

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	李昆沅
實施年級	七年級		教學節次	共_1_節，45 分鐘
單元名稱	排球-低手擊球			
設計依據				
學習重點	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。 ● 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 ● 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	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，不輕言放棄。 ● 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。
	學習內容	● Cb-IV-1運動習慣的實踐與運動營養的攝取。 ● Fa-IV-3良好人際關係的建立與適當的溝通技巧。 ● Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
議題融入	實質內涵	1. 安全教育 2. 戶外教育		
	所融入之學習重點	1. 安全教育：安全教育概論、運動安全。 2. 戶外教育：有意義的學習、尊重與關懷他人。		
與其他領域/科目的連結				
教材來源		自編		
教學設備/資源		排球、哨子、三角錐		
學習目標				
1. 能理解排球相關基礎規則及技能原理，並能思考及發展學習策略改善動作技能。 2. 了解排球運動低手傳球適用的時機。 3. 能學會排球低手傳球。 4. 能在練習、比賽中與同學合作共同完成目標。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、準備活動 1. 集合點名，詢問是否有人有不舒服（身體有異常狀況）並說明上課規則。		

2. 熱身活動(靜態熱身、動態熱身)。 動態熱身：結合排球運動常運用到的一些專項動作。 二、 引起動機(學習目標) 1. 講解今日上課內容： 2. 說明學生籃球場上運球的重要性。 3. 詢問學生是否知道在運球能力上面非凡的球員。 三、 發展活動(學習內容) (一) 主題講解上課內容與示範：低手接球通常用來接發球，和處理低於胸部以下的球。 1. 雙手交握，將兩手掌上下相疊，再將兩拇指平行併攏，指尖向前並手腕下壓以確保兩臂伸直。 2. 以手腕算起約十公分處面積接球。 3. 接球時，雙眼注視球，膝部微彎，成類似馬步，一腳微前，後腳的腳跟微微的離地，下半身保持彈性，力量從下半身傳至手臂。 (二) 原地練習：兩人一組，一人持球約與腰同高，另一人做動作練習，一人練習10次後交換。 (三) 一人拋 一人接:兩人一組，相距約3公尺。一人輕拋球，另一人低手接球，一人練習5球後交換。 四、 綜整活動(學習表現) 1. 請學生回答今日課程學到了什麼。 2. 教師總結課程及複習課程重點。 3. 點收器材及提醒下次上課內容。 4. 鼓勵學生課餘時間多加練習。		
試教成果：（非必要項目）		
參考資料：（若有請列出）		
附錄：		