

一 年級 健康與體育 領域 教學課程設計表

主題/單元名稱		排球-低手傳接球	設計者	曹采君	
實施年級		一年級	節數	四節	
總綱核心素養		健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。			
領域 學習 重點	核心素養	J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	議題	學習主題	★傳接球低水不漏 ★養成誠實負責的處事態度。 ★養成遵守規則服從裁判的運動精神。
	學習表現	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		實質內涵	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	學習內容	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。			
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解排球的運動特性與低手傳接球的動作要領 2. 能確實做出低手傳接球的動作 3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異 4. 培養挑戰自我與團隊合作的精神 			
教學資源		排球場、排球、哨子			

學習活動設計

學習活動內容及實施方式

時間

備註

一、準備活動

(一)集合整隊、點名

紀錄未到及服儀不整的同學，作為成績考核之參考。

(二)詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。

(三)熱身運動

1. 慢跑操場或活動場地兩圈。
2. 各個關節繞環運動，特別加強肩部、手腕、手指、膝蓋、腳踝。
3. 各個部位伸展運動，特別加強手臂、肩部、大腿。

二、發展活動

(一)主題講解與示範：低手傳接球

通常用來接發球，和處理低於胸部以下的球。

1. 雙手交握，將兩手掌上下相疊，再將兩拇指平行併攏，指尖向前。

如圖



2. 兩臂伸直，高度一致，手腕確實下壓，像木板一樣平直。

如圖



3. 以手臂內側戴手錶處擊球。

4. 擊球時，膝部微彎，下半身保持彈性，力量從下半身傳至手臂。

如圖



5. 手臂適時放鬆。

(二) 空手原地練習

兩人一組，一人雙手抓住球體於腰部前方，面向練習者站立，練習者用正確的低手傳球姿勢原地碰球，交換練習。

如圖



三、綜合活動

(一) 一人拋 一人打

兩人一組，一人在練習者的左側或右側放球，放完球後與離練習者保持距離，練習者則繼續向上連續擊球，直到落地，換人。

(二) 優秀同學示範，並討論其優點。

(三) 教師講評與讚美

(四) 清查人數並請同學清點器材、整理場地

第一節 結束

一、準備活動

(一) 集合整隊、點名紀錄未到及服儀不整的同學，作為成績考核之參考。

(二) 詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。

(三) 熱身運動

1. 慢跑操場或活動場地兩圈。

2. 各個關節繞環運動，特別加強肩部、手腕、手指、膝蓋、腳踝。

3. 各個部位伸展運動，特別加強手臂、肩部、大腿。

二、發展活動

(一) 講解上錯誤動作，更正動作並複習手部動作

(二) 複習 2 人一組，一個放球，練習者向上連續擊球

(三) 兩人一組，兩人相距約 2 公尺站立，甲用雙手將球輕拋高至乙的腰部前方，乙判斷來球方位，身體向前移，用正確的擊球動作輕擊球體，將球傳回拋球者，反覆交換練習。



(四)如前的拋傳練習，只是送球者改為將球擊向地面使球反彈，練習者須特別注意身體要蹲低，才能正確的將球送回。



三、綜合活動

- (一) 優秀同學示範，並討論其優點。
- (二) 教師講評與讚美
- (三) 清查人數並請同學清點器材

第二節 結束

一、準備活動

- (一) 集合整隊、點名紀錄未到及服儀不整的同學，作為成績考核之參考。
- (二) 詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。
- (三) 熱身運動
 - 1. 慢跑操場或活動場地兩圈。
 - 2. 各個關節繞環運動，特別加強肩部、手腕、手指、膝蓋、腳踝。
 - 3. 各個部位伸展運動，特別加強手臂、肩部、大腿。

二、發展活動

- (一) 複習兩人一組，一人正面丟出彈地球，另一人回擊球
- (二) 兩人一組，自拋自打，自我對空連續擊球，失誤即換人練習。

三、綜合活動

- (一) 分成四組，圍成圓圈由一人先發球，以低手傳球之動作要領擊球，每組成員合作讓球不落地，最後落地的那一組為勝利。
- (二) 優秀同學示範，並討論其優點。
- (三) 教師講評與讚美
- (四) 清查人數並請同學清點器材

第三節 結束

一、準備活動

- (一) 集合整隊、點名紀錄未到及服儀不整的同學，作為成績考核之參考。
- (二) 詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。

(三)熱身運動

1. 慢跑操場或活動場地兩圈。
2. 各個關節繞環運動，特別加強肩部、手腕、手指、膝蓋、腳踝。
3. 各個部位伸展運動，特別加強手臂、肩部、大腿。

二、發展活動

(一) 說明無法連續原地擊球原因，並複習兩人一組，自拋自打，自我對空連續擊球，失誤即換人練習。

(二) 三人為一組，三個站成一個三角形，三角互傳(不規定向，同一個人不得連擊)

三、綜合活動

(一) 教師詢問：個人連續擊球跟三人互傳其困難度為何？

(二) 優秀同學示範，並討論其優點。

(三) 教師講評與讚美

(四) 清查人數並請同學清點器材

第四節 結束