

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（低手發球）	教師	盧英娟	人數	40 人
教材來源	謳馨、自編	班 級	高二	時間	50 分
教材研究	1. 不分年齡、性別，用具簡單，動作易學，均可自由參加。 2. 低手發球為排求運動基本動作之一，欲享受排球運動的樂趣，必先具有熟練的基本動作。 3. 教學活動設計，引起學習興趣，享受表現樂趣。				
學生條件分析	1. 本教材適用各年級、初學者。 2. 依年齡不同，用各種不同指導術語。				
教學方法	採講述法、動作示範及趣味性教學。				
教學資源	1. 場地：室內排球場 2. 器材：排球、哨子				
教 學 目 標	單 元 目 標		具 體 目 標		
	一、 認知方面： 1-1 認識排球為良好的健身運動。 1-2 瞭解發球在排球運動中的重要性。 1-3 瞭解發球的動作要領及方法。  二、 技能方面： 2-1 熟練低手發球的動作要領。 2-2 學會低手發球的練習方法。  三、 情意方面： 3-1 認真的學習低手發球，並能產生興趣。 3-2 使達成目標，有滿足感。  四、 欣賞： 4-1 培養欣賞及讚美他人的態度。  五、 體適能： 5-1 瞬間的反應、迅速起動的能力。 （折返跑、變速跑）  六、 健康安全： 6-1 活動前各部位關節的暖身操，避免造成運動傷害。		1-1-1 能說出排球運動所帶來的好處。 1-1-2 能說出排球運動的簡史。 1-2-1 能說出發球在排球運動的重要性。 1-3-1 能說出發球的動作要領及練習的方法。  2-1-1 能正確的做出低手發球的動作要領。 2-2-1 能正確做出低手發球的練習方法。  3-1-1 有秩序的練習低手發球，奠定基本運動能力。 3-1-2 藉由練習對排球產生興趣。 3-2-1 能參與各種階段的練習。  4-1-1 能觀察動作表演。 4-1-2 能說出動作最佳同學的優缺點，並表演。  5-1-1 能快速的做出折返跑、變速跑。 5-1-2 練習變速跑時能正確做出快、慢速度的轉移。  6-1-1 認真的做好每個關節的暖身操。		

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
1-1-1 1-1-2 1-2-1 1-3-1 5-1-1 5-1-2 6-1-1 2-1-1 2-2-1 3-1-1 3-1-2 3-2-1 2-1-1 2-2-1 3-1-1 3-1-2 3-2-1	<pre>           graph TD             A[開始 1.] --&gt; B[引起動機 2.]             B --&gt; C[暖身活動 3.]             C --&gt; D[說明、示範 4.]             D --&gt; E[低手發球動作要領 5.]             E --&gt; F[徒手低手發球動作練習 6.]             F --&gt; G[分組練習，四人一組持球練習 7.]             G --&gt; H{評量觀賞 8.}             H -- 否 --&gt; I[加強提示 9.]             I --&gt; G             H -- 是 --&gt; End[ ]           </pre>	1.集合點名學生人數。 2.詢問學生健康狀況。 3.說明排球運動的簡史 4.說明排球運動帶來的好處及動作要領。 5.強調各部位關節暖身的重要性。 6.速度訓練(折返跑*1、變速跑*1圈球場)。 7.準備姿勢：面對球網站立，左腳在前，右腳在後，雙膝微屈，上身稍前傾，左手持球於腹前。 8.拋球動作：左手掌平穩地將球拋高約30公分，同時右手臂向後擺。 9.揮臂擊球：當球下落至腹前時，右臂由後向前擺動。擊球時，右腳蹬地，身體重心向前移，用手掌根或輕握空拳擊球的後下方。 10.球網兩邊各站兩位，先從距網3公尺處練習低手發球，體會正確拋、擊球時機，待球能過網到達對方球場後，再退至6公尺處稍加臂力練習，而後再退至9公尺處的端線或發球區練習。	3分鐘 3分鐘 7分鐘 7分鐘 10分鐘	1.能迅速排好隊伍點名。 2.能夠說出排球的動作要領及好處。 3.能專心的做暖身操。 4.不推打嘻戲，造成傷害。 5.能專心聽取說明和示範。 6.能認真的練習發球動作。 7.能互相合作的做練習(發球後對方撿球)。 8.教師依學生的練習情況做鼓勵與提示。	

