

## 健康與體育領域教案

|            |      |                                                                                                                                                         |               |            |                                                             |
|------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|-------------------------------------------------------------|
| 領域/科目      |      |                                                                                                                                                         | 健康與體育領域       | 設計者        | 紀泓志/謝兆程                                                     |
| 實施年級       |      |                                                                                                                                                         | 六年級           | 教學時間       | 40 分鐘                                                       |
| 主題名稱       |      |                                                                                                                                                         | 球類全能王         |            |                                                             |
| 單元名稱       |      |                                                                                                                                                         | 排球高手(共四節，第一節) |            |                                                             |
| 學習重點       | 學習表現 | 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。                             |               | 總綱與領綱之核心素養 | 健體-E-C2<br>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。                                                                                                                               |               |            |                                                             |
| 融入議題與其實質內涵 |      | 【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。                                                                                                                            |               |            |                                                             |
| 教材參考來源     |      | 參考康軒版 健康與體育六上第一單元                                                                                                                                       |               |            |                                                             |
| 教材設備資源     |      | 平坦安全的場地(操場或羽球館)、每人一顆排球                                                                                                                                  |               |            |                                                             |
| 學習目標       |      | 1. 了解排球高手傳接球的動作要領。<br>2. 做出排球高手傳接球的動作。<br>3. 熟悉排球隔網活動的空間感。<br>4. 綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。<br>5. 了解排球肩上發球的動作要領。<br>6. 做出排球肩上發球的動作。<br>7. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 |               |            |                                                             |

教學活動設計

| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 時間                         | 評量方式                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
| <p><b>【活動一】高手傳接球</b></p> <p>(一) 熱身活動 熱身操及開合跳</p> <p>(二) 教師說明當來球高於胸前時，之前所學低手傳球難以完成傳球，通常會以高手傳球的方式。教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳開立與肩同寬、前後腳站立、膝關節微彎，雙手放鬆置於胸前預備。</li> <li>2. 球來時，移動至球的落點處，雙手抬高到額前、手肘張開高於肩膀，屈膝下蹲。</li> <li>3. 雙臂後擺迎球，運用雙腿屈伸、雙臂前推的力量，以指腹將球彈出。</li> </ol> <p>(三) 教師請學生空手擺出姿勢，並巡視行間適時給予指導，強調說明預備接球時，雙手手指應自然張開、掌心向上呈球狀、虎口相對呈三角形；觸球時，接球點保持在額前上方約 20 公分處，並以指腹觸球，掌心不碰觸球面。</p> | <p>5</p> <p>5</p> <p>3</p> | <p>動作能確實<br/>認真聆聽及觀看</p> <p>能正確說出排球高手傳接球動作要領</p> |
| <p><b>【活動二】自拋自接</b></p> <p>(一) 教師說明並示範「自拋自接」的動作要領：雙手輕輕將球拋高，待球落下後，在額頭前上方將球接住；接球時，以指腹觸球，掌心不碰觸球面。</p> <p>(二) 教師請學生自拋自接，並巡視行間適時給予指導，透過反覆的練習，熟悉雙手觸球的正確位置。</p> <p>(三) 教師說明並示範「自拋自傳自接」的動作要領：雙手輕輕將球拋高，待球落下後，在額頭前上方以指腹觸球後，將球往上推出約 1 公尺高，再將球接下。</p> <p>(四) 教師請學生自拋自傳自接，並巡視行間適時給予指導，透過反覆的練習，熟悉雙手觸球推出的正確動作。</p>                                                                                                                      | <p>10</p>                  | <p>認真聆聽、觀看</p> <p>能正確做出排球高手傳接球動作。</p>            |
| <p><b>【活動三】自拋傳球與接球練習</b></p> <p>(一) 教師分配 2 人一組，2 人相距約 5 公尺。並示範自拋傳球的動作要領：雙手輕輕將球拋高，待球落下後，在額頭前上方將球往前上方推出以傳至隊友處。隊友在額頭前上方將球接住。</p> <p>(二) 教師請學生自拋傳球與接球練習，並巡視行間適時給予指導，透過反覆的練習，熟悉傳球及接球的正確動作。</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>7</p>                   | <p>能正確做出排球高手傳接及接球動作。</p>                         |