

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	李昆沅
實施年級	7 年級		總節數	共 1 節， 45 分鐘
主題名稱	排球---低手傳接球			
設計依據				
學習重點	學習表現	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動 技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的 運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
	學習內容	- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 - Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 - Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
核心素養	總綱	- A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 - B1 符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。 - C2 人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。		
	領綱	- 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 - 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 - 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
議題融入	實質內涵			
	所融入之單元			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		自編		
教學設備/資源		哨子、排球、角錐		

各單元學習重點與學習目標				
單元名稱	學習重點		學習目標	
排球低手傳球	學習表現	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動 技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	- 了解排球運動基礎原理和規則。 - 了解排球運動低手擊球技術原理 - 低手向上擊球(不失誤二十顆) - 雙人低手傳球來回二十顆	
	學習內容	- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 - Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 - Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
教學單元活動設計				
單元名稱	排球低手傳接球		時間	共 1 節，45 分鐘
主要設計者	李昆沅			
學習目標	- 了解排球運動基礎原理和規則。 - 了解排球運動低手擊球技術原理 - 低手向上擊球(不失誤二十顆) - 雙人低手傳球來回二十顆			
學習表現	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動 技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的 運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			

學習內容	• Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 • Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 • Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	
領綱核心素養	• 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 • 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 • 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
核心素養呼應說明		
議題融入說明		
教學活動內容及實施方式		備註
準備活動 (一) 器材：排球 (二) 暖身活動 1. 慢跑操場一圈或活動場地兩圈。 2. 各個關節繞環運動，特別加強肩部、手腕、手指、膝蓋、腳踝。 3. 各個部位伸展運動，特別加強手臂、肩部、大腿。		3 分鐘
一 引起動機(學習目標) 1. 小朋友是否看過排球比賽？ 2. 比賽的場景是怎樣的？(學生：分成兩邊、中間隔著網子、球落地對方就得分…) 3. 原則上規定雙邊至多只能「碰」三次 球就必需把球打回對方的球場。 4. 所謂的「碰」是指球不能在身體上停留，否則造成「持球」犯規。		3 分鐘
二、發展活動(學習內容) (一) 主題講解與示範：低手傳接球通常用來接發球，和處理低於胸部以下的球。 1. 說明三種手握方式的差異，並以抱拳式進行教學 2. 將貫用手除大拇指外，四指彎曲，另一手四指由外包複，再將兩拇指平行併攏，指尖向前。 3. 兩臂伸直，高度一致，手腕確實下壓，兩臂像木板一樣平直。 4. 以手頸處(手腕上 10 分處)擊球。 5. 擊球時，膝部微彎，下半身保持彈性，力量從下半身傳至手臂。 6. 手頸觸球時，手腕下壓，同時把手推向前上方。(不是揮臂的動作)		3 分鐘

7. 手臂適時放鬆。 (二) 手握「抱拳式」練習 1. 老師動作說明及示範。 2. 學生練習。 3. 老師巡視學生動作，糾正錯誤。 (三) 手頸觸球練習 1. 老師動作說明及示範：請一學生與老師共同示範，說明動作注意要點，固定擊球手頸位置。 2. 兩人一組，一人持球約與腰同高，持球時掌心朝下，另一人做擊球練習。(聽哨音，一哨一擊) 3. 各組練習，一人練習 20 次後交換。 4. 老師巡視，並糾正錯誤動作。 (四) 連續擊球 1. 老師動作說明及示範：雙手將球拍彈地面，待球下落至胸前，將球上擊，連續擊球至球落地止。 2. 個別練習。 3. 老師巡視，並糾正錯誤動作。 三、綜整活動(學習表現) (一) 優秀同學示範，並討論其優點。 (二) 教師講評與讚美 (三) 清查人數並請同學清點器材		3 分鐘 15 分鐘 15 分鐘 3 分鐘
試教成果 或 教學提醒	無	
參考資料	無	
附錄		