彰化縣立竹塘國中 110 學年度教師公開授課教學簡案格式(新課綱)

領域/科目	健體領域/體育	設計者	劉冠佑
實施年級	7 年級	總節數	4 節之一（45 分鐘/節）
單元名稱	一球入魂——排球	教材來源	南一第一冊

設計依據				
學習重點	學習表現	1d-IV-1 了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。 3d-IV- 運用運動技術的學習策略。	核心素養	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/牆性球類運動組合及團隊戰術		
議題融入	生命教育、性別平等、安全教育			
教學設備	體操墊 4 組、濾波墊 30 片			

學習目標

1. 介紹排球運動基本規則。
2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。
3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。
4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。
5. 能在接球後將球精準送至指定位置。
6. 培養正確低手接球觀念與能力。
7. 班級和諧團結氣氛。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間(分)	備註
暖身活動 (1)操場慢跑 2 圈。 (2)靜態伸展操。	5 分	
球的材質與力道 (1)準備大小相當球類皆可，完成下列 4 項任務以體驗不同球類的差別，並進行分組討論。 (2)選定兩個距離，球上擊後移動至指定距離再回到原位擊球，一長一短距離較替練習，感受球上升到落下的時間差。 (3)3 人進行三角傳球 15 球，感受與排球的飛行速度差異以及大型球體是否更容易擊球。 (4)將球彈地後向前移動，聽取哨聲後再轉頭接球，體驗球速較快的時間差。 (5)一人將球丟至指定位置，另一人用單臂或雙臂將球擊至籃內，感受發泡排球控制方向是否較容易且不易疼痛。 (6)經以上活動討論，詢問學生對於球的質量、飛行及擊球移動位置是否會影響到結果有什麼想法。	15 分	多組同時進行不同任務，也可依球類不同性質選擇任務。 評量方式： 參與程度 討論成果 體驗分享

(7)將排球運動導入上述 4 項任務，開始進入排球擊球該注意的事項。 擊球正確姿勢 1.雙臂擊球 (1)兩種不同握法：雙手交疊合十，手腕下壓，上臂自然夾緊。單手握拳另一手包覆。手腕下壓，上臂自然夾緊。 (2)手腕向下壓，並將雙肘伸直，讓手臂猶如木棍一樣的平直。 (3)擊球位置為平時戴手錶的手腕處擊球。 (4)擊球時，兩手平均接觸球，避免擊球不穩定。 (5)雙腳微彎，擊球時配合雙腳發力，幫助擊球。 (6)兩人一組，互相檢視動作，可以利用互拋或自拋彈地後擊球的方式練習。 (7)當自己可以擊中球後，便可以開始連續對空中擊球。 (8)依照下列項目互相檢視，並詢問學生是否還發現了其他要點。 手有無用力握拳 身體是否隨著球落下節奏而上下擺動 腳是不是有微蹲 預測球落下的位置 力道大到小有沒有影響 手臂有沒有伸直 2.單臂擊球 (1)兩人一組，一人操作慣用手單臂擊球，另一人在旁觀看並記錄其動作。 (2)交換操作完成，開始運用非慣用手擊單雙手交換擊球。 五、綜合活動 (1) 進行總結： (1)每組隨機找一位同學表達想法引導其表達能力。教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示排球不論是高手或低手擊球，首先要到達球的位置才能擊球。透過提示，以促使同學回溯今日課程和促進同學技能概念之保留。肯定各位同學的表現，並指出優點及待善之處，以期待下次課程能更加順利。 (2)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 （第一節結束）	15 分 8 分 2 分	評量方式： 分享與回饋 參與及互動過程
試教成果：		
參考資料：		