

## 健康與體育領域教案

領域/科目		健康與體育領域	設計者	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。 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。 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 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】 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解排球高手傳接球的動作要領。</li> <li>2. 做出排球高手傳接球的動作。</li> <li>3. 熟悉排球隔網活動的空間感。</li> <li>4. 綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。</li> <li>5. 了解排球肩上發球的動作要領。</li> <li>6. 做出排球肩上發球的動作。</li> <li>7. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</li> </ol>			

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 跑步、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>3</p> <p>5</p>	<p>動作能確實認真聆聽及觀看</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>(四) 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>(五) 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>(六) 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>(七) 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>3</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>8</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>(八) 教師分配 2 人一組，2 人相距約 3 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>(九) 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>3</p> <p>5</p>	<p>能正確做出排球高手傳接及接球動作。</p>