

# 一 年級 \_\_健康與體育\_領域 教學課程設計表

<b>主題/單元名稱</b>		排球-低手傳接球	<b>設計者</b>	林慧文	
<b>實施年級</b>		一年級	<b>節數</b>	一節	
<b>總綱核心素養</b>		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。			
<b>領域 學習 重點</b>	<b>核心素養</b>	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。	<b>議題</b>	<b>學習主題</b>	★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。
	<b>學習表現</b>	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。		<b>實質內涵</b>	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。
	<b>學習內容</b>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。			
<b>學習目標</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解排球的運動特性與低手傳接球的動作要領</li> <li>2. 能確實做出低手傳接球的動作</li> <li>3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異</li> <li>4. 培養挑戰自我與團隊合作的精神</li> </ol>			
<b>教學資源</b>		排球場、排球、哨子、圓盤			

## 學習活動設計

學習活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、準備活動</p> <p>(一) 集合整隊、點名 紀錄缺席及服儀不整的同學，作為成績考核之參考。</p> <p>(二) 詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。</p> <p>(三) 熱身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 康樂股長負責帶操，共做 10 個關節暖身操。</li> <li>2. 肌力訓練伏地挺身 10 下波比跳 10 下開合跳 30 下</li> <li>3. 慢跑操場或活動場地兩圈。</li> </ol>	10	
<p>二、發展活動</p> <p>(一) 講解動作與示範：低手傳接球 通常用來接發球處理低於胸部以下的球。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手交握將兩手掌上下交疊再將兩大拇指平行併攏下壓，指尖向前。</li> <li>2. 兩臂伸直，肘關節靠攏，兩手臂高度一致，手腕確實下壓。</li> <li>3. 擊球部位以手臂內側戴手錶處擊球。</li> <li>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。</li> <li>5. 手臂適時放鬆。</li> </ol> <p>(二) 將隊伍散開依照老師指示做原地擊球姿勢練習</p> <p>(三) 原地做擊球部位練習 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。</p>	15	
<p>三、主要活動</p> <p>(一) 兩人一組，一人在練習者的左側或右側放球，放完球後離開練習者保持距離，練習者繼續將球向上連續擊球，直到落地為止，則換人。</p> <p>(二) 一人拋 一人打 兩人一組，相距約 3 公尺。一人輕拋球，另一人低手回擊。一人練習 5 球後交換。</p>	15	
<p>四、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 請兩組同學出來示範，並討論其優缺點。</li> <li>(二) 教師講評與讚美</li> <li>(三) 清查人數並請同學清點器材、整理場地。</li> </ol>	5	