

排球教學教案

學習領域	健康與體育－體育科	單元名稱	排球低手發球
指導教師	黃婉嘉	教學時間	45 分鐘
實施年級	七年級	人數	28 人
教材來源	自編、康軒教材		
教材研究	1、 排球發球包含擺臂、拋球、擊球等動作，並運用重心轉移、手眼協調及力量、方向的控制而完成。 2、 本教材先利用短距離發球，讓動作技巧更成熟與流暢，有助於動作更穩固。 3、 待動作穩定後，可循序漸進將距離拉至六公尺，最後進行發球線練習。		
學生起點行為分析	1、 多數同學已建立排球基本認知。 2、 多數同學對排球具有高度的學習動機。 3、 部分同學已具備排球接發球動作技能。		
教學方法	講述法、示範教學法、分組練習法。		
教學資源	1、 場地:排球場。 2、 器材:哨子、排球 20 顆。		
教學目標	單元具體目標		
(一) 認知目標 1-3-1 瞭解個人運動潛能即動作發展的差異性，並充分發展。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 (二) 技能目標 3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 (三) 情意目標 4-3-1 瞭解運動參與在個人層面的意義。 3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	(一) 認知目標 1. 能說出低手發球的動作要領。 2. 能說出排球發球規則。 (二) 技能目標 1. 能做出發球拋球動作。 2. 能做出低手發球動作。 (三) 情意目標 1. 能分析他人的動作，改正自己的缺點。 2. 能與他人合作進行小組練習。		

教學目標	教 學 程 序	教 學 設 計 內 容 及 圖 示	時 間
預防運動傷害 學會發球基本動作要領	準備活動 引起動機 示範說明原地動作	<p>一、集合、整隊、點名及檢視學生身心狀況。</p> <p>二、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.排球場折返跑訓練、伸展操 2.準備教具，檢視場地 <p>三、球場嬌娃：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.利用有關世界女排大獎賽的相關資訊，引起學生學習興趣。 2.利用下學期學校舉辦排球比賽，鼓勵同學奪佳績。 <p>四、<u>低手發球-平擊球</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.準備姿勢：身體左肩與球網呈垂直方向，左腳在前，右腳在後，身體重心在後腳，左手持球至於身體右前方，右手臂伸直向後擺，右手半握拳。 2.拋球：左手將球輕拋於身體右前側，當球落在腰際間時，手臂由後往前揮臂擊球。 3.擊球：手臂及上身同時發力，身體重心移至前腳，手臂伸直，以掌根擊球。 <p>動作圖解：</p> 	5 分鐘 3 分鐘 5 分鐘
小組成員能互助合作	分組練習	<p>五、<u>分解動作練習</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請同學兩兩一組進行拋球練習。 2.兩人一組進行擊球動作練習，一人持球於腰際間，另一人做擊球動作，特別專注於擊球的位置及身體重心的轉移，一人輪流做十次。 <p>六、<u>穩紮穩打</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.先進行 3 米線低手發球，主要著重在能將球成功發至對場。 2.如果運作情形良好，發球的距離可漸漸增大，提升難度，如果適應良好，可退至底線發球。 	6 分鐘
小組成員能互相回饋	結束活動	<p>七、<u>結束活動</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集合點名 2.給予適當回饋 3.優秀學生示範表演 4.預告下堂課學習重點 5.清點器材 6.歡呼解散 	18 分鐘 8 分鐘

