

八年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		排球——低手傳球	設計者	李威德	
實施年級		2 上	節數	1 節課（45分鐘/節）	
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素養與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作			
領域學習重點	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-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。 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。	議題	學習主題	本課無議題融入
	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		實質內涵	本課無議題融入

	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>			
<p>學習目標</p>	<p>一、了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>二、學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>三、在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>四、在「有求必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。</p>			
<p>教學資源</p>	<p>教師：熟悉教材內容，蒐集相關教材內容。</p> <p>學生：蒐集有關排球的相關資料。</p>			
<p>學習活動設計</p>				
<p>學習活動內容及實施方式</p>			<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p>• 球感練習、低手傳球</p> <p>一、主要活動</p> <p>(一)請學生先使用單手前臂的正面、背面及側面原地將球連續對空擊打，體驗不同方向的擊球位置。</p> <p>(二)兩人一顆球，擊球者使用單手前臂，由低往高將球擊打給同伴，接球者等球彈地後，配合雙膝蹲低，將反彈的球接起回擊給同伴。</p> <p>(三)雙腳自然開立，身體含胸弓背、雙手掌交叉緊握、手臂放鬆手肘伸直，肩關節自然帶動雙手上下擺動練習。</p> <p>(四)兩人一顆球，一人將球用力彈地後，一人迅速移動到低手傳球最佳擊球位置，找到落地點立即雙膝蹲低、伸直手臂，再接起反彈地面後的球，每接完一球，再讓球落地，連續做5次。</p> <p>二、主要活動</p> <p>對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。</p> <p>準備動作：身體正面朝來球，雙手自然伸直夾緊、重心前傾、雙腳自然微左右開立與肩同寬並屈膝。</p> <p style="text-align: center;">(結束)</p>			<p>45 分鐘</p>	