

排球教案-小兵立大功

單元名稱	排球-低手傳球	班級	7年4班	人數	43人
教材來源	自編	教師	林宜亨	時間	50分鐘
教材分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確快速的傳球動作可增加擊球的效果和效率。 2. 藉由先前擊球的練習，了解手腕的運用，同時可以懸接之後傳球的準備動作。 3. 經由傳球訓練的動作，可以連接手腳協調及力量來增加反應的控制。 4. 建立對排球運動產生興趣及培養相互合作的態度。 				
教學來源	講述、練習、欣賞、觀摩，實施全體或分組教學				
學生分析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對排球運動有基本的概念和知識。 2. 學生具備有跑、走、跳、丟、擲及轉動和移動的能力。 3. 學生已有基本排球動作的基礎概念和認知。 4. 依學生的能力程度予以實施教學和練習。 				
教學資源	場地	排球場			
	器材	排球、哨子			
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會排球低手傳球的基本動作和技巧要領 2. 學會擊球的正確位置和方向感訓練。 3. 學會相互合作和包容的運動表現。 				

單元目標	教學目標
<p>一、認知方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球的基本動作和要領。 2. 了解排球運動的歷史、基本規則。 3. 了解傳球的過程和使用時機。 <p>二、技能方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會基本的排球運動。 2. 學會流暢的傳球技巧及運用。 3. 學會排球傳球運動後，可以懸接其他的動作。 <p>三、情意方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 養成守規矩，守秩序的習慣。 2. 培養良好的排球運動習慣，以推動運動的風氣。 3. 增進運動欣賞的觀念。 4. 培養排球運動的能力、降低參與運動時所帶來的運動傷害。 	<p>1-1-3 能說出何謂傳球的方式，包括手勢，手腕，腳部動作的部分。</p> <p>1-1-2 能說出排球的基本規則。</p> <p>1-1-3 能說出傳球的基本方法和要領技巧。</p> <p>2-1-1 能做出流暢及連續的傳球動作。</p> <p>2-1-2 能做出正確的傳球動作及培養良好的運動習慣。</p> <p>2-1-3 能自然的做出二種以上的傳球動作。</p> <p>3-1-1 能遵守規則及友愛同學、尊敬師長。</p> <p>3-2-2 能有良好的運動習慣及運動的興趣。</p> <p>3-3-3 能欣賞他人的運動技巧及在同學做排球動作時能適時給予鼓勵與讚美。</p> <p>3-3-4 在練習排球動作前能確實做好熱身並注意安全。</p>
<p style="text-align: center;">對應十大基本能力</p>	<p style="text-align: center;">分段能力指標</p>
<ol style="list-style-type: none"> 一、了解自我與潛能發展。 二、欣賞、表現與創新。 三、表達、溝通與分享。 五、尊重、關懷與團隊合作。 七、規畫、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。 十、獨立思考與解決問題。 	<p>1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。</p> <p>1-3-1 表現簡單的全身性活動。</p> <p>3-3-1 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-5 應用規則來使用運動技能充分發揮。</p> <p>4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會對學習快樂的生活態度。</p>

教學目標	教學流程及內容	時間	評量
3-1 1-1 1-1	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整隊、點名。 2. 了解學生身心狀況，安全說明。 3. 熱身活動：從頭部至腳部一充分伸展頸部、肩部、腰部、膝部、足踝、手腕等各關節。 4. 引起動機：好的默契就從紮實的傳球動作開始，如何有效的達到傳球動作，那就請同學要好好把基本功學起來哦！ 	5 分鐘	80%的同學都能迅速並確切做好暖身運動，並遵守秩序。
1-1 1-2	<p>二、發展活動</p> <p>【一】動作示範及講解—全班請蹲下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球感練習—先用單手臂擊球，並沿著排球場的邊線直線前進。若球落地，就必須重新原地出發，直到走完球場半圈。 2. 低手傳球— <ol style="list-style-type: none"> (1) 一手半握拳，另一手五指併攏並包住握拳手。手臂自然放鬆伸直，擊球位置在前臂接近手腕處。 (2) 雙腳打開，膝蓋微蹲，身體重心前傾。 (3) 擊手時，手腕要下壓，利用腿部蹬地的力量加上手臂上抬的力量在增加球的反彈力。 3. 拍手擊球：持球站立，以雙手將球向上拋出，當球在空中，拍手兩次，以低手擊球方式，將落下的球在向上擊。 	30 分鐘	80%的同學能了解動作要領，並能正確的表現。
2-1 2-2 2-3	<div data-bbox="454 1144 1082 1368" data-label="Image"> </div> <p>【二】綜合練習—老師先示範一次連續的動作</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 分四排，第一排先出來練習原地低手擊球，每人 10 球，加拍手兩次擊球 5 次，之後交換下一排。 (2) 分四排，兩排一組，相距三公呎，練習低手傳球，每人 20 球。 <p>【三】趣味比賽—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分四排，進行頭傳下接球接龍比賽，看哪一組先傳到最後一位同學，就獲勝。 2. 分四排，進行滾球比賽，看哪一組的球最快滾到最後面，就獲勝。 	5 分鐘	80%的同學能表現優點，並分享與欣賞。
	<p>三、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整隊、點名、清點器材。 2. 討論和分享(有疑問的同學請提出來討論)老師作解答。 3. 請同學把課本後面的學習單，寫完後請交給體育股長。 4. 預告下次上課內容。 5. 結束。 		