

## 體育課好好玩---創意教案暨親子共文甄選活動

項目	一般體育---排球教學	教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單（低）	<input checked="" type="checkbox"/> 普通（中）	<input type="checkbox"/> 挑戰（高）
單元名稱	拍出快樂--金排球	階段	國中一年級	時間	180 分鐘共 4 節
設計者					
設計理念	<p>排球運動是一種男女老少都適合的球類運動，是種兼顧了團體性、休閒娛樂、趣味性、及技巧性的運動。排球除了在特定的場地進行之外，也可以在戶外空地或沙灘進行運動，更可隨著人數、年齡和場地的不同，而進行調整人數及規則的運動。</p> <p>排球的好處除了伸展身體，也可以協調全身的肌肉，是一種簡易上手的運動方式。</p> <p>此教案設計以排球入門，除了教導學生排球的基本動作外，另增加了排球競賽的方式，藉由羽球拍運球、低手傳球（托球）及發球等方式，增加學生學習的趣味性及挑戰性，為排球運動設計新玩法，也加強學生對排球運動的興趣。</p> <p>排球的益處：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 任何人皆可以玩排球：無論男女老幼均可從事排球運動，因為它能夠適應每個人的體力和年齡，是種溫和的球類運動，只要準備一顆排球，任何人都可以從事這種運動。</li> <li>2. 任何時間、地點皆可：除了在正式的排球場之外，室外的空地、沙灘皆可以進行排球運動。</li> <li>3. 個人、團體皆可：排球運動可以個人單獨進行運動，也可以團體方式進行。排球可以根據不同的年齡、場地，而改變運動規則。團體活動時，可以根據不同的程度進行分組運動或比賽，是種兼顧娛樂休閒及競賽性的運動。</li> <li>4. 用具單純費用少：只要一顆排球隨時隨地都可以進行排球運動。</li> <li>5. 健康的促進：可以伸展身體，並增加肌力、耐力，有促進健康的功用。</li> </ol>				
能力指標	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>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。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p>				

	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</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>
單元目標	<p>認知：認識排球相關器具。</p> <p>認知：認識排球低手傳球（托球）的規則。</p> <p>認知：認識排球的發球規則。</p> <p>認知：認識排球比賽規則。</p> <p>技能：能完成排球放置羽毛球拍上走動，而球不掉落。</p> <p>技能：能完成排球低手傳球（托球）的動作。</p> <p>技能：能完成排球低手發球的動作。</p> <p>技能：能將排球放置羽毛球拍上來回折返跑，而排球不掉的動作。</p> <p>技能：能完成個人排球低手傳球（托球）動作連續打至少 5 下。</p> <p>技能：能低手發球到排球場特定得分位置。</p> <p>情意：能喜愛排球運動或欣賞排球比賽。</p>

教學架構表	
教學資源	排球、排球場、羽球拍、塑膠椅、水桶、粉筆
教材來源	自編教材
學生起點分析	學生皆有玩過排球的經驗，但對打排球的印象是手會很痛，看到排球飛過來會隨使用力打回去。學本活動學習熟練後，可實施低手傳球及低手發球等動作，亦可進行簡單的排球團體比賽。
教學策略	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.全班教學、分組練習。</li> <li>2.採用提示、示範、練習及競賽等方式。</li> <li>3.採興趣原則：利用接力賽的玩法，引起學生的興趣和共鳴，引導至排球運球保持平衡的折返跑、低手傳球（托球）及低手發球的活動中，讓學生在生理上、心理上獲得滿足、成就感。</li> <li>4.類化原則：藉由教師的示範，讓學生在練習中不斷模仿、類化，讓正確動作行為的量增加、質的提升，以達成設定的教學目標。</li> <li>5.熟練原則：學生經由練習，能達到精熟指定動作的熟練度。</li> </ol>

教學評量	<p>1.口述評量：教師可藉由活動的進行，一邊指導學生正確的動作、一邊釐清低手傳球（托球）的技巧及常犯的錯誤，並依學生上完課後的學習反思回饋，給予評分。</p> <p>2.動作評量：依每節課的上課進度給予階段性的教學目標，需達到「一分鐘內個人低手傳球（托球）需連續至少托球 5 下」、「低手發球 5 球需發過 3 球」，再根據學生個別的學習成果，適時增減分數。</p>				
成果影片	<p>請連結至 youtube 觀看：  <a href="http://youtu.be/CI17APugMqU">http://youtu.be/CI17APugMqU</a></p>				
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
3'	<p>(一) 準備活動</p> <p>1.教師準備：將排球相關器具、羽球拍、塑膠椅準備好。</p> <p>2.學生準備：穿著運動服裝和運動鞋。</p> <p>3.引起動機：示範排球傳球及發球，引起學生的興趣，以連結到課程內容---排球。</p>	<p>認識排球相關器具</p> <p>遵守課堂相關規定</p>	<p>1-1-1 教學者準備上課相關器材。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。</p> <p>1-3-1 教學者示範排球傳球及發球。</p> <p>1-3-2 引起學生學習排球的興趣</p>	口述評量	排球 15 顆、羽球拍 30 支、塑膠椅 2 把
5'	<p>4.學生進行暖身運動。</p>	<p>伸展肢體 避免運動傷害</p>	<p>1-3-2 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等）(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。</p>	口述評量	

