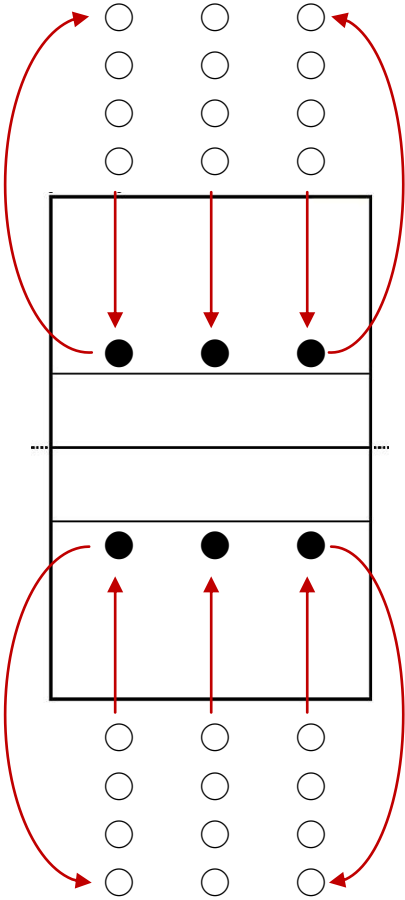


## 排球－低手發球教學簡案

單元名稱	低手發球	班級	808	人數	29 人
教材來源	數位資源網、自編	教師	易孟函	時間	45 分鐘
教材研究	<p>1. 低手發球包含四要點：</p> <p>a. <b>側身對網</b>：前腳尖朝向發球方向，身體側身對網(左腳在前，左撇子則相反)。</p> <p>b. <b>左手拋球</b>：左手垂直上拋球於身體左側前方 30 公分處。</p> <p>c. <b>鐘擺揮臂</b>：將手臂後拉成鐘擺狀向前擊球，擊球點為球的後下方。</p> <p>d. <b>將球擊出</b>：右手可握拳，大拇指貼於側面，以掌根肉最多的地方擊球，擊到球時，手臂伸直，擊球後，膝關節上提，重心移至前腳。</p>				
學生分析	學生對於排球低手發球技能尚無完整瞭解動作結構。				
教學方法	動作示範與講述法、練習教學法。				
評量方式	形成性動作評量表				
教學資源	<p>1. 場地：排球場。</p> <p>2. 器材：排球 15 顆、哨子、角錐。</p>				
教學目標	單元目標		相對應能力指標		
	<p>一、認知方面</p> <p>1. 了解排球發球的重要性。</p> <p>2. 了解排球發球的種類。</p> <p>3. 了解低手發球的動作要領。</p> <p>二、技能方面</p> <p>1. 能學會拋球的動作要領。</p> <p>2. 能學會低手發球的動作要領。</p> <p>三、情意方面</p> <p>1. 獲得學習與參與運動的樂趣。</p> <p>2. 展現互相觀摩、合作學習的態度。</p>		<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>		
教學活動	教學要點			時間分配	評量
準備活動	<p><b>一、開始：</b></p> <p>1. 點名。</p> <p>2. 詢問有無身體不適學生。</p> <p>3. 複習上次課程內容並說明本次課程及教學要點。</p> <p><b>二、暖身活動：</b></p> <p>1. 操場慢跑 1 圈。</p>			1	能準時集合
				5	能確實做到



	<p>至六公尺，最後退至底線。</p> <p>3. 教師應使用哨音同時發球以避免不必要的運動傷害。</p>  <p><b>五、隔網發球動作形成性評量同時回饋：</b> 兩人一組隔網發球，另一人幫忙撿球再發球回來，一人發一至兩球，一個場地可二至三組同時發球，老師進行動作評量同時回饋正確動作。</p>	8	能確實做到
綜合活動	<p><b>一、總講解：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵、打氣，強調建立基本動作之重要性。</li> <li>2. 低手發球四要素再次提醒。</li> <li>3. 請康樂股長將網路影片資源公告於班級布告欄。</li> </ol> <p><b>二、表揚：</b> 表揚今天表現最認真同學。</p> <p><b>三、歸還器材</b></p> <p><b>四、下課解散</b></p>	1  1	能確實做到 能迅速集合

# 排球低手發球---網路資源

影片名稱：排球教學(二)

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=0W8hbLPVeq8>

影片連結：



影片說明：

發佈日期：2013年5月18日

此影片為排球教學影帶，內容有排球的基本技術指導與練習方式的教學，其中內容包括常用的移動步伐、高低手傳球、發球、扣球、攔網..等等。

影片出處：國立教育資料館

