

文理書院 (九龍)單教節教案

授課日期： 9/5/2016 星期 一 時間： 1:55 至 3:15 教師： 曾詩雅

學生人數：男 / 女 22 共 22 人 班級： 1CD 場地： 操場

單元： 排球 教節： 2 用具： 排球x12、平板電腦x12、色碟x20(五色)、雪糕筒x12

學生已有知識 / 技能 / 態度： 要求學生於課堂前透過網上觀看有關排球的基本規則及下手傳球的技術重點，以及自行練習。

主題： 排球 - 下手傳球

預期學習成果：
 技能： 學生能正確運用及應用下手傳球的技巧
 認知： 學生能講出下手傳球的動作重點和技術要點
 情意： 學生能在活動中互相欣賞、稱讚、幫助和鼓勵同學

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
一. 引入活動	12' 8'	1. 熱身運動： <ul style="list-style-type: none"> - 由兩位科長帶領跑圈熱身，以排球場為範圍 - 完成第三圈後，當聽到排球著地聲音時，學生需立刻停下，並做一次下手傳球動作，然後開始繼續慢跑（約做六次下手動作） - 共需完成五圈慢跑 2. 伸展運動：(由科長帶領) <ul style="list-style-type: none"> - 由頭開始至腳部的伸展 	- 學生領導能力 - 學生領導能力		

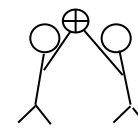
4'

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

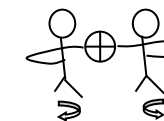
- 利用排球來增加二人合作的機會
- 提升和排球的接觸，了解它的硬度/彈性



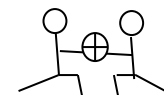
圖一



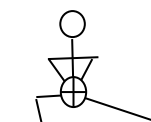
圖二



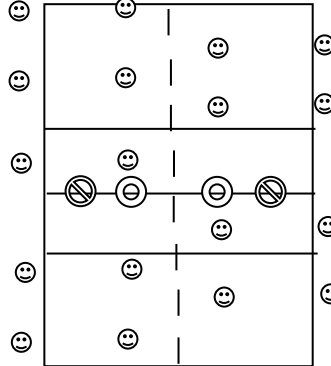
圖三

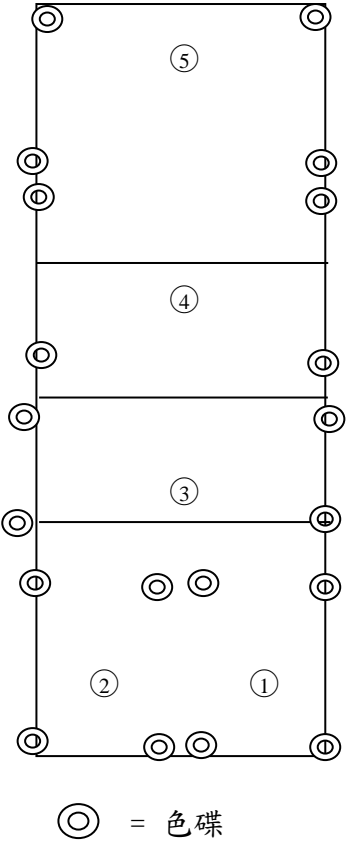


