

健康與體育領域四上第九單元教案

領域/科目		健康與體育	設計者	游智揚
實施年級		四上	教學時間	40分鐘
主題名稱		貳、揪團來運動		
單元名稱		九、排球小子		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	總綱與領綱之核心素養	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-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/科目目的連結		無		
教材來源		• 南一版健康與體育四上主題貳單元九		
教學設備/資源		平坦安全的場地、排球、電子哨。		
學習目標				
1. 能理解教材示範中的低手擊接球等相關動作內容。 2. 能知道於活動中如何和他人接擊球。 3. 能努力參與課程並學習教材內容。 4. 能理解動作內容，並順暢的完成相關排球動作。 5. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 6. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式

【活動 2：低手練習】

(一) 教師指導學童整隊，慢跑、帶操熱身。

(二) 發展活動

1. 低手接擊球練習

(1) 預備姿勢：雙腳左右張開約比肩膀稍寬，稍微前後開立，屈膝重心前傾，腳跟微提起，兩手屈肘半握拳舉於腰部兩側。

(2) 準備擊球姿勢

① 身體姿勢：眼睛直視來球方向，屈膝，保持靈活。

② 雙手姿勢：手臂、拇指伸直併攏，手指虛握，手腕下壓。

③ 判斷來球，採正確步伐快速移位至球落下的位置。

(3) 擊球

① 從準備擊球姿勢開始，兩手臂向前向上擺出，讓球擊於兩手腕以上約 10 至 15 公分的位置。

② 擊球後繼續前擺至胸前，擺臂時應注意手腕前壓，手肘伸直，球彈出的角度約與手臂角度成 90 度方向出去。

2. 擊球點練習

(1) 2 人一組，操作者雙手併攏伸直，另一人將球放置在他雙手上方適當的擊球點往下壓球，讓操作者練習將球往上擊。

(2) 擊球時應注意事項

① 以擺臂的動作擊球，擊球後動作繼續，手臂擺至胸前，配合下肢的屈伸動作將球穩定的傳出。

② 以移位步法移動至球將落下的位置準備擊球。

③ 隨著回擊球的高度，應將觸球點的位置提升，球大約與手臂成垂直方向彈出。

40

能認真參與活動
並實作表現

(三)總結活動 1.教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。 2.鼓勵學童利用多加練習，提升擊球的穩定性與準確度。		
參考資料	• 南一版健體四上教師手冊	