**基隆市立銘傳國民中學**

**八年級上學期件體領與-體育課程授課內容:排球雙手下擊球**

1. 教材內容：

8年級上學期:排球

排球數個、排球場

1. 教學目標：
2. 讓每個學生都能熟悉排球低手擊球技巧
3. 使學生都能達到排球低手擊球之能力
4. 了解排球低手擊球規則
5. 學生經驗：
6. 已經學會單手下擊球
7. 了解雙手下擊球跟單手下擊球的不同處
8. 不害怕排球雙手下擊球且能接傳球回打
9. 能夠一對一下擊球練習至少來回共2下
10. 教學活動：
11. 暖身活動:肢體伸展、手臂伸展、慢跑
12. 低手下擊球要領說明、示範、練習
13. 主要活動:

1. 分組；7人一組(男女混合)，共分為四組，由第一組開始，每個人各拿一顆

排球，聽哨音個人拋球下擊球。

2.位置:分別站在網子的兩邊，一邊負責接球球撿球，一邊個人雙手拋擊球。

3.練習輪流順序為；第一組拋擊過後，由第二組發，依序拋擊球…

4.發球練習距離:由近而遠，第一次靠近中線的網子一公尺發球，成功之後再

望後退，再慢慢往後退，，常給予口頭鼓勵，讚美。

5.每拋擊球一次，及再次強調拋球時的擊球位置與手部動作，鼓勵學生挑戰自己。

6.中間會有暫停時間，讓各組學生討論怎麼樣才能把球低手擊過網並請同學報告及

做示範，之後再開始練習發球

1. 整理活動；
2. 教學評量方式：
3. 由學生相對拋球過網，另一同學開始雙手低姿擊球，成功之後往後退，一直到發。球區(由1分到10分)，累計。