

2019/20 年度 發展活躍及健康校園計劃 單元教案

學校： 光明學校

單元： 排球 - 下手傳球

級別： 五年級

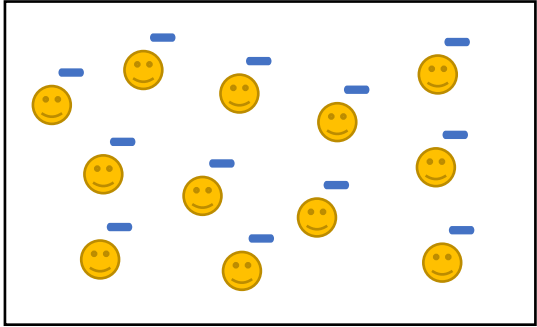
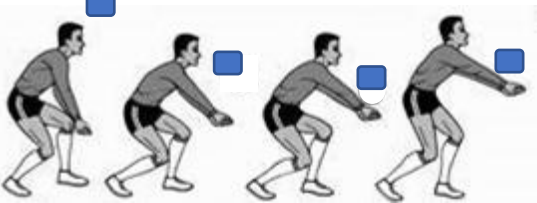
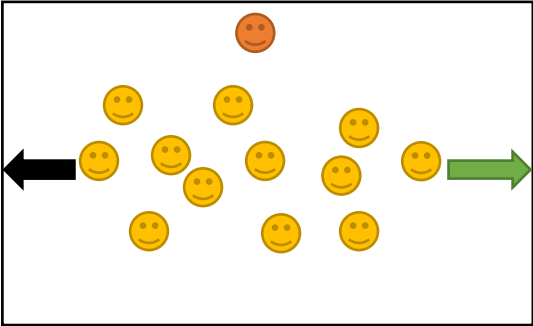
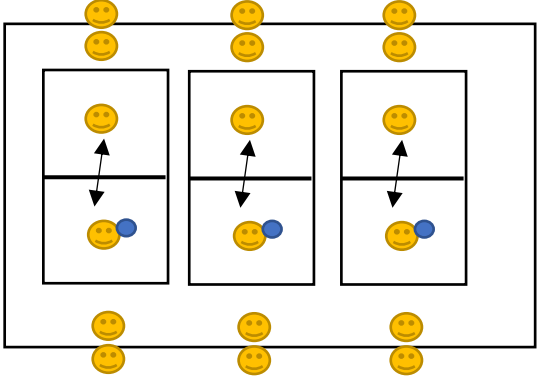
人數： 28

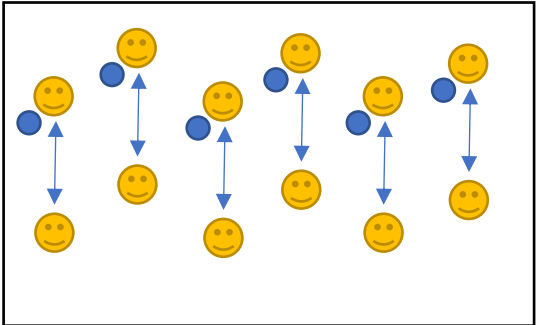
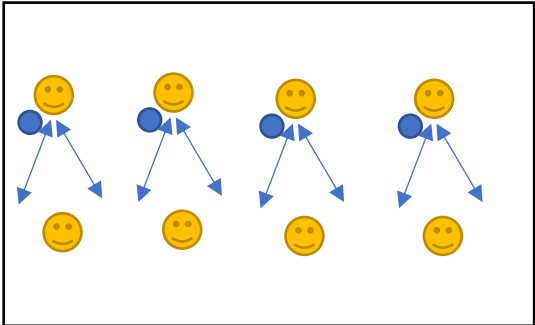
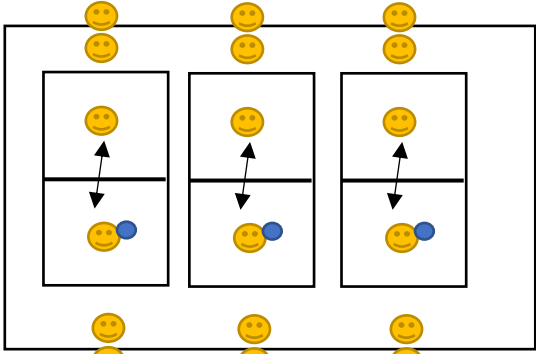
總教節： 3