2'	(二) 發展活動 1.活動一：介紹本單元要學習的項目。	認識學習目標	2-1-1 教學者先介紹本單元學排球的項目。 2-1-2 教學者介紹本單元的球拍運球活動。		
5'	2.活動二：介紹排球相關器具的名稱及排球的規則。	認識排球器具名稱及規則	2-2-1 教學者講解排球的規格及材質。 2-2-2 教學者示範排球的規則。	問答法	排球 1 顆
20'	3.活動三：介紹使用羽球拍運球的規則和注意事項，並讓學生練習。 a.和同學保持一定距離。 b.勿任意揮打排球或羽球拍，以免誤傷同學。 c.預定目標：可使用羽球拍運球走動，而排球能在保持平衡不掉落。	認識羽球拍運球的規格 要求學生遵守練習規定	2-3-1 教學者講解使用羽球拍運球的規則和注意事項。 2-3-2 教學者要學生遵守運球的相關規定。 2-3-3 讓學生練習使用羽球拍運球。	問答法  動作評量	排球 15 顆、羽球拍 30 支、塑膠椅
10'	(三) 綜合活動 1.評量學生學習成果。 「我是平衡王！」 2.根據整堂課的表現給予學生鼓勵或加分。 3.結束 ----第一節結束----	評量學習成果並給予獎勵	3-1-1 評量學生羽球拍運排球是否能走到定點並保持平衡。 3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。 3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。  -----第一節結束-----	動作評量	排球 15 顆、羽球拍 30 支、塑膠椅 2 把

3'	(一) 準備活動 1.教師準備：將排球相關器具準備好。 2.學生準備：穿著運動服裝和運動鞋。	認識排球相關器具 遵守課堂相關規定	1-1-1 教學者準備上課相關器材。 1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。	口述評量	排球 15 顆
5'	3.進行暖身運動。	伸展肢體 避免運動傷害	1-3-1 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳步關節、腳踝等）(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。	動作評量	
2'	4.引起動機：示範低手傳球（托球）的動作，以引起學生學習排球的興趣。		1-4-1 教學者示範排球低手傳球（托球）。	口述評量	排球 1 顆
5'	(二) 發展活動 1.活動一：教學者講解低手傳球（托球）的分解動作並示範低手傳球（托球）。	練習與模仿動作	2-1-1 教學者講解排球低手傳球(托球)的動作。 2-1-2 教學者講解低手傳球（托球）常犯的錯誤動作。 2-1-3 教學者再示範低手傳球（托球）的動作。	問答法 問答法	排球 1 顆
25'	2.活動二：兩人一組，進行分組練習低手傳球(托	練習與模仿動作	2-2-1 教學者安排小組分組，進行分組練習。 2-2-2 待學生可以獨立做出傳球（托球）動作	動作評量	排球 15 顆

5'	<p>球)。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 評量學生學習成果。  <b>「低手傳球我最行!」</b>--全班5人1組,分6組競賽,選出一分鐘以內可個人低手傳球(托球)連續次數最多的6人,教師給予獎勵。</p> <p>2. 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵與加分。</p> <p>3. 結束</p> <p>----第二節結束----</p>	<p>團體分組 練習與競賽</p> <p>評量學習 成果並給 予獎勵</p>	<p>時,再讓學生練習能個人低手傳球連續打至少3下。</p> <p>3-1-1 學生分組競賽低手傳球(托球)。</p> <p>3-1-2 根據排球學習評量表進行檢核。</p> <p>3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> <p>----第二節結束----</p>	動作評 量	排球6顆
----	---	--	---	----------	------

3'	(一) 準備活動 1.教師準備：排球、粉筆 2.學生準備：穿著運動服裝和運動鞋。	認識排球 相關器具 遵守課堂 相關規定	1-1-1 教學者準備上課相關器材。 1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。	口述評 量	排球 15 顆、粉筆
5'	3.進行暖身運動。	伸展肢體 避免運動 傷害	1-3-1 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳步關節、腳踝等）(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。	動作評 量	排球 1 顆
5'	(二) 發展活動 1.活動一：教學者講解低手發球的分解動作並示範低手發球。		2-1-1 教學者講解排球低手發球的動作。 2-1-2 教學者講解低手發球常犯的錯誤動作。 2-1-3 教學者再示範低手發球的動作。	問答法 問答法	排球 1 顆
20'	2.活動二：3 人一組，進行分組練習低手發球。	練習與模 仿動作	2-2-1 教學者安排小組分組，進行發球練習。 2-2-2 待學生可以獨立做出動作時，再讓學生練習能個人低手傳球連續打至少 3 下。	動作評 量	排球 10 顆
10'	(三) 綜合活動 1.評量學生學習成果。 「發球我最準!」--全班 6 人 1 組，分 5 組競賽，在排球場的地上寫出	練習與模 仿動作	3-1-1 學生分組競賽低手發球。	動作評 量	排球 10 顆、粉筆

