

彰化縣立溪陽國民中學112學年度健康與體育領域-體育公開觀教案 2023.12.07

單元名稱	排球-低手發球	教師	潘 福 來	人數	18人
教材來源	康軒/自編	班級	801	時間	45分
教材研究	1. 排球發球包含擺臂、拋球、擊球等動作，並運用重心轉移、手眼協調及力量、方向的控制而完成發球動作。 2. 本教材先利用短距離發球，讓動作技巧更成熟與流暢，有助於動作更穩固。				
學生分析	1. 多數同學已建立排球基本認知，對排球具有高度的學習動機。 2. 部分同學已具備排球接發球動作技能。				
教學方法	講述法、示範法、練習教學法				
教學資源	1. 場地:排球場。2. 器材:哨子、排球10顆				
單 元 目 標		具 體 目 標			
認知:了解排球的動作要領和練習方法		能說出排球發球的動作要領及使用時機			
技能:能做出正確的發球動作。		能靈活排球發球的動作技能			
情意:能培養團隊合作的能力與學習樂趣。		能與小組間表現團體精神與提高興趣			
欣賞:能欣賞同儕間的技能。		能欣賞各組動作技能的成果			
安全:能培養運動的安全性。		能安全的從事排球發球的動作。			
教 學 要 點					時間/資源 /評 量
壹、準備活動：					
一、開始：					
1..點名。 2. 詢問有無身體不適學生。 3. 暖身操。					10 排球場、哨子
二、引起動機：					
1. 說明排球發球目的-得分。 2. 杭州亞運排球比賽的概述。					4 哨子、排球
貳、發展活動：					
一、動作示範及說明：					
1. 講解並示範排球發球的動作要領。					06 排球場、哨子、排球
(1)低手發球：示範					
<1>準備姿勢：兩腳前後開立，左腳在前，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後腳，左手持球於腹前。					
<2>拋球：左手將球輕輕拋起在身體前右側，高度適中，右臂伸直向後擺動。					
<3>擊球時：藉右腳支撐力量，身體重心隨著右手向前擺動，擊球而移至前腳上，在腹前以全手掌或握拳拍擊球的後下方					
二、分組練習：					
1. 兩人一組：					20 排球場、哨子、排球
(1)固定擊球：1人固定球，1人以單臂擊球。					
(2)你來我往：兩人一組，距離約3~5公尺，互相以逆時針拋球給對方。					
(3)短距離發球：兩人一組，距離5~6公尺，進行短距離發球。					
2. 常見錯誤動作提醒。					
(1)手臂未伸直後擺。					
(2)身體重心未移轉。					
參、綜合活動：					05 排球場、哨子、排球
一、總講解：					
1..鼓勵、打氣，強調建立基本動作之重要性。					
2..常見錯誤再次提醒。					
3. 請動作正確的同学示範：					
4. 表揚今天表現最認真同學。					
5. 預告下次教學內容：					
肆、結束活動： -本節結束-					
1. 歸還器材					
2. 下課解散					