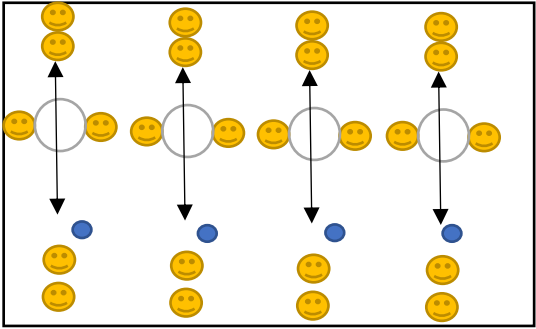
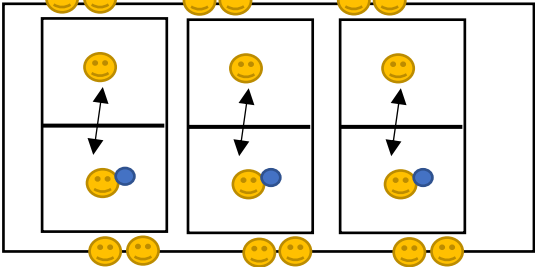
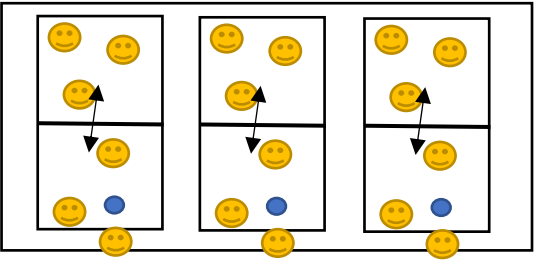
用具： 排球 15 個/軟排球 5 個/豆袋 15 個/色碟 20 個/迷你排球網 6 個

學生已有知識： 學生已掌握 ①操控用具技能~拋、接 ②移動技能~滑步 ③排球基本正面雙手下手傳球

單元目標	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以下手傳球的方式接多方向來球 2. 以下手傳球方式參與簡易排球比賽
	健康及體適能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於小息及課後進行延伸練習，藉此提升學生的活動量和興趣，培養健康體魄
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養出欣賞及讚賞別人的態度和運動能力 3. 接受同學的意見，改進自己的排球知識和能力
	安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意活動時之空間及方向的運用 2. 明白暖身活動能減少肌肉受傷的機會
	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識下手傳球動作要點 2. 認識排球比賽的基本規則
	審美能力	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞同學的反應和速度 2. 欣賞同學的動作和傳球姿勢

課節 重點	第一節 (複習正面雙手下手傳球)	第二節 (以下手傳球接多方向來球)	第三節 (簡易排球比賽)
熱身活動	<p>看誰接得住</p> <p>每人派發一個豆袋，著學生找空間後，把豆袋拋上空中，並以下手傳球動作把豆袋接回。</p> <p>調節：學生熟習後，可鼓勵學生自己調節拋豆袋的高度，或由垂直嘗試向前/向左/向右。</p>  	<p>滑步遊戲</p> <p>學生平均分佈於操場，由老師發出指示，學生以滑步移動。</p> <p>調節</p> <p>①由左右方向，改成 8 個方向移動 ②配合老師的假動作，考驗學生反應，增加趣味。</p> 	<p>防爆專家</p> <p>每組學生分成兩個陣地，一方先於後場拋球往對區，對方合作在球落地前成功接球，並於 5 秒內把球拋回對場，接球失敗一方視為「炸彈爆炸」，對方獲勝。</p> 

