

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—扣球	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	<p>1.攻擊因素包含身體基本能力、技能及動作等因素。</p> <p>2.學生在解動作要領後，在修改規則和降低網高情況下，容易引起興趣及享受成功、自我實現。</p> <p>3.教學活動依學生能力水平而設計，並以獲得功能為取向，以樂趣來包裝。</p>				
學生條件分析	學生已有學習過高、低手傳球之技術水準。				
教學方法	示範教學法、練習教學法、欣賞教學法				
教學資源	排球二人一顆				
教學目標	單 元 目 標		具 體 目 標		
	<p>一、認知方面 1-1 了解扣球的動作要領和練習方法。</p> <p>二、技能方面 2-1 學會扣球的動作要領和練習方法。</p> <p>三、情意方面 3-1 培養認真學習態度。 3-2 培養運動員精神。</p> <p>四、欣賞方面 4-1 欣賞他人優異的表現能力。</p> <p>五、體適能方面 5-1 擁有良好的體適能。</p> <p>六、健康與安全方面 6-1 良好的運動安全習慣。</p>		<p>1-1-1 能了解並說出扣球的動作要領與練習方法。</p> <p>1-1-2 能了解並說出上述動作容易發生的錯誤與修正方法。</p> <p>2-1-1 能學會並做扣球的動作。</p> <p>2-1-2 能學會避免並做出上述動作容易發生錯誤與修正方法。</p> <p>3-1-1 能對學習扣球產生興趣，認真練習。</p> <p>3-1-2 對同學或教師提出的錯誤動作，能欣然接受並改進。</p> <p>3-1-3 養成勝不驕敗不餒的精神。</p> <p>4-1-1 能欣賞同學的表現。</p> <p>5-1-1 能培養好的柔軟度。</p> <p>5-1-2 能培養好的爆發力。</p> <p>6-1-1 能養成良好的運動安全習慣。</p>		
時間分配	節次	月	日	教 學 重 點	
	1			排球—扣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 1-1-2 2-1-1 2-1-2 3-1-1 3-1-2 4-1-1 5-1-1 5-1-2 6-1-1 3-1-3	準備活動	壹、準備活動 一、集合點名 二、暖身活動 (一) 慢跑 400 公尺 (二) 特別補強，肩、肘、腕、指及腰、膝、踝等關節伸展	2' 5'		
	傳舉球複習	三、傳舉球練習 (一) 對空舉球 (二) 兩人一組，對空傳舉各種不同高度的舉球 (三) 網邊傳舉球	5'	傳舉球動作的正確性	
	說明注意事項	四、講解示範與運動安全 (一) 充分做好熱身活動 (二) 活動場地應力求平整 (三) 扣球練習時，撿球學生應在安全區域，以免遭球擊傷 (四) 建議初學者熟悉扣球的動作，再逐漸加大動作與力量	2'	在練習時能注意運動安全	
	教師示範	貳、主要活動 一、教師示範說明扣球動作 (一) 扣球時手掌的握法 (二) 扣球時手臂及手腕動作 (三) 助跑起跳動作 (兩步助跑)	2'	能在練習活動時作出正確的扣球動作	
	輔助動作練習	二、輔助動作練習 (一) 原地揮臂 (二) 兩人一組，距離 1 公尺相對站立，1 人做雙手高舉持球，另一人做徒手抬臂、揮臂、扣球和身體協調動作練習	19'	認真參與並主動學習	
	教師回饋	(三) 助跑扣球 1. 原地起跳 2. 助跑起跳 (兩步助跑)			
		(四) 對牆自拋自扣練習			
		三、比賽 (一) 比賽 1. 分成若干組比賽扣球，凡扣球落入有效區即得 1 分	12'	主動積極爭取團隊分數	

		<p>2.拋自扣的方式進行</p> <p>3.每人2球</p> <p>4.網高降至185公分</p> <p>5.累積最多分的隊伍得勝</p> <p>參、結束活動</p> <p>一、集合清點人數</p> <p>二、鼓勵優勝隊伍（加分）</p> <p>三、教師動作講評</p> <p>四、預告下次上課內容</p> <p>五、器材清點、歸還</p>	3'		
--	--	---	----	--	--