

國小健體領域第九冊(五上)單元四 擊球特攻隊

單元名稱		第 1 課 排球高手	總節數	共 4 節，160 分鐘 《活動 1》低手傳球姿勢	
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		領域核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。			
學習目標		1. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。 4. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 5. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 6. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。			
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元四			
教學設備／資源		1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。 2. 依據班級學生人數準備每人 1 顆排球。 3. 教師準備哨子，並依據班級學生人數準備兩人 1 顆排球。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量／備註
《活動 1》低手傳球姿勢 (一)教師說明並示範「低手傳球」動作要領： 1. 手部預備動作：雙手伸出、掌心向上，手掌相疊並握緊，雙臂伸直夾緊。 2. 擊球動作：擊球時，雙腳打開前後站立，膝關節微彎，保持重心可隨時調整的彈性，蹬腿同時以手腕上方 5~15 公分位置將球擊出。 (二)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (三)重點歸納：學會排球低手傳球。				10'	1. 觀察：覺察同學與自己低手傳球動作的差異。 評量原則：能與同學討論、比較兩人動作的差異。 2. 操作：做出低手傳球動作。 評量原則 (1)能以低手傳球姿勢擊球。 (2)能控制擊球的力道與方向，將球擊入籃。
				10'	
《活動 2》雙人持球擊球 (一)教師說明「雙人持球擊球」活動規則： 1. 2 人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。 2. 持球者雙手持球於擊球者前臂上方，擊球者蹬					

腿、手臂順勢上抬擊球。 3. 擊球者練習擊球 10 次後，兩人角色互換。 (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (三)重點歸納：練習雙人持球擊球。 《活動 3》拋球與擊球 (一)教師說明「拋球與擊球」活動進行方式：2 人一組，先進行單人拋擊 10 次，再練習雙人拋擊 10 次，接著兩人角色互換，再練習一回合雙人拋擊。 1. 單人拋擊練習：拋球彈地一次，球彈起至胸前高度時，以低手傳球姿勢向上擊球。 2. 雙人拋擊練習：一人拋球，另一人以低手傳球姿勢回擊球。 (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (三)重點歸納：熟練排球低手傳球。 《活動 4》擊球進籃 (一)教師布置「擊球進籃」活動場地，場地架起羽球網，球網一側放置兩個球籃橫排。 (二)教師說明「擊球進籃」活動規則： 1. 2 人一組，分別在球網兩側，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人以低手傳球姿勢將球擊入球籃。 2. 一人練習 10 次後，兩人角色互換，再練習一回合。 (三)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (四)活動結束後，教師帶領學生討論：和同學互相觀察，誰能準確的把球擊入球籃？他的動作有哪些地方值得學習呢？ (五)重點歸納：練習控制擊球的力道與方向。	10' 10'	
教學提醒	1. 教師布置活動場地時，應規畫適當跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。 2. 教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/	