

單元名稱 排球低手發球 班級 801 時間 45 分鐘

教材來源 自編 教師 林益源

學習教材

- 1.排球發球
- 2.排球發球相關規則研究。
- 3.教具：哨子、排球、海報、海報架。

教學目標

教學流程：準備活動、發展活動、綜合活動

教學要領：如下

壹、準備活動：

一、開始：

- 1.點名。
- 2.詢問有無身體不適學生。
- 3.暖身操。

二、引起動機：

- 1.說明排球發球目的-得分。

貳、發展活動：

一、動作示範及說明：

- 1.講解並示範排球發球的動作要領。

(1) 低手發球：

<1>準備姿勢：兩腳前後開立，左腳在前，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後腳，左手持球於腹前。

<2>拋球：左手將球輕輕拋起在身體前右側，高度適中，右臂伸直向後擺動。

<3>擊球時：藉右腳支撐力量，身體重心隨著右手向前擺動擊球而移至前腳上，在腹前以全手掌或握拳拍擊球的後下方。

二、分組練習：

- 1.(1)固定擊球：1人固定球，1人以單臂擊球。
 - (2)你來我往：兩人一組，距離約四公尺，互相以逆時針拋球給對方。
 - (3)短距離發球：兩人一組，距離四公尺，進行短距離發球。
- 2.常見錯誤動作提醒。
 - (1)手臂未伸直後擺。
 - (2)身體重心未移轉。

參、綜合活動：

一、總講解：

- 1.鼓勵、打氣，強調建立基本動作之重要性。
- 2.常見錯誤再次提醒。

二、表揚及優秀同學示範：

- 1.表揚今天表現最認真同學。

三、預告下次教學內容：

- 1.介紹排球接發球。

四、歸還器材

五、下課解散