111 年公開授課

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">健康與體育</td><td>設計者</td><td>胡瑜庭</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">高中二年級</td><td>總節數</td><td>共___1____節，_50____分鐘</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="4">排山倒海</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1d-Ⅴ-1 分析各項運動技能原理
2c-Ⅴ-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。
3c-Ⅴ-1 表現全身性的身體控制能力。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">健體-U-B1
具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ha-Ⅴ-1 網/牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="3">育達版第三冊</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學設備/資源</td><td colspan="3">排球、角標</td></tr>
</table>

學習目標

- 學習正確攻擊助跑並且擊球

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
●課前準備 1. 整隊、點名 2. 詢問身體狀況、安全須知提醒 3. 主要運動部位熱身 *靜態暖身-重點部位加強 *動態熱身-活力操 4. 喝水、整理服裝儀容、集合	15	
●課程介紹 1. 示範、講解攻擊助跑要領 口訣：左右左跳 *左：自然跨出，不宜太大步或太小步，雙臂向下擺 *右左：幾乎同時完成，左腳約比右腳多半腳掌，膝蓋微蹲，雙臂向後擺 *跳：用力向上跳，雙臂用力向上擺 2. 練習 (1)動作練習(特別強調右左步伐) *由三米線出發，跨越角標用力向上跳 (2)完整攻擊步伐練習(強調步伐正確性及流暢性) *由三米線出發 (3)助跑起跳接球 *1、3 組一人拿一顆球站在網邊 *2、4 組完成助跑動作將球接住	20	
●綜合活動 小組比賽每人兩次攻擊機會，攻擊成功率越高小組獲勝 *統一由老師拋球	10	
●回饋 1. 集合 2. 常見錯誤提醒 3. 請同學示範 4. 預告下堂課進度 5. 下課	5	

試教成果：