

單元名稱	排球低手發球			
領域/科目	健康與體育領域/體育科	設計者	林春樺	
教學對象	七年級	教學時間	45 分鐘	
教材來源	一、參考健康與體育領域課程手冊 二、作者自編教材			
教學資源	排球數顆			
總綱 核心素養	A1 身心素質 與 自我精進 A3 規劃執行 與 創新應變 B1 符號運用 與 溝通表達 C2 人際關係 與 團隊合作			
學習 重點	學習 表現	<p><b>1. 認知：</b> c. 運動知識、d. 技能原理 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2. 情意：</b> c. 學習態度 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3. 技能：</b> c. 技能表現 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。</p> <p><b>4. 行為：</b> c. 運動實踐 4d-IV-1 發展個人之專項運動技能。</p>	領 綱 核 心 素 養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展示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，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	學習 內容	<p><b>A. 生長、發展與體適能：</b> b. 體適能 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p><b>H. 競爭類型運動：</b> b. 網/牆性球類運動 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		

學習目標	<p>一、能了解排球低手發球技術之相關基礎規則與技能原理，並能思考發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>二、能做到輕鬆低手發球的技術，並發揮團隊合作學習之精神與充分運用策略解決運動相關問題。</p> <p>三、能養成遵理守法的態度與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>四、能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p>		
學習目標代號	教學歷程	教學時間	教學評量
	<p>一、暖身活動：</p> <p style="padding-left: 40px;">靜態伸展</p> <p style="padding-left: 40px;">動態伸展</p> <p style="padding-left: 40px;">操場慢跑 3 圈</p> <p>三、主要活動：</p> <p>1. 動作說明及示範</p> <p>(1)低手發球包含四要點：</p> <p>a. 側身對網：</p> <p style="padding-left: 40px;">前腳尖朝向發球方向，身體側身對網(左腳在前，左撇子則相反)。</p> <p>b. 左手拋球：</p> <p style="padding-left: 40px;">左手垂直上拋球於身體左側前方 30 公分處。</p> <p>c. 鐘擺揮臂：</p> <p style="padding-left: 40px;">將手臂後拉成鐘擺狀向前擊球，擊球點為球的後下方。</p> <p>d. 將球擊出：</p> <p style="padding-left: 40px;">右手可握拳，大拇指貼於側面，以掌根肉最多的地方擊球，擊到球時，手臂伸直，擊球後，膝關節上提，重心移至前腳。</p> <p>(2)動作示範</p> <p>2. 實際操作</p> <p>(1)原地拋球練習</p> <p>a. 運動隊形散開後蹲下，以排為單位，一次一排起立進行原地拋球練習，先練拋球穩定性，不要擊球，第一排同學練習後蹲下，將球交給下一排。</p>	<p>8 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>	<p>八成學生均能參與討論回答及融入課堂活動進行操作。(觀察、口語與實作評量)</p>

	<p>b. 依口訣做拋球練習，左手將球垂直上拋於身體左側前方適合擊球之位置。</p> <p>c. 教師一次看一排，隨時口頭修正動作。</p> <p>(2)回饋</p> <p>常見錯誤動作提醒，隔網發球練習隊型講解。</p> <p>(3)隔網發球練習</p> <p>a. 隔網分兩邊各在底線排成三組，每組有四至五位學生，聽哨音同時發球，以瞄準正前方並以過網為目標，對方組員幫忙撿球並聽哨音三組同時發球回來，發完球後立刻排至該組最後面再由第二同學撿球及發球。</p> <p>b. 由三公尺線開始練習發球，熟練後再退至六公尺，最後退至底線。</p> <p>c. 教師應使用哨音同時發球以避免不必要的運動傷害。</p> <p>(4)隔網發球動作形成性評量同時回饋</p> <p>兩人一組隔網發球，另一人幫忙撿球再發球回來，一人發一至兩球，一個場地可二至三組同發球，老師進行動作評量同時回饋正確動作。</p> <p>四、總結活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵、打氣，強調建立基本動作之重要性。</li> <li>2. 低手發球四要素再次提醒。</li> <li>3. 表揚今天表現最認真同學。</li> <li>4. 歸還器材</li> <li>5. 下課解散</li> </ol>	7 分鐘	
參考資料	<p>一、教育部 (2014)。十二年國民基本教育課程總綱。作者：臺北市。</p> <p>二、教育部 (2018)。十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要。作者：臺北市。</p> <p>三、教育部 (2015)。國民中學學習成就評量標準健康與體育學習領域試行版。作者：臺北市。</p>		