排球舉球　教學活動設計

教學節數：共 2 節

<table>
<tr><td>教學日期</td><td>114-3/26-28</td><td>單元名稱</td><td colspan="2">排球</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">能力指標</td><td colspan="3">1 計畫並發展特殊性專項運動技能。
2 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。
3 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</td></tr>
<tr><td colspan="3">教 學 準 備
一、教師：準備各種傳球技能的資料。
二、學生：蒐集相關傳球的資訊。</td></tr>
<tr><td>月</td><td>日</td><td>節</td><td colspan="3">教 學 重 點</td></tr>
<tr><td>3</td><td>26</td><td>1</td><td colspan="3">介紹舉球員在球場上的職責及重要性；進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動；複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習；進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。</td></tr>
<tr><td>3</td><td>28</td><td>4</td><td colspan="3">進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動及組合練習活動；全班分組進行比賽。</td></tr>
<tr><td colspan="6">學 習 目 標</td></tr>
<tr><td colspan="6">一、了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。
二、學會高手傳球的技術。
三、了解高手傳球的方向運用。
四、培養團隊合作的精神與態度。</td></tr>
</table>

教 學 指 導 要 點	教學時間	教學資源	評量重點
引起動機：示範舉球員動作 一、教師可詢問學生對舉球員的了解。 二、教師說明排球隊中的舉球員在球場上的職責及重要性。	5’	排球 20 顆	觀察
主要活動：摩拳擦掌．蓄勢待發一 一、手指動一動 教師發號口令，讓學生跟著節拍伸展手指及手腕，以避免挫傷。 二、肌力、肌耐力訓練 (一)學生練習利用腹部出力，並引導學生做身體腰部以下的伸展，以避免運動傷害。 (二)學生若腰部受傷無法做此動作時，可用其他暖身活動替代。	10’		觀察 實作及表現
成敗在此一舉一 ◎高手傳球 (一)教師介紹及示範高手傳球的動作要領 1. 十個指頭張開成半球形將球包住，手臂伸展。 2. 傳球時以手指的彈力、手腕的撥力及手肘的屈伸，同時加上屈膝、提手臂等關節動作，將球在額頭前上方彈出。	30’		觀察 實作及表現

教 學 指 導 要 點	教學時間	教學資源	評量重點
(二)讓學生練習手部置放於額頭前的練習，並相互觀摩動作。 (三)學生徒手練習熟悉後，加入置放球的練習。 （第一節結束）			
摩拳擦掌．蓄勢待發二 一、手指動一動 教師發號口令，讓學生跟著節拍伸展手指及手腕，以避免挫傷。 二、肌力、肌耐力訓練 (一)學生練習利用腹部出力，並引導學生做身體腰部以下的伸展，以避免運動傷害。 (二)學生若腰部受傷無法做此動作時，可用其他暖身活動替代。	5’		觀察 實作及表現
成敗在此一舉二 一、複習高手傳球技術。 二、高手傳球方向修正 (一)球場上 4 號位置的修正 1.四人一組，每組一顆球。 2.A 拋球給 B，B 使用低手傳球將球傳給 C。 3.C 以高手傳球將球送到球場的 4 號位置給 D。 4.D 再將球傳到對場給 A，練習十次後，交換位置輪流練習。 (一)球場球場上 2 號位置的修正 此動作與前一個動作一樣，只是高手傳球修正的方向變成往 2 號位置做調整。	20’		觀察 實作及表現
默契大考驗一 一、近距離傳球 (一)兩人一組，相距約 3 公尺，面對面站立。 (二)每組一顆球，進行連續傳球。 (三)教師注意學生進行近距離傳球練習時的距離。 (四)教師提醒學生兩人一組做高手傳球的距離，可依個人的力量而做調整。 (五)教師指定高手傳球的方向，以利學生確實練習。 綜合活動：同學分享自己在課堂中學會了哪些動作，並指出同學的優點，能互相學習彼此的長處。 （第二節結束）	20’		觀察 實作及表現