

體育教學教案

項 目	排球	班級	8 年 4 班	人數	28 人	
單 元 名 稱	修正球	指導老師	楊裕寬	時間	45 分鐘	
單 元 目 標	1. 認知：瞭解修正球的動作要領及練習方法。 2. 技能：學會修正球的技術和練習方法。 3. 情意：對修正球產生興趣而能專注練習，並能接受別人的指導。					
教 材 分 析	1. 基本運動能力：跑、跳、擲、敏捷性、協調性。 2. 技能關鍵因素：掌型、提臂曲肘、雙掌於額頂移動步法，迎就取位，準備姿勢 蹬腿、逝身、伸臂、指腕緩衝。					
學生學習條件	常看球賽，對排球有興趣，已具有低手傳球的技術能力					
教 學 資 源	哨子、排球、碼錶、排球場					
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具	備註
3	開始 熱身運動 引起動機	身心解凍 預防運動傷 提高運動能力	1-1 伸展熱身活動	能做出	排球場	
2	示範說明	引發學習興趣	2-1 說明修正球的功能及重要性	能專心 能說出	排球 哨子	
5	預備動作	瞭解修正球的動作要領	3-1 教師說明及示範基本姿勢 3-2 兩肘彎曲於胸前，小臂成八字型食指與 拇指成三角形，十指自然張開伸展觸球 3-3 雙眼注視球雙肘提高掌置於額前，掌心 向上對空，臉部朝上	能做出	排球	
8	嘗試練習	建立正確掌形 體會正確觸球部位	4-1 練習者坐於地上，學生每人做空手托球 練習，按口令雙手臂做出托球姿勢 4-2 練習者坐於地上雙掌置於額前另一人持 球放其手中，並輕壓球體，練習者曲伸手 臂，推送球體，體會手臂、手腕及手指托球 時之動作 4-3 兩人一組，一坐一站，站者將球雙手拋 給對方頭前，坐者將球往上輕托一下，再將 球往擲球者托出	能做出	排球 哨子	

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具	備註
6	組合練習	學習修正球的動作要領	5-1 雙腳前後開立與肩同寬腳尖稍內收，雙膝微曲腳後跟提起 5-2 練習屈膝與蹬腿動作，要求穩定性及手部動作之配合	能做出	排球	
6	加強提示	培養全身協調及判斷能力能移動步法正確取位	6-1 全班進行分組，(組1)一人一顆球原地練習修正球，(組2)兩人一組相隔排球網，由乙拋球給甲，甲直接將球向前上方傳出，10次交換 6-2 能依球的落點移動步法，正確姿勢將球托出為評量重點	能做出	排球 哨子	
5	評量	瞭解學生習狀況	7-1 口頭校正 7-2 示範提示 7-3 個別反覆練習		排球	
10	分組比賽	以競賽方式刺激同學自我要求及專注的心態	8-1 以集合隊形依順序進行多球比賽每組約10人以連續修正球以最慢掉地的為勝	能做出	排球 哨子 碼表	
5	整理活動	欣賞及專注	9-1 講評、鼓勵 9-2 表現好的同學做示範表演 9-3 快樂解散、歸還器材	能專注了解並給同學鼓勵		
	結束					