

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—高手傳球			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	高手傳球技術可分手部與腳部動作先由坐姿舉推動作學習，再採站姿做手腳動作聯合，最後再改變傳球方向及移位傳球。						
學生條件分析	1. 本教材適用於初學著。 2. 依學生能力採用難易適度之進度。						
教學分法	1. 漸進法分析教材。 2. 採全班活動和分組演練。						
教學資源	器材：排球 20 個。 場地：學校排球場。						
教 學 目 標	單 元 目 標				具 體 目 標		
	1. 體適能： 增加動作的協調性、敏捷。 2. 認知： 瞭解高手傳球的動作要領和練習方法。 3. 技能： 學會高手傳球的動作要領和練習方法。 4. 情意： 對學習高手傳球發生興趣並認真練習。 5 欣賞： 能加深同學對高手傳球動作的印象。				1-1 能手腳並用，加強動作的流暢性。 2-1 能瞭解並說出高手傳球的動作要領和練習方法。 2-2 能瞭解並說出高手傳球動作容易發生的錯誤及改正方法。 3-1 能學會並做高手傳球的動作要領和練習方法。 3-2 能學會避免動作容易發生的錯誤及改正方法。 4-1 對學習高手傳球的動作發生興趣並認真練習。 4-2 能遵守老師規定並能積極參與學習。 5-1 對同學或老師提出的錯誤動作能欣然接受並改正。		
時 間 分 配	節次	月	日	教 學 重 點			
	1			排球—高手傳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	開始 準備活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整隊，清查人數。 2. 概述本單元教學目標及重點。 3. 熱身運動 400 公尺一圈，伸展運動，加強手指、手腕、肩、膝、踝的關節伸展。 4. 折返跑 5 趟 	8 分鐘		
2-1 2-2 3-1 3-2 4-1 4-2 5-1	主要活動 分組練習	<p>由老師說明並示範高手傳球的預備姿勢、手的動作、接傳球動作要領與練習方法和安全保護方法，必要時可指定能力較強的同學做範。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組練習 8 人一組共 5 組，反覆練習原地對空托球、自拋自托。 2. 網球牆練習：對牆拖球，需高於要求線的高度。 	9 分鐘 28 分鐘	<p>能說出高手傳球的安全注意事項。</p> <p>依據學生傳球動作及球的飛行弧度、穩定程度。</p> <p>能互助合作，遵守規範。</p>	
	欣賞比賽	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各組推派兩位同學代表表演每人一球，自行對空托球 30 秒計算次數，共全體學身觀摩加深印象。 	5 分鐘		
	結束活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整隊並做收操活動。 2. 檢討講評及獎勵。 3. 收拾器材，歡呼解散。 			