

和美高中體育課教案-排球低手

領域/科目		體育科	設計者	郭欣依
實施年級		高中三年級	教學節次	一節(50 分鐘)
單元名稱		排球低手		
設計依據				
學習重點	學習表現	4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	核心素養	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。
	學習內容	Bd-V-2 各類技擊技能的應用與展演活動。		
教材來源		自編教材		
教學設備/資源		排球 13 顆 哨子		
學習目標				
●認識排球基本技術。				
●學會基本低手擊球。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
●集合點名	2min	確實掌握課堂學生人數，並詢問是否有身體不適之學生。
●做操	5min	由康樂股長帶操。
●引起動機	10min	
一、說明及示範排球各項技術動作。 ex: 低手、高手、發球、攻擊。		
二、說明今日學習之技術：低手擊球。		
●發展活動	1min	兩人一組 (全班共 26 人)
一、分組		
二、低手練習	25min	練習過程中，將指導學生正確動作。
1. 一人拋球；另一人以低手姿勢將球擊回。 (擊球 20 顆後兩人互換。)		
2. 雙人對打:兩人皆以低手姿勢擊球，互相將球擊向對方，以球盡量不落地為目標，目標 50 顆。		
●總結活動	7min	值日生歸還器材。
一、總結全班同學各項錯誤動作並提醒正確動作。		
二、預告下節課內容。		
三、清點整理想器材。		