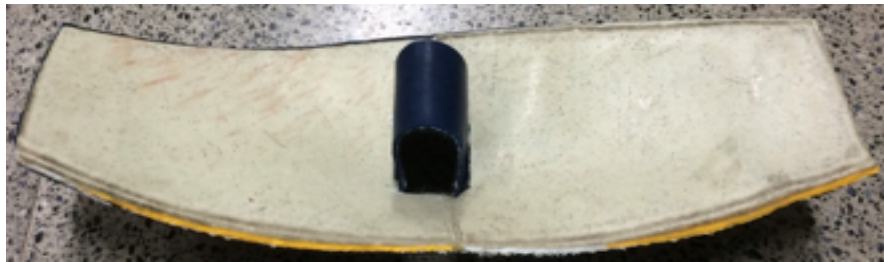
另裁剪成較大面積的長條狀②



③將長條狀②中間再裁剪出可裝下長條狀①的孔。



④把長條狀①穿過長條狀②孔洞，用黏著劑固定，成為固定環③



⑤把固定環③用黏著劑固定黏好在好的排球上。



⑥把細長條腳踏車內胎穿過固定環綁好，就完成。



## 二、使用方法：

在使用不 NG 排球時，先將內胎繩另一頭固定在高處，讓球自然垂下，其高度、長度可依照學習者的需求、練習的項目適時調整。

練習項目包含了所有排球的技巧，傳球、傳接球、發球、攻擊、扣接練習、、、（如影片）。