

排球低手接球教案設計

單元名稱	排球低手球	設計者	施瑞傑
班級	一年十七班	人數	28
設計理念	排球是一種爆發性、協調性、敏捷性、平衡感的運動，也是球類運動中最需要的團隊合作。本課程會透過樂趣化方式來進行教學，並從中學到排球動作技巧及團隊合作，以達到教學目標。		
教學目標	1. 能了解排球的低手接球的動作要領。 2. 能確實做出低手接球的動作。 3. 從活動中觀察同學的優缺點。 4. 運用遊戲的方式增進運動技巧。 5. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。		
教學方式	講解教學、示範教學、實作教學	教學時間	45 分鐘
教學器材	排球數顆、哨子		
相對應能力指標	1-1-1 了解動作技巧要領的重要性，並充分發展。 2-2-1 能確實做出低手接球動作要領。 3-3-1 評估自己及他人的動作技巧，以改善本身動作技巧。 4-4-1 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-5-1 培養欣賞運動美感的能力及團隊合作。		
教學目標	教學活動	時間	備註

1	一、準備活動 (一) 集合點名。 (二) 活動前詢問同學，是否有身體不適者，予以安排其他活動。 (三) 暖身活動 1. 慢跑操場 1 圈。 2. 關節活動：頸部、肩關節、腰部、膝蓋、手腕及腳踝。 3. 伸展運動：向上伸展、向下伸展、手臂伸展、壓膝、下壓、弓箭步。	1	哨子
		1	
		15	
1、2	二、發展活動 (一) 主題講解與示範：低手接球通常用來接發球，和處理低於胸部以下的球。 1. 雙手交握，將兩手掌上下相疊，再將兩拇指平行併攏，指尖向前並手腕下壓以確保兩臂伸直。 2. 以手腕算起約十公分處面積接球。 3. 接球時，雙眼注視球，膝部微彎，成類似馬步，一腳微前，後腳的腳跟微微的離地，下半身保持彈性，力量從下半身傳至手臂。 4. 手臂適時放鬆。	5	哨子 排球數顆
1	(二) 低手球 123 木頭人：距離約 50 公尺，以低手動作方式，將球置放手腕約十公分處面積上，在不掉球情況下，往前移動，做鬼者要喊一二三木頭人，當鬼轉身前，所有人要立即靜止不動及球不得掉下來，否則淘汰。	10	
	(三) 原地練習：兩人一組，一人持球約與腰同高，另一人做動作練習，一人練習 10 次後交換。	5	
	(四) 一人拋 一人接：兩人一組，相距約 3 公尺。一人輕拋球，另一人低手接球，一人練習 5 球後交換。	5	小遊戲引起 動機
1	三、綜合活動 (一) 優秀同學示範，並討論其優缺點。 (二) 教師講評。 (三) 點名並請同學清點器材、整理場地。	3	
			回饋 欣賞、討論