課節 重點	第一節 (複習正面雙手下手傳球)	第二節 (以下手傳球接多方向來球)	第三節 (簡易排球比賽)
技能發展	<p>看誰拋得準</p> <p>兩人一組，相隔3米左右，面對拍檔。互相拋接排球，以對方不用移動而能順利以下手直臂接球為準。</p> <p>調節</p> <p>①鼓勵學生自己調節拋球的高度及距離</p> <p>②由向前嘗試向左/向右。</p> <p>③以又快又準作原則計時比賽以完成次數多為勝出。</p> <p>看誰墊得多</p> <p>兩人一組，相隔約3米，一人連拋10次，另一人以下手墊球傳回，完成後交換角色。熟習後，可以成功率作比賽，提升學生動機。</p> 	<p>看誰拋得準(加強版)</p> <p>兩人一組，相隔約3米，面對拍檔。互相拋接排球，鼓勵學生自己調節拋球的高度及距離，向左/向右，又快又準作原則計時比賽以完成次數多為勝出。</p> <p>看誰墊得多(加強版)</p> <p>兩人一組，相隔約3米，一人向左/向右連拋10次，另一人以下手墊球傳回，完成後交換角色。</p> <p>調節</p> <p>熟練後可作比賽，提升學生動機。</p> 	<p>排球乒乓賽</p> <p>全班分成6組，用矮欄分隔兩旁對賽。每邊輪流1人上陣，在底線拋球往對面場區，對手可讓球反彈1次才接球，如對手成功以下手接球，則可以反擊，如接球失敗則發球方獲勝，下一位對手進場。</p> <p>調節</p> <p>老師可視學生程度改為2對2，甚至3對3。</p> 

課節 重點	第一節 (複習正面雙手下手傳球)	第二節 (以下手傳球接多方向來球)	第三節 (簡易排球比賽)
分組活動	<p>排球方向盤</p> <p>全班分成 6 組，每組兩人於中間拿籐圈，其餘同學在籐圈兩邊排隊。由一方開始，自己拋起排球並以下手傳球方式傳向籐圈，如成功穿過籐圈可得一分。由對面拾起球後重覆傳球動作，限時獲最多分數的組別勝出。</p> 	<p>轟炸城堡</p> <p>全班分成 6 組，用矮欄分隔場區對賽。每邊輪流 1 人上陣，在底線拋球往對面場區，如對手成功以下手接球，則可以反擊，否則發球方獲 1 分，限時進行，以最多分勝出。</p> <p>調節</p> <p>老師可視學生程度改為 2 對 2，甚至 3 對 3。</p> 	<p>小組排球賽</p> <p>每組學生分成兩隊，用網分隔場區對賽，對員每次最多傳球三次，擊球過網落入場區，可獲 1 分。</p> <p>調節</p> <p>若學生未能掌握下手傳球延續遊戲，容許學生雙手直臂接球，並立刻將球拋起，但三次傳球只容許一次或兩次，或容許排球著地反彈一次。</p> 
整理及延伸	<p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛注視球 ● 手臀伸直前傾 ● 用腳帶動身體提高墊球 <p>延伸：</p> <p>回家以包裝紙巾，回收紙作紙球代替豆袋作「看誰接得住」練習，可拍片上載「GOOGLE CLASSROOM」分享。</p>	<p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛注視來球方向 ● 提早移動迎接來球 ● 用腳帶動身體提高墊球 <p>延伸：</p> <p>相隔約 3 米，兩旁放水樽作標記，以滑步作來回移動，以 30 秒為限並紀錄次數，上載「GOOGLE CLASSROOM」分享。</p>	<p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 注視來球方向 ● 提早移動迎接來球 ● 隊員之間多溝通 <p>延伸：</p> <p>老師在「GOOGLE CLASSROOM」上載排球比賽片段，加深學生對排球比賽了解。</p>