



教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
★低手傳接球★ (一) 準備活動： 教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。 (二) 發展活動： 1. 【教師示範】 預備姿勢：雙腳打開與肩同寬，前後腳站立、膝關節微彎，保持身體重心的可移動性。 2. 球來時，移動至球的落點，雙臂前伸、手肘打直，手掌重疊握緊、手腕靠攏並下壓。 3. 擊球時，運用雙膝屈伸、手臂上抬的力量，將球朝目標區送出。 4. 手腕上方 5~15 公分處是最佳的擊球位置。 (三) 「低手傳接球」動作練習： 1. 教師請學生兩兩一組一顆球，依上述動作要領練習，互相觀察同儕的姿勢，教師依序到各組並適時給予指	5mins (1mins) 15mins (5mins) 13mins (3mins)	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III -3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 1d- III -2 比較自己或他人運動技能的正確性。

導。 2. 神之手比賽：教師發球給學生接球，學生運用低手傳球方式，將球傳入指定球車裡面，完成者給予擊掌鼓勵。 (四) 綜合活動： 1. 教師表揚完成比賽條件的同學，起立接受鼓勵表揚。 2. 請擊球姿勢較好的同學分享擊球要領（老師給予肯定及鼓勵）。 (五) 重點歸納： 熟練低手傳接球的動作技巧，有助於日後進行排球比賽活動。	7mins (1mins)	
教學資源： 教師依據學生人數準備每 2 人一顆排球或每人一顆排球、畫線筒或粉筆、球柱、球網。		
網站資源： 體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/		