

一年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		排球——低手接球	設計者	
實施年級		一上	節數	1節課（45分鐘/節）
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作		
領域 學習 重點	核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	學習主題	1. 日常生活安全。 2. 運動安全。
	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	議 題 實質內涵	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
	學習內容	<p>B 安全生活與運動防護</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>H 競爭類型運動</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
學習目標	<p>一、了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>二、學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>三、在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>四、在練習中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。</p>			
教學資源	排球、排球場地。			
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註
<p>●球感練習／低手傳球</p> <p>一、課前準備</p> <p>教師事先熟練課程內容及動作技巧。</p> <p>二、暖身活動</p> <p>(一)請學生先使用單手前臂的正面、背面及側面，原地將球連續對空擊打，體驗不同方向的擊球位置。</p>			45 分鐘	

<p>(二)兩人一顆球，擊球者使用單手前臂，由低往高將球擊打給同伴，接球者等球彈地後，配合雙膝蹲低，將反彈的球接起回擊給同伴。</p> <p>(三)雙腳自然開立，身體含胸弓背，雙手掌交叉緊握，手臂放鬆，手肘伸直，肩關節自然帶動雙手上下擺動練習。</p> <p>(四)兩人一顆球，一人將球用力彈地後，一人迅速移動到低手傳球最佳擊球位置，找到落地點立即雙膝蹲低、伸直手臂，再接起反彈地面後的球，每接完一球，再讓球落地，連續做5次。</p> <p>三、主要活動</p> <p>(一)教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。</p> <p>(二)教師引導學生練習低手傳球動作。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師再次提醒擊球、接球的動作要領，鼓勵學生熟練低手傳球動作。</p>		
---	--	--