

四年級健康與體育 單元九 排球小子 - 活動四 低手不落接 教學心得

- 一、 從學生上課過程中，學生對排球的喜歡程度並不其他的球類，最主要的原因是練習太密集，手擊球的位置會讓他們痛感苦不堪言，這時正好可以引導他們擊球前，腳膝蓋微彎，擊球時，腳膝蓋隨著手擊球的動作輕慢的微挺，如此便能緩和擊球硬碰硬的痛感。
- 二、 學生在練習接擊球的過程中，角度和力道的控制比較難掌握些，而自拋彈地一次後再進行擊球的練習動作，不但較能擊中球，並能自我察覺力道和角度的變化，進而調整自己接擊力道和角度，如此一來更能增加孩子打排球的興趣和自信心。
- 三、 本次上課的地點因顧慮學生方便近距離撿球，所以選擇在四周圍有圍籬的球場進行，確實有減少了學生撿球的時間，但因為球場的長度稍短了些，也造成左右間距較窄些。