

教學單元	第四單元 排球小高手			教學日期	112年02月14日
教學對象	三年乙班	時間	第二節	教學者	邱仕賓
				教材來源	康軒
單元主題					
第四單元 活動1：排球小高手					
課程目標					
1. 從團體學習中熟練排球等動作技巧。					
教學時間					
1 節課（共 40 分鐘）					
核心素養					
健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。					
健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。					
學習表現					
3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。					
活動流程					時間
一、班級經營：排隊並整隊整齊					30秒
二、暖身加慢跑					10分
三、講解接球動作及預備姿勢 說明：雙腳打開與肩同寬站立，微站前後腳，膝關節微彎，重心處在身體中央偏前的位置，雙臂自然打開，小臂微彎，置於腹部高度。					2分30秒
三、示範低手接球姿勢 說明：組員進行拋球，判斷球的落點後移動至球的落點，移動時，雙掌交疊合併後手腕下壓，雙臂盡可能伸直併攏，以及擊球區為手腕上方5公分處至15公分處，用下半身將身體推起，產生一個上推的力道，接觸到球的那一小段時間，必須確保上半身的姿勢固定、而且持續出力，下半身則是穩定、順暢地產生上推的力道。					5分30秒
四、練習：全班雙手側平舉散開成運動隊形，接著呈現低手接球姿勢，由老師下達口令－「一」是微蹲，「二」則是身體下半身往上推。					5分
五、進階練習 說明：以兩人一組，一人拋球，另一人接球傳回組員，指導動作有誤的組員。					5分
六、根據剛剛練習結果講解學生容易犯錯的動作有哪些					5分

<p>1. 雙手未伸直：導致球會由雙手中間穿越過去。</p> <p>2. 接球時太過僵硬，手打太快：導致球會飛到身後。</p> <p>七、重複練習：以男女生各排一排，由老師先向一邊拋球，接球傳回老師後，再換另一排同學接球。</p> <p>八、講解：向學生說明動作，以及下堂課會進行的活動。</p>	<p>5分</p> <p>1分30秒</p>
--	------------------------