

彰化縣立二水國民中學 112 學年度第二學期 七年級 健體領域教學活動設計

教學節數：共 5 節

單元名稱			第五篇 第二章排球	授課日期	
教材來源			自編 翰林版一年級教材	教 師	馬秀禎
月	日	節	教 學 重 點		
		一	引導學生了解排球比賽戰術及暗號，激發學習動機。		
		二	學會高手傳球基本技術。		
		三	了解比賽常用規則及裁判手勢。		
		四	了解六人制排球比賽隊形輪轉及換位規定。		
		五	能與同學溝通、討論，於比賽中合作完成戰術暗號指令。		
教學準備			教師準備： 1. 排球比賽暗號與戰術影片。 2. 排球數顆。 3. 模擬活動過程。 學生準備： 1. 閱讀課文中的活動。 2. 事先分組。		
教學資源 (參考網站、書目)			一、書籍： 邱顯光、劉錦璋、侯捷仁，(2013)，《跳躍漂浮發球與跳躍正旋發球之二維員動學分析》運動生物力學研究彙刊，臺北市：台灣國立師範大學。 二、網站： 1. 中華民國排球協會 http://www.ctvba.org.tw 2. 排球筆記 https://www.facebook.com/volleyball.biji.co/ 3. 國際排球總會 http://www.fivb.com		
核心素養與議題融入			學習表現	學習內容	
核心素養項目 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作			1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	
核心素養具體內涵 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2					

議題融入	術的學習策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	
【生涯規劃教育】		
涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
涯 J6 建立對於未來生涯的願景。		

學 習 目 標

1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。
2. 學會正面高手傳球的動作要領。
3. 讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。
4. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。
5. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。
6. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。
7. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。
8. 學會六人制排球比賽基本運作模式。
9. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。
10. 認識比賽常用裁判手勢與判決。
11. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。
12. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。

教學指導要點（活動流程）

教學
時間

評量方式

第一、二節課

一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色

1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。
2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。
3. 提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？
4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。
5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。

二、高手傳球的動作要領

1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。
2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。

10'

15'

提問：同學們是否能指出舉球員在比賽戰術中所使用的手勢。

觀察：是否認真參與活動。

實作：能依動作要領做出正面高手傳球的動作。

觀察：是否認真參與高手傳球活動。

發表：能正確的說出高手傳球動作要領。

實作：能依高手傳球動作要領將球控制在目標範圍。

<p>3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。</p> <p>三、活動「高手對牆傳球練習」</p> <p>1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。</p> <p>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</p> <p>3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</p> <p>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</p> <p>四、活動「高手傳球投籃練習」</p> <p>1. 說明：運用籃框來檢視高手傳球的高度及方向是否能朝自己的意志控制，也能從中調整傳球的力道及感覺。</p> <p>2. 講解：正面與背後高手傳球兩者前期預備動作盡可能越像越好，當兩者動作有隱蔽性時，對手就無法判斷球是要往前、還是往後，對於比賽中進攻戰術的執行比較有利。</p> <p>3. 示範：背後高手傳球動作後期因細微變化與正面形成差異，腹背發力、指腕後翻動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。</p> <p>4. 操作：姿勢正確，越能善用身體推蹬的力量，挑戰更遠的距離。</p> <p>提醒學生正確的高手傳球技術球體是不能旋轉，球體旋轉容易被裁判抓「二次擊球」。</p> <p style="text-align: center;">第一、二節結束</p>	<p>30'</p> <p>35'</p>	<p>圍。</p>
<p>第三、四節課</p> <p>一、活動「高手傳球跑動練習」</p> <p>1. 說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。</p> <p>2. 示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。</p> <p>3. 操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。</p>	<p>25'</p> <p>45'</p>	<p>觀察：是否認真參與高手傳球跑動練習活動。</p> <p>發表：能正確的說出六人制排球賽隊形輪轉及換位方式。</p> <p>實作：能控制高手傳球技巧，並做出跑動傳球練習。</p>

<p>二、活動「模擬比賽中舉球員練習」</p> <p>1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。</p> <p>2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。</p> <p>3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。</p> <p>三、六人制排球比賽方式及隊形介紹</p> <p>1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。</p> <p>2 示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。</p> <p>四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹</p> <p>1示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。</p> <p>2 講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。</p> <p style="text-align: center;">第三、四節結束</p>	<p>10'</p> <p>10'</p>	<p>發表：能正確的說出六人制排球賽隊形輪轉及換位方式。</p> <p>觀察：是否認真學習六人制排球比賽規則及運作方式。</p>
<p>第五節課</p> <p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <p>1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。</p> <p>2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。</p> <p>3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。</p> <p>4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。</p> <p>二、活動「六人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。</p> <p>2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。</p> <p>3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將</p>	<p>15'</p> <p>30'</p>	<p>發表：能說出比賽裁判常用的手勢與判決。</p> <p>觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。</p> <p>實作：能在活動比賽中，熟練的使用高手傳球技術。</p>

球送至對方場地內。

4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。

第五節結束