10分	團體分組 練習與競 賽 評量學習 成果並給 予獎勵				
9分					
6分		8分			
2分		4分			
每人低手發球 2 球，必須 打在格線內才有分數，打 出場外 0 分計算，選出分 數加起來最高的 5 名者同 學，教師給予鼓勵。 2.根據整堂課的表現給予 受試者鼓勵與加分。 3.結束		評量學習 成果並給 予獎勵	3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。 3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。		
----第三節結束----			----第三節結束----		

3'	<p>(一) 準備活動</p> <p>1.教師準備：排球、粉筆</p> <p>2.學生準備：穿著運動服裝和運動鞋。</p>	<p>認識排球 相關器具 遵守課堂 相關規定</p>	<p>1-1-1 教學者準備上課相關器材。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋。</p>	<p>口述評 量</p>	<p>排球 15 顆、粉筆、 羽球拍5支 塑膠椅5 把、水桶5 個</p>
5'	<p>3.進行暖身運動。</p>	<p>伸展肢體 避免運動 傷害</p>	<p>1-3-1 進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳步關節、腳踝等）(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。</p>	<p>動作評 量</p>	
30'	<p>(二) 發展活動</p> <p><b>「金排球分組競賽」</b></p> <p><b>1.活動一：「我是平衡王--排球運球」</b></p> <p>小組分組競賽，每組 6 人，取一段距離，在折返點放置塑膠椅，需將排球放置羽球拍上，繞過折返點後，回到起點和下一個同學擊掌換手，中途排球若掉落，必須暫停走動，待將排球再度放上球拍才可再走動。最先走完之小組</p>	<p>練習與模 仿動作 團體分組 競賽 伸展肢體 避免運動 傷害</p>	<p>2-1-1 學生進行羽球拍運球的動作。</p>	<p>動作評 量</p>	<p>排球 5 顆</p>

	<p>獲勝，方可進行下一關比賽。</p> <p><b>2.活動二：「我是托球高手！」</b>完成活動一之後，學生必須先跑到折返點，將水桶內的排球取出，低手連續托球 5 下，方完成指定動作，在跑回起點和下一個同學擊掌換手，若托球中途球掉落，則必須重新計算次數。最先走完之小組獲勝。</p> <p><b>3.活動 3：「我是發球王！」</b>在排球場的地上寫出</p> <table border="1" data-bbox="286 933 701 1134"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">10 分</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">9 分</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6 分</td> <td style="text-align: center;">8 分</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2 分</td> <td style="text-align: center;">4 分</td> </tr> </table> <p>每組每人低手發球 1 球，必須打在格線內才有分數，打出場外 0 分計算，分數加起來最高的小組獲勝。</p>	10 分		9 分		6 分	8 分	2 分	4 分	<p>練習與模仿動作 團體分組競賽 伸展肢體 避免運動傷害</p> <p>練習與模仿動作 團體分組競賽 伸展肢體 避免運動傷害</p>	<p>2-2-1 學生進行低手拖球連續打至少 5 下。</p> <p>2-3-1 學生分組競賽低手發球。</p>	<p>動作評量</p> <p>動作評量</p>	<p>排球 5 顆、塑膠椅 5 把、水桶 5 個</p> <p>排球 10 顆、粉筆</p>
10 分													
9 分													
6 分	8 分												
2 分	4 分												

7'	<p>(三) 綜合活動</p> <p>1.評量學生學習成果。</p> <p>2.根據整堂課的表現給予學生鼓勵並加分。</p> <p>3.結束</p> <p>----第四節結束----</p>		<p>3-1-1 根據排球學習評量表進行檢核。</p> <p>3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> <p>----第四節結束----</p>	動作評量	
教學 反省與建議	<p>1. 分組練習時，教師要提醒學生保持適當的距離，以免打排球時，排球會打中其他同學；隨著教學進行時，教師要到處巡視，確定學生的排球動作方式是否正確，若遇到動作不正確者，要立即修正動作，讓學生能學習正確的動作，也避免學生日後自行練習時採錯誤的方式學習。</p> <p>2.老師示範排球托球或發球時，要提醒學生手部動作是否正確，不但手部不會疼痛，而且可以強化學生對排球興趣的持久性。</p> <p>3. 每節課可預留 2 至 3 分鐘，教師與班上學生共同討論今日排球的方式或競賽的優缺點，並視競賽及學生學習的狀況適時調整教學評量標準，以符合實際的教學成效，若學生在排球訓練上有立即的顯著效果，教學者可斟酌將課程評量標準提高一些，以增加挑戰性。</p>				

