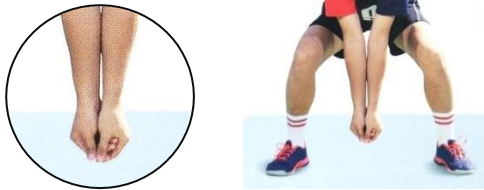


排球-低手傳接球

領域/科目		健康與體育領域/體育科	設計者	黃煒倫
學習階段/年級		第四學習階段/國八	總節數	共 4 節/每節 45 分鐘
單元名稱		排球-低手傳接球		
學習重點	學習表現	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動	領綱核心素養	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。
	學習內容	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
設計理念與核心素養呼應說明		藉由動作說明、示範及實際操作掌握低手傳接球與側面低手發球的動作要領，並透過遊戲引導與分組活動，瞭解與熟習傳接球與發球的動作技巧，並讓學生在情境中展現團隊合作，相互尊重與溝通的精神。(健體-J-C2)		
議題融入	實質內涵	無		
學習目標				
➤ 能瞭解與學習低手傳接球及側面低手發球，並能掌握其動作要領。 ➤ 能夠判斷時機，將傳接球與發球有效運用在實際的活動或比賽中。 ➤ 能夠透過團隊合作、尊重與溝通，展現人際互動技巧。				

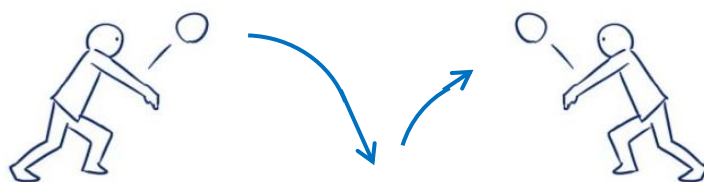
課程大綱	節次	每節重點
	1	學習與操作低手傳接球動作要領。
	2	低手傳接球複習，小組拋、傳、接綜合活動。
	3	學習側面低手發球，發球與接發球練習。
	4	側面低手發球與低手傳球多人綜合練習。

教學活動內容及實施方式	學習重點說明
場地：排球場 人數：23人 器材：排球12顆、角錐6個 壹、準備活動 一、課前準備 1. 集合點名，確認學生身體狀況 2. 說明本節課課程內容-複習低手傳接球 3. 安全事項提醒 二、暖身活動 1. 靜態伸展 2. 動態熱身：六公尺(端線至攻擊線)來回跑 預備動作：小碎步、前後交叉步，聽到哨音再出發 貳、主要活動 一、低手擊球動作複習 ➤ 口訣：蹲→夾→擊 1. 「蹲」：雙腳張開，保持彈性 2. 「夾」：四指相疊、手肘內夾、拇指下壓 3. 「擊」：腹部前方擊球。(腕關節上方10公分左右的位置) 4. 原地動作模擬練習，蹲→夾→蹲→夾…  二、一拋一接低手擊球 1. 兩人一組，分別站於三米線與端線內(相距約4-5公尺) 2. A生拋球，B生低手擊球回傳給A生，A生將球接起 3. 成功5球後角色交換，重複操作直到哨音響起 4. 延續活動，微向左或向右拋球，讓擊球員需移動腳步擊球，5球交換角色，重複操作 三、雙人低手彈地傳接球 1. 延續上一活動組別 2. 開始時一人先拋球，讓球彈地一次後，再以低手擊球的方式進行傳接，每一次擊球前都先讓球彈地一次	透過熱身，複習低手擊球的動作。 瞭解排球個位置的對應號碼，以及球員輪轉的方向與時機。 透過低手擊球動作與口訣的複習，熟悉低手擊球的動作要領。 透過小組合作，複習低手擊球，並嘗試增加難度，左右移動低手回擊球。 藉由小組合作，進行低手傳接球的動作練習，先能穩定擊球後，

➤ 口訣、擊球點、擊球位置、腳步移動提醒

3. 能夠連續傳接20球的組別，可嘗試不落地低手傳接球。

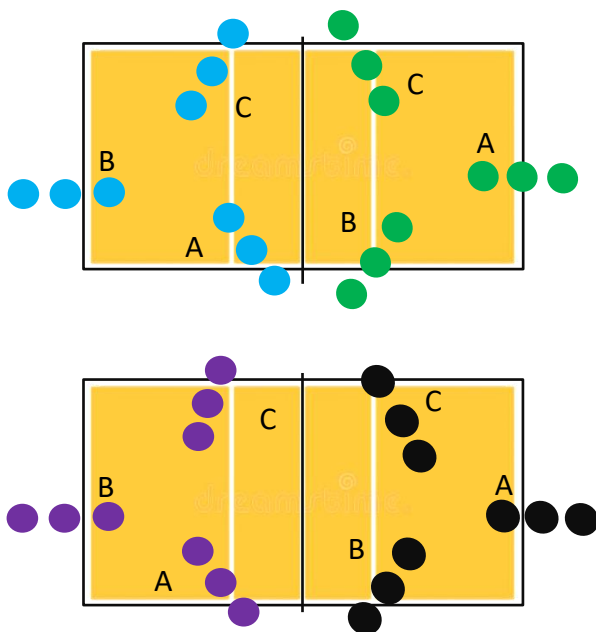
➤ 力量控制、拋物線、穩定擊球



參、綜合活動

一、拋、傳、接綜合練習

1. 將全班分成四大組，每組一個半場，再分別成三個小組，排列於角錐標示點
2. 三小組各相距約5-6公尺形成三角形，進行一拋、一傳、一接的綜合練習
3. 進行方式：A發→B低手傳→C接，換C發→A傳→B接，以此類推，完成一個動作後就到隊伍後方排隊，輪流操作
4. 目標為能做出正確的低手擊球，並將球傳到目標位置，且球落地



肆、總結

一、集合、收器材、圍圈報數

二、提問課堂內容

1. 詢問學生低手傳接球的動作要領與口訣為何？
2. 常見錯誤動作說提醒，並請動作做得不錯的同学進行示範。(腳步、擊球點、擊球動作…)
3. 課程中發現的問題或狀況說明

三、預告下次上課內容-側面低手發球、接發球練習

再操作難度較高的連續傳接。

結合拋、傳、接進行分組活動，熟習低手擊球的動作要領，並透過團隊溝通與合作，達成活動目標。

藉由同學示範與動作要領提醒，加深學生印象，學習欣賞與反思自己肩上發球的動作。