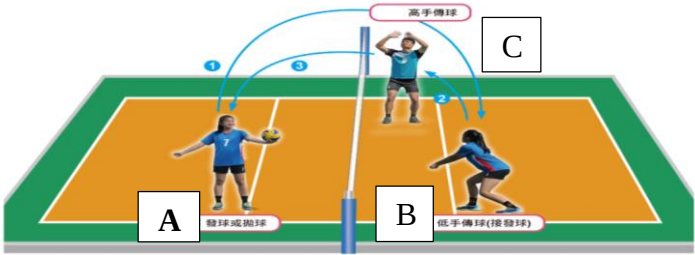


單元名稱：《排球》

一、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育/體育		設計者	梁雅柔
實施年級		八年級		總節數	1 節/45 分鐘
單元名稱		排球 – 排列組合		人數	24 人
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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。		領綱/科目 核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
	學習內容	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。			
教學/學習目標		一、認知： （1）能說出高手托球及拋球+低手傳球(接發球)+高手傳球組合的內容與方法。 （2）能說出高手托球的使用時機。 二、情意： （1）能互相欣賞與學習。 （2）充分投入，享受過程。 三、技能： （1）能正確做出高手托球動作。 （2）能正確判定高手托球的使用時機。 （3）能與同儕正確做出拋球+低手傳球(接發球)+高手傳球組合 四、行為： （1）比賽時能應用在比賽場上。			
議題融入		無			

教員設備	排球網、排球*12 顆、角錐、標誌墊		
一、課前準備 (一)學生：集合、做操 (二)教師：集合、點名、確認學生身體狀況 二、引起動機 (一)投球和低手接球 輪轉練習 以排球網為中心將隊伍分成 AB 兩隊，A 為投球，B 為低手接球，兩隊每人都要輪流投球或低手接球過網，而 A 隊完成者慢跑至 B 隊，B 隊完成者慢跑至 A 隊，以此類推，每人投球和低手接球過網各須完成 4 次以上。 (二) 低手發球和低手接球 輪轉練習 原理同上。 (三)空中雙手手指頭相碰 每人需雙手高舉頭頂並比三角形，與 5 位以上同儕手指頭點手指頭。 (四) 介紹舉球員是排球賽掌控全局重要人物 三、主要內容 / 活動 ■ 高手托球： 1.運用時機為來球高於胸口時，較能準確掌控擊球方向。 2.雙手高於頭部，手前傾與頭部呈 45 度角，手腕向內呈雙手持球狀，手臂呈現三角形，為托球動作。 3.最佳托球高度為額頭至托球點約 10~15 公分。 ● (一)單人高手托球 1.對空練習(低) 2.對空練習(高) 3.對空練習(高低) (二) 雙人高手傳球 1. A 者球彈地後 B 者托球練習(輪替) 2. A 者球拋上後 B 者托球練習(輪替)	時間	備 註	
	1		
	4	暖身(已有低手接發球先備知識)	
	4	暖身(建立排球組合)	
	2	引起動機(建立高手托球的動作)	
	1	引起動機(慢慢導入主題)	
	2	(講解動作技巧)	
	5	(可用比排球大一點的沙灘球代替)	
	5	(距離約 5 公尺) (提醒力量與高度控制)	

3. A 者隨機左中右拋上後 B 者托球練習(輪替) 4. 雙人托球練習(先無球網在有球網) 5. 多人輪轉練習 以排球網為中心將隊伍分成 AB 兩隊，AB 皆為高手托球，兩隊每人都要輪流高手托球過網，而 A 隊完成者慢跑至 B 隊，B 隊完成者慢跑至 A 隊，每人各須完成 5 次以上。		(注意腳步移動) (可拉長距離增加難度) (建立穩定托球動作)
● (三)技術綜合練習 1. 低手傳球+高手托球(雙人) 2. 拋球+低手傳球(接發球)+高手托球(三人) 3. 多人輪轉練習 以排球網為中心將隊伍分成 ABC 兩隊，A 為發球或拋球，B 為低手傳球，C 為高手托球，三隊每人都要輪流，而 A 隊完成者慢跑至 B 隊，B 隊完成者慢跑至 C 隊，C 隊完成者慢跑至 A 隊，每人各須完成 5 次以上。 	8	
● (四)你來我往 以排球網為主，異質性分成 AB 兩隊，每隊各有保底 5 分，A 隊每人輪流 1 次低手發球過網至 B 邊，若無過網或出界扣 1 分，有發過網或 B 隊無過網加 1 分；而 B 隊每次派出 2 人接球，當中至少有 1 次高手托球才可過網，並只有 3 次機會即要回球，無過網或出界扣 1 分，有過網加 1 分。共 2 回合，角色輪替後，計算分數最高分組即獲勝。	8	(留討論時間小組討論) (提醒要有運動家精神)
四、總結活動/評量 (一) 收器材、集合、點名 (二) 說說高手托球及排球組合技巧之處 (三) 請 2 組優秀組別示範	5	

(四)表揚及鼓勵 (五)填寫學習單			
評 量	學習單		

三、參考資料

- 1.國中健康與體育 2 上電子課本 - 康軒版本(由阿里山國中小王俐晶老師提供)
- 2.草根體育排球課程

四、附錄

排球-學習單

班級：_____ 學號：_____ 姓名：

一、請評估自己今天的表現，在下方打✓

項次	動作	有，很會	有，一點點	沒有，但我可以的
1	個人高手托球			
2	低手傳球(接發球)+ 高手托球組合			
3	拋球+低手傳球(接發球)+ 高手傳球組合			
4	跟同學相互溝通合作			

二、給老師的建議 & 悄悄話
