

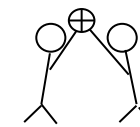
4'

3. 伸展運動：(二人一組使用一排球進行)

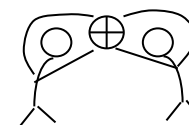
- 二人面對站立，雙手伸直高舉球，同時向前壓肩（如圖一）
- 二人側向站立，雙手伸直高舉球，相反方向側拉腰部（如圖二）
- 二人側向站立，相反方向轉拉腰部，二人同時觸球（如圖三）
- 二人面對站立，前壓腿，雙手伸直取球（如圖四）
- 二人面對站立，相反方向側壓腿，雙手伸直取球（如圖五）

- 二人合作和溝通

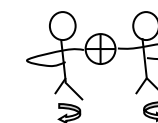
- 利用排球來增加二人合作的機會
- 提升和排球的接觸，了解它的硬度/彈性



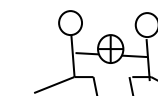
圖一



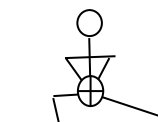
圖二



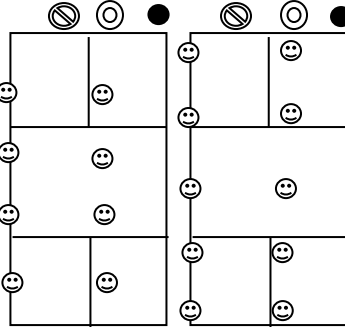
圖三

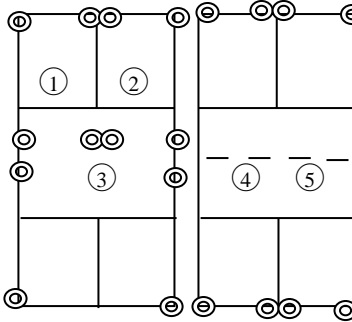


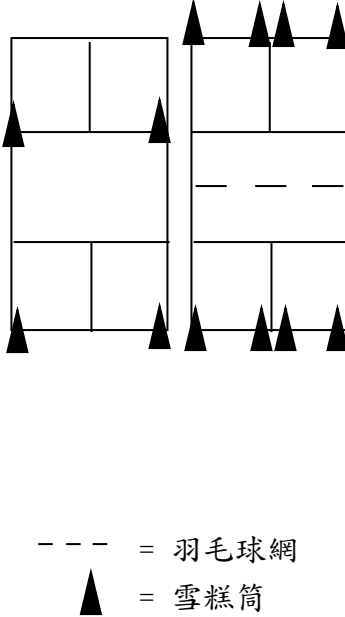
圖四



圖五

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
二. 技巧重溫	18'	<p>二人一組，在羽毛球場上不同位置進行練習，一人負責拋球，一人進行上手傳球不同的進度練習，二人輪流當不同角色 (學生分為學生 A 及學生 B)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 透過二人合作互相指導及提點，提高學習效能，並增加合作性 - 將校隊及非校隊成員分組，營造小老師的教學氣氛 	 <p> = 紅色色碟 = 藍色色碟 = 黑色色碟 </p>
	4'	<ul style="list-style-type: none"> - A 坐在地上，做出上手傳球的手形托著球於額上，B 將 A 手上的球加力向下壓，A 用力將球垂直托高 	<ul style="list-style-type: none"> - 眼睛從手中注視球 - 身幹需直頭不能抬高 - 擊球點需放於額上 		
	6'	<ul style="list-style-type: none"> - A 坐在地上，B 將球放於 A 的頭上高至空中，A 需以上手傳球動作接穩球並推高 / 原地墊球 	<ul style="list-style-type: none"> - 眼睛從手中注視球 - 身幹需直頭不能抬高 - 擊球點需放於額上 		
	8'	<ul style="list-style-type: none"> - A 於不同色碟位置將球約 45° 拋高，B 於邊線準備並跑動到球底，以上手傳球墊回給 A 並接穩 (拋球距離可根據學生表現進行調適，如： 紅色色碟：約 2 米、 藍色色碟：約 4 米、 白色色碟：約 5 米) 	<ul style="list-style-type: none"> - 眼睛注視球 - 判斷球的落點位置 - 先用腳跑動到球底 - 手腳同步推高球 - 擊球點在額上 		

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
三. 技巧訓練	30'	<p>全班主要分成五大組(以能力分組)，再細分成二人一組，分別在不同區域進行活動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 坐在地上，當球在空中時，上手傳球動作接穩球並推高 / 原地墊球 (Level 1) - 當球拋在空中時，上手傳球動作接穩球並推高 / 原地墊球 (Level 2) - 以 45° 拋高球，上手傳球給對方 (Level 3) - 二人上手傳球對打，如不能用上手傳球則用手接回球並快速拋球給對方，目的是不能讓球觸地 (Level 4) - 二人上手傳球對打 (Level 5) 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生需按二人能力到五大組別練習及挑戰 - 有需要時可觀看平板電腦的短片示範 	<ul style="list-style-type: none"> - 學生能自我評估能力 - 學生能夠透過 Ipad 及短片示範進行自主學習及練習 	 <p>--- = 羽毛球網 ◎ = 色碟</p>

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
四. 分組活動	15'	<p>全班主要分成三大組(以能力分組)，約四至五人一組，分別在不同區域進行活動</p> <p>- 數字球遊戲： 每組學生內部編配一數字為代表，其中一人先垂直拋球及呼叫另一號碼，該號碼代表的學生需要在球著地前接球（或球著地反彈一次前），成功接球則繼續拋球及呼叫另一號碼；若未能接球則叫「停」，其他學生站立在原位置，該同學需用排球滾向其他學生，學生可以閃避但雙腳不得移動，若球觸及同學則該同學會被紀錄</p> <p>- 小組排球賽： 學生分成兩隊，用線分隔兩旁對賽，每次回擊球最多傳球三次，擊球過線，球賽可以以不同分數計 (若學生不能用手傳球延續遊戲，容許學生接實球並立刻將球拋起或使用下手傳球，但三次傳球只容許一次或兩次，或容許排球著地反彈一次，情況可因學生能力調適)</p> <p>- 數字排球賽： 學生分成兩隊若干學生一組，每隊學生內部編配一數字為代表，用線分隔兩旁對賽，拋球後按順序數位（或指定數位學生）傳球或回擊</p>	<p>- 學生需按能力到三大組別練習及挑戰</p> <p>- 有需要時可觀看平板電腦的短片示範</p>	<p>- 在不同情景之下充份發揮所學，並與同學合作，觀察環境的變化，以及調適並回應所需。</p>	 <p>--- = 羽毛球網 ▲ = 雪糕筒</p>

		<p>球，每次回擊球最多傳球三次，擊球過線，球賽可以以不同分數計</p> <p>(若學生不能用手傳球延續遊戲，容許學生接實球並立刻將球拋起或使用下手傳球，但三次傳球只容許一次或兩次，或容許排球著地反彈一次，情況可因學生能力調適)</p>			
--	--	--	--	--	--

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
五. 整理活動及總結	5'	<p>總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 重溫學習重點 - 課後網上填寫自評表及觀看短片作自評及互評 - 收拾用具 	<ul style="list-style-type: none"> - 用腳跑動到球底並手腳同步 45° 傳球 - 球不能輕易著地 	<ul style="list-style-type: none"> - 鞏固學生知識及技術重點 - 學生能自我評估能力 	