

體育教學教案

項 目	排球	班級	8 年 4 班	人數	28 人	
單 元 名 稱	殺球	指導老師	楊裕寬	時間	45 分鐘	
單 元 目 標	1. 認知：瞭解殺球的動作要領及練習方法。 2. 技能：學會殺球的技術和練習方法。 3. 情意：對殺球產生興趣而能專注練習，並能接受別人的指導。					
教 材 分 析	1. 基本運動能力：跑、跳、擲、敏捷性、協調性。 2. 技能關鍵因素：掌型、提臂揮擊、手掌於額頂步法，取位準備蹬腿、弓身、伸臂擊球。					
學生學習條件	常看球賽，對排球有興趣，已具有跳躍擊球的技術能力					
教 學 資 源	哨子、排球、碼錶、排球場					
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具	備註
3	開始 熱身運動 引起動機	身心解凍 預防運動傷 提高運動能力	1-1 伸展熱身活動	能做出	排球場	
2	示範說明	引發學習興趣	2-1 說明殺球的功能及重要性	能專心 能說出	排球 哨子	
5	預備動作	瞭解殺球的動作 要領	3-1 教師說明及示範基本姿勢 3-2 慣用手提臂揮擊於額頭上方，慣用手手掌併攏用力伸展觸球 3-3 雙眼注視球慣用手手臂提高手掌置於額前，掌心向前向上對空，臉部朝上	能做出	排球	
8	嘗試練習	建立正確掌形 體會正確觸球部位	4-1 練習者站在網前跳躍揮臂，學生每人做空手揮擊動作，按口令手臂做出擊球姿勢 4-2 練習者站在網前跳躍揮臂置於額前另一人持球拋至空中，練習者提臂揮擊向前向上擊打球體，體會手掌、手腕及手指擊球時之動作 4-3 兩人一組，陪練者將球雙手拋球到練習者額前，練習者提臂揮擊向前向上擊打球體過網	能做出	排球 哨子	

時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具	備註
6	組合練習	學習殺球的動作要領	5-1 兩腳自然開立，兩膝微彎，身體上半身重心稍向前，兩臂自然下垂，眼睛注視舉球員所傳出之球，隨時準備向球落下的方向助跑 5-2 即右腳向來球落下方向跨出一大步，左腳及時跟並上，落在右腳側前方，雙腳屈膝、兩腳尖稍向內，右腳落地支撐點在身體重心之前，準備起跳	能做出	排球	
6	加強提示	培養全身協調及判斷能力能移動步法正確取位		能做出	排球 哨子	
5	評量	瞭解學生習狀況	6-1 全班進行分組，(組1)一人一顆球原地練習提臂揮擊殺球，(組2)兩人一組相隔排球網，由乙拋球給甲，甲依據動作要點揮擊，10次交換 6-2 能依球的落點移動步法，正確姿勢將球揮擊過網為評量重點		排球	
10	分組比賽	以競賽方式刺激同學自我要求及專注的心態	7-1 口頭校正 7-2 示範提示 7-3 個別反覆練習	能做出	排球 哨子 碼表	
5	整理活動	欣賞及專注	8-1 以集合隊形依順序進行多球比賽每組約以殺球過往多者為勝	能專注了解並給同學鼓勵		
	結束		9-1 講評、鼓勵 9-2 表現好的同學做示範表演 9-3 快樂解散、歸還器材			