

體育教學教案

項 目	排球	班級	8 年 3 班	人數	24 人	
單 元 名 稱	高手托球	指導老師	楊裕寬	時間	45 分鐘	
單 元 目 標	1. 認知：瞭解高手托球的動作要領及練習方法。 2. 技能：學會高手托球的技術和練習方法。 3. 情意：對高手托球產生興趣而能專注練習，並能接受別人的指導。					
教 材 分 析	1. 基本運動能力：跑、跳、擲、敏捷性、協調性。 2. 技能關鍵因素：掌型、提臂曲肘、雙掌於額頂移動步法，迎就取位，準備姿勢 蹬腿、逝身、伸臂、指腕緩衝。					
學生學習條件	了解排球的規則，對排球有興趣，已初步具有低手傳球的技術能力					
教 學 資 源	哨子、排球、碼錶、排球場					
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具	備註
3	開始	身心解凍 預防運動傷 提高運動能力	1-1 伸展熱身活動	能做出	排球場	
	熱身運動					
	引起動機					
2	示範說明	引發學習興趣	2-1 說明高手托球的功能及重要性	能專心 能說出	排球 哨子	
5	預備動作	瞭解高手托球的動作要領	3-1 教師說明及示範基本姿勢 3-2 兩肘彎曲於胸前，小臂成八字型食指與 拇指成三角形，十指自然張開伸展觸球 3-3 雙眼注視球雙肘提高掌置於額前，掌心 向上對空，臉部朝上	能做出	排球	
8	嘗試練習	建立正確掌形 體會正確觸球部位	4-1 練習者，學生每人做空手托球練習，按 口令雙手臂做出托球姿勢 4-2 練習者雙掌置於額前另一人持球放其手 中，並輕壓球體，練習者曲伸手臂，推送球 體，體會手臂、手腕及手指托球時之動作 4-3 兩人一組，擲球者將球雙手拋給對方頭 前，接球者將球往上輕托一下，再將球往擲 球者托出	能做出	排球 哨子	
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具	備註

6	組合練習	學習高手托球的動作要領	5-1 雙腳前後開立與肩同寬腳尖稍內收，雙膝微曲腳後跟提起 5-2 練習屈膝與蹬腿動作，要求穩定性及手部動作之配合	能做出	排球	
6	加強提示	培養全身協調及判斷能力能移動步法正確取位	6-1 全班進行分組，兩人一組乙拋球給甲，甲直接將球向前上方傳出，10次交換 6-2 能依球的落點移動步法，正確姿勢將球托出為評量重點	能做出	排球 哨子	
5	評量	瞭解學生習狀況	7-1 口頭校正 7-2 示範提示 7-3 個別反覆練習		排球	
10		以		能做出	排球 哨子 碼表	
5	整理活動	欣賞及專注	9-1 講評、鼓勵 9-2 表現好的同學做示範表演 9-3 快樂解散、歸還器材	能專注 了解並 給同學 鼓勵		
	結 束					