

國立水里商工 學年度 第 學期

(體育)科教學單元活動設計表

單元名稱	排球—肩上發球	教師	盧英娟	人數	40 人
教材來源	謳馨、自編	班 級	高一	時間	50 分
教材研究	1.本教材能使學生學會肩上發球。 2.學生依據本身所具備的排球擊球技術來，來學會肩上發球。 3.以不同的手勢來學習肩上發球，。				
學習條件分析	1.具備體操地板運動等基本能力之學生。 2.學生已經學會排球基本的擊球技術，但卻未能掌握擊球動作之連結。 3.依學生體能適時調整教材難易及份量。				
教學方法	採講述法、動作示範及趣味性教學。				
教學資源	錄音機、音樂帶、哨子、椅子、排球				
學習目標	單元目標			具體目標	
	一、認知方面： 1-1 瞭解排球的規則和常識。 1-2 瞭解排球肩上發球的技巧。 二、技能方面： 2-1 學會排球肩上發球的技能。 2-2 學會排球肩上發球作出整體連貫性的動作要領。 三、情境方面： 3-1 培養積極，學會排球肩上發球。 3-2 克服恐懼，自我挑戰成功的意志。 3-3 學習過程中能認真學習用心體會。 四、欣賞方面： 4-1 知道如何排球運動。			1-1-1 能認識排球規則和常識。 1-2-1 能夠知道排球肩上發球的技巧。 2-1-1 能做出簡單的排球肩上發球。 2-2-2 能完成排球肩上發球。 3-1-1 能積極學習，並且學會排球肩上發球的精神。 3-2-1-能表現出有信心，並勇於接受挑戰。 3-3-1 表現出積極的學習的態度。 4-1-1 知道如何欣賞排球運動，並說出優缺點。	
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點	
	1			排球—肩上發球基本動作教學與練習。	

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
1-1-1 1-2-1		<p>一、準備活動</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)課程介紹</p> <p>1.排球的起源</p> <p>2.排球肩上發球之基本運動能力及特性</p> <p>(三)暖身活動(加強腕關節柔軟操)</p> <p>1.頭部左右繞環；2.肩部繞環；3.腰部繞環；4.膝關節繞環；5.踝關節繞環；6.側跨壓腿；7.前踢高擺腿，上身保持正直；8.左、右分腿前彎左右壓側；9.前、後劈腿跨作；10.坐姿模仿滾球做前、側、後軀體伸展；11.兩人一組對坐分腿，體前彎互拉；12.站立、走或慢跑中作擺腿或提拉起跨的動作</p>	3分 5分	出席率 (10%) 參與動機 20%	
2-1-1 2-2-1		<p>二、發展活動</p> <p>(一)、基本動作</p> <p>1、練習拋球：讓學生將球輕輕往上拋，讓球輕輕落下。</p> <p>2、手臂姿勢練習：包括舉臂、拉臂、揮臂擊球...。</p> <p>3、利用拳頭擊球。</p> <p>(二)、應用技術</p> <p>1、對牆練習：運用肩上發球技術對牆練習。</p> <p>2、兩人一組練習：兩人一組練習肩上發球技術。</p> <p>3、兩人一組加長距離練習：兩人一組練習肩上發球技術並加長距離(約8~9公尺)。</p> <p>4、場上練習：嘗試掛網正式上網練習。</p>	10分 19分	技能學習 (50%)	
3-1-1 3-2-1 3-3-1 4-1-1		<p>(三)比賽欣賞</p> <p>1、各組派兩名代表參加比賽。</p> <p>2、其餘同學則是參與討論。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>(一)整理活動</p> <p>(二)集合點名，相互觀摩及討論</p> <p>(三)獎勵表現良好的學生及評述優缺點</p> <p>(四)預告下一堂課之進度</p> <p>(五)清點器材並歸還</p> <p>(六)歡呼、解散</p>	8分 5分	參與回饋 (20%)	
教師 手札	<p>學生常犯錯誤動作及修正方法</p> <p>一、拋球不穩定。</p> <p>修正方法：應矯正手指、手腕等多餘動作，傳球、拋球應求平穩，並多做練習。</p> <p>二、揮臂動作不協調。</p> <p>修正方法：可多做擲手球、扣打吊球的輔助練習。</p>				

