

班級：601	學生人數：28 人	時間：40 分鐘
課題：排球比賽形式及規則（第 1 課節）		教具與佈置： 氣球、小型羽毛球架、排球、椅子、標誌物
上課日期：2025 年 9 月19 日		上課地點： 活動中心
教學內容：(第 1 教節) 1. 暖身運動 2. 下手墊球練習 3. 坐姿排球比賽 4. 總結及放鬆 本課節對應的基本初中學力要求： B-4 體驗體育運動的成功和樂趣。 C-2 掌握球類運動的基本規則與技能 E-1 保持體育運動的興趣。 E-6 通過體育鍛煉獲得成就感。 F-2 形成團隊意識與合作能力。 F-3 形成規則意識。		
具體教學目標及目標相對應的學力要求(本課節)		
A 知識目標	B 情意目標	C 技能目標
A-1 認知排球比賽的基本規則 和場地。(C-2) (F-3) A-3 學習基本的攻守打法。(C-2)	B-2 培養團隊合作精神。(F-2) B-4 理解排球規則中的公平原則。 B-5 在比賽中建立起自信。(E-6) (B-4) B-6 引起排球運動的興趣。(E-1)	C-1 能在比賽中根據規則自行進行 輪位及發球。(C-2) (F-3) C-3 能在練習中做出墊球、舉球、 扣球。(C-2) C-5 能基本理解及進行排球的比 賽。(C-2)

教 學 過 程				
具體教學目標 (填代號)	教學活動	教學資源	佔用時間	教學評量

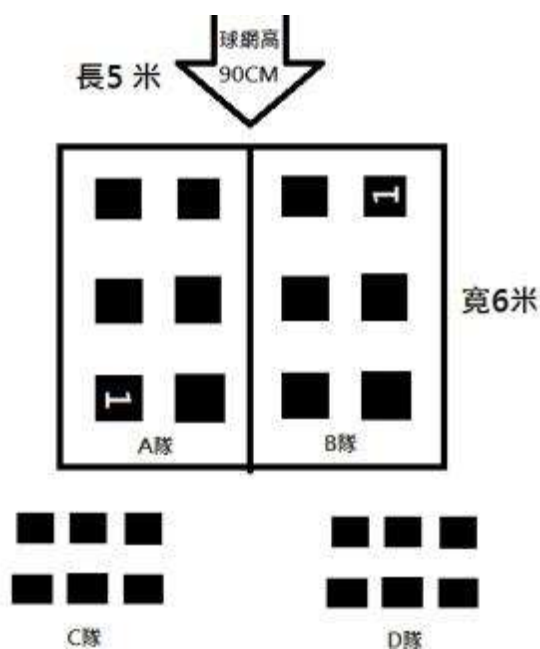
A-1	一、 暖身運動 1. <u>慢跑</u>： 要求同學踩踏著排球的邊線進行慢跑，以達到提高肌肉溫度的效果。並介紹排球場的面積為 18 米× 9 米的長方形。 2. <u>伸展運動</u>： 進行伸展運動，增加關節的活動度和加強肌肉彈性。		5'	● 學生按要求完成，並達到暖身效果。
A-3 C-3	二、 下手墊球練習 1. <u>老師先對下手墊球技術進行介紹</u>： (1) 下手墊球動作在比賽攻防中的重要性 和角色。 (2) 強調接球前準備動作的重要和姿勢（屈膝、降低重心、準備移動）。 (3) 講述下手墊球動作的三個技術動作要領，“一插、二夾、三抬臂”。 2. <u>分組練習</u>： 三到四人一組，一人拋球，一人坐在椅子上連續以下手墊球 5 次，目的是習慣降低重心和從下蹲到蹬地擊球的過程；5 次後輪換。 三、 坐姿排球比賽 1. <u>賽前準備</u>： ◆ 把全班同學分成 4 組，每組六人，部 分組別多於六人，可以輪替的方式進	操場、椅子、排球	10'	● 學生能以做好準備動作的姿態去接球，能把球升起到一定高度。

球網、氣球
、 標誌物

- 學生能專心聆聽
並 於往後比賽中
實踐 老師的要求
。

行，往後時間和課堂，如無特別情況，會繼續以現時的分組進行，包括測評。

- ◆ 比賽場地為長 5 米×寬 6 米的長方形，中間以 90 厘米高的球網分隔，同學以盤膝的坐姿形式（臀部不能離地）以氣球進行排球比賽。
- ◆ 以淘汰賽形式會進行 4 場比賽，每組兩場，比賽為 5 分制；比賽期間兩隊作賽另外兩隊會在旁觀賞學習；本課節的坐姿比賽，主要是期望學習排球的基本球例，所以每場比賽前，如老師有增加球例或要求，那接下來的所有比賽中，球員都需遵守，否則更會按球例判罰。



2. 第一場坐姿排球比賽，A 對 B，賽前進行以下說明：
 - (1) 講解排球比賽的場上球員數為六名。
 - (2) 發球是由 1 號位的球員發的，即後排最右邊的隊員發球。
 - (3) 除發球以外，最多可以三次觸球，便要過網；並且三次觸球的過程中，不能一人同時連續觸球兩次。

A-1 A-3 B-5 B-6 C-5			6'	● 學生能按要求進行比賽。 ● 學生投入到比賽當中。
---------------------------------	--	--	----	---

A-1 B-4 B-6 C-1	3. <u>第二場坐姿排球比賽，C 對 D，賽前 進行以下說明：</u> (1) 介紹輪位規則及其背後的公平原則、各輪位位置的編號和發生甚麼情況下需 要進行輪位（老師可在需要輪位時提示 隊伍，這場先不用吹判輪位違例，先讓 同學熟習這球例，以免打擊他們的興 趣）。 (2) 講解發球規則，包括需等裁判吹哨後才能發球、及輪位後的一號位隊員進行發球。		5'	● 學 生 能 在 比 賽 後 期，在需要輪位時， 自行進行。
A-1 B-5 C-5	4. <u>第三場坐姿排球比賽，剛才第一、兩 場的勝方作賽，賽前進行以下說明：</u> (1) 球員不能在攻守中出現連擊的情況，不論接球時高低手導致，還是擊起球後，同一人連續再進行擊球，都會判罰連擊違例。 (2) 如在攻守過程中，除攔網外，所有被球觸碰身體（如：食波餅），都計算在三次觸球過網的次數在內。		5'	● 學生能按規則進行 比賽。
A-1 B-2 B-5 C-1 C-5	5. <u>第四場坐姿排球比賽，由剛才第一、兩場的負方作賽，賽前進行以下說明：</u> (1) 在整個攻守過程中不可觸碰球網（包 括攔網），否則會被判罰觸網違例。 (2) 在球落在兩人中間，不明確的誰進行 擊球時，應彼此進行溝通。 四、 放鬆及總結 1. <u>伸展放鬆：</u>		5'	● 學生能按規則進行 比賽和嘗試在比賽 中進行溝通。

A-1 B-2 B-5 B-6	(1)雙手互拉，高舉向上伸展 (2)腳部伸展 (3)手腕、踝關節伸展 2. <u>總結</u>： (1) 重覆本課堂所學到的球例：三次觸球過網、輪位規則、發球規則、連擊違例、觸網違例。		4’	● 達到放鬆效果；同學留心聽講，鞏固所學，激發同學課後自學的興趣。
---	---	--	-----------	---

	(2) 重覆本堂學到的下手墊球技術和比賽中溝通的重要性。 (3) 回顧及肯定同學在比賽中的表現。			
--	--	--	--	--