

# 排球-攔網教學活動設計

課程名稱	滴水不漏，最具侵略性的防守！		參考資源	育達出版
單元主題	01 # 攔網		設計者	賴奕如 老師
時間	50 分鐘		班 級	605
學習階段	高二		節 數	第 1 節
教學資源	哨子 x1 角錐 x6 排球 x18		人 數	27 人
教學準備	1.課前規劃與設計。 2.課前教學活動討論與共備。 3.課堂分組與器材借用。			
教學研究	教學理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解排球運動的特性及攔網的動作要領。</li> <li>2. 能確實做出攔網的基礎動作。</li> <li>3. 能由活動中觀察自己與同學間的個體差異。</li> <li>4. 運用問答的方式增進比賽情境的模擬。</li> </ol>		
	核心素養	<p>U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。</p> <p>U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>U-C2 在體育活動和健康生活中發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>		
	學習內容	Ha-V-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。		
	教學策略	<p>(一)利用引導式、示範、分組練習及觀賞教學法方式進行教學。</p> <p>(二)利用分組比賽來增進學生的活動參與。</p>		
	學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確做出排球攔網的動作。</li> <li>2. 了解人與球位置及球與網的關係。</li> <li>3. 學習到團隊合作之精神，及觀摩學習的態度。</li> </ol>		
教學架構	單 元 名 稱			節數
	單元一	攔網		1
	單元二	救球		1

單元三	修正球及修正球扣球	1
單元四	排球規則與分組對抗	1

活動名稱	教學流程	教學資源	時間	評量
準備活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>集合點名。</li> <li>瞭解學生身體狀況及安全提醒。</li> <li>靜態伸展及動態暖身： <ol style="list-style-type: none"> <li>靜態伸展：部位伸展 <ol style="list-style-type: none"> <li>由頸部、肩部、手臂、軀幹至下肢依序向下作10秒鐘的伸展動作。</li> <li>伸展動作位置、角度、重心的提醒。</li> </ol> </li> <li>動態暖身：反應練習 <ol style="list-style-type: none"> <li>蹲、跳移動搭配喊聲與拍手。</li> <li>左、右移動搭配喊聲與拍手。</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	角錐 x6 哨子 x1	10 分鐘	讓學生自我檢視熱身動作是否確實。
主要活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>講解、示範活動內容 <ol style="list-style-type: none"> <li>引導式：將攔網正確動作引導至主要活動。</li> <li>說明預判方式及攔球點的重要性。</li> <li>示範：預備、判斷、起跳、伸臂攔網、落地。</li> </ol> </li> <li>分組練習 <ol style="list-style-type: none"> <li>練習一：練習雙腳落地動作。</li> <li>練習二：練習側邊步伐運用。</li> <li>練習三：練習手腳聯合，左右對稱。</li> <li>練習四：練習三人組合是攔網。</li> </ol> </li> </ol>	角錐 x6 哨子 x1 排球 x6	25 分鐘	練習過程中依照學生之個別差異給予回饋。
綜合活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>力挽狂瀾，滴水不漏。 <ol style="list-style-type: none"> <li>每組6人，輪流挑戰。</li> <li>每人攔網三球。</li> <li>教師前兩球為拋球，最後一球扣球。</li> <li>攔網成功記成功球數，球數最多隊伍獲勝。</li> </ol> </li> <li>回饋/分享 <ol style="list-style-type: none"> <li>教師再次強調活動重點。</li> <li>可請優勝隊伍再示範一次，並分享組別如何完成此任務。</li> <li>複習攔網動作要領：預備、判斷、起跳、伸臂攔網、落地。</li> </ol> </li> <li>課程結尾 點收器材，預告下節課程，下課。</li> </ol>	排球 x6 哨子 x1	15 分鐘	獎勵正確動作並作重點複習與提醒。