

設計者	楊喬閔	服務學校	高雄市中庄中
主題類別	排球-低球傳接球	單元名稱	你來我往！Go！Go！Go！
教學對象	8 年級	教學時間	45 分鐘
		融入生活技能	自我察覺、身體協調
設計理念	透過女排大獎賽影片欣賞，讓學生了解排球運動的特性、場地與規則，並透過實際的教學活動體驗排球運動的樂趣，進而增進學生對排球的認知與身體活動量及提升學生個人的健康體適能！		
教學目標	一、瞭解排球運動的特性。 二、透過遊戲來增加學生對排球的喜愛並排除對排球的恐懼感。 三、培養學生的球感能力及基本跑跳能力。 四、參與排球運動來增進健康體適能。		
能力指標	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。		
融入議題	人權教育		
器 材	筆記型電腦、單槍投影機或電視、布幕(排球比賽運動欣賞) 排球 30 顆、彩虹球 15 顆、排球網 1 件、排球場 1 座、碼錶 1 只、毛巾 15 條。		
教學步驟			
<p>一、引起動機：(10 分鐘)</p> <p>(一)透過排球比賽影片，讓學生對排球運動有初步的認識，因而引起學生的學習動機。(老師以有趣的口語引導學生欣賞)</p> <p>(二)暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 快走排球場五圈 (視大小調整圈數)。 2. 動態暖身及靜態伸展運動。 <p>二、主要活動：(30 分鐘)</p> <p>(一)反應快半拍遊戲：(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、分組以二人為一組，共分 15 組。 2、每組間距離 4-6 公尺，二人相隔間距為 3-5 步。 3、使用的器材有彩虹球、碼錶。 4、操作方式：a. 由奇數排同學拋球給偶數排的同学接 (拋出的距離為 2-6 步)。 b. 同學在相互傳球時不可有落地，拋出的球必須為拋物線。 c. 將奇數號及偶數號的同學分別集中各一邊，由老師負責發球給同學，同學必須使用毛巾接球，最後再統計二邊的球數，給予優勝的同學歡呼。 <p>(二)你丟我接遊戲：(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、採二人一組，一位拋球另一以低手接球。 			

2、每組間距離 4-6 公尺，二人相隔間距為 3-5 步。

3、二位同學來回傳接 50 次，學生施作目標為動作正確可以控制球在二者間移動達 30 次以上。

4. 老師必須走動每個組別，觀察學生的學習能力，並加以紀錄。

(二)你丟我接遊戲：(10 分鐘)

1. 重新分組 A、B 二大組並分開二邊練習，將能力較差穩定性較不好的同學採同質性分組，採二人一組，再重新由一位拋球另一以低手接球。

2. 能力較佳的 B 組，採二人一組，二位同學皆以低手做傳接球的動作，達成目標為來回傳接球達 5 次不落地。

三、綜合活動：(5 分鐘)

(一) 老師集合說明並講解動作要領。

(二) 請 A、B 各組在活動中表現優良的同學示範。

(三) 請同學發表講述示範同學的動作要領。

(四) 最後大家拍手感謝同學的示範並歡呼解散！