

國小健體領域第九冊(五上)單元四 擊球特攻隊

單元名稱		第 1 課 排球高手 (排球低手傳球)	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習 重點	學習 表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	領域核 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-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。		
核心素養 呼應說明				
議題 融入	實質 內涵			
	所融入 之學習 重點			
與其他領域/ 科目的連結				
摘要				
學習目標		1.了解排球低手傳球的動作要領。 2.表現排球低手傳球的動作技能。 3.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 4.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。		
教材來源		康軒健康與體育領域第九冊(5 上)單元四		
教學設備/資源		1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。 2.本課活動以低網練習，可以羽球網代替。 3.教師依據班級學生人數準備每 2 人 1 顆排球。		

4.教師依據班級分組準備 4 個籃子。

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
《活動 1》熱身活動 《活動 2》低手傳球姿勢 (一)教師說明並示範「低手傳球」動作要領： 1.手部預備動作：雙手伸出、掌心向上，手掌相疊並握緊，雙臂伸直夾緊。 2.擊球動作：擊球時，雙腳打開前後站立，膝關節微彎，保持重心可隨時調整的彈性，蹬腿同時以手腕上方 5~15 公分位置將球擊出。 (二)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (三)重點歸納：學會排球低手傳球。 《活動 3》雙人持球擊球 (一)教師說明「雙人持球擊球」活動規則： 1.2 人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。 2.持球者雙手持球於擊球者前臂上方，擊球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球。 3.擊球者練習擊球 10 次後，兩人角色互換。 (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (三)重點歸納：練習雙人持球擊球。 《活動 4》拋球與擊球 (一)教師說明「拋球與擊球」活動進行方式：2 人一組，先進行單人拋擊 10 次，再練習雙人拋擊 10 次，接著兩人角色互換，再練習一回合雙人拋擊。 1.單人拋擊練習：拋球彈地一次，球彈起至胸前高度時，以低手傳球姿勢向上擊球。 2.雙人拋擊練習：一人拋球，另一人以低手傳球姿勢回擊球。 (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (三)重點歸納：熟練排球低手傳球。 《活動 4》擊球進籃 (一)教師布置「擊球進籃」活動場地，場地架起羽球網，球網一側放置兩個球籃橫排。 (二)教師說明「擊球進籃」活動規則：	5' 5' 10' 10' 10'	1.觀察：覺察同學與自己低手傳球動作的差異。 評量原則：能與同學討論、比較兩人動作的差異。 2.操作：做出低手傳球動作。 評量原則 (1)能以低手傳球姿勢擊球。 (2)能控制擊球的力道與方向，將球擊入籃。

1.6 人一組，分別在球網兩側，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人以低手傳球姿勢將球擊入球籃。 2.每人練習 2 次後，角色互換再由另一人擲球，直到每人都擲過球。 (三)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (四)活動結束後，教師帶領學生討論：和同學互相觀察，誰能準確的把球擊入球籃？他的動作有哪些地方值得學習呢？ (五)重點歸納：練習控制擊球的力道與方向。		
教學提醒	1.教師布置活動場地時，應規畫適當跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。 2.教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/	
關鍵字	排球,低手傳球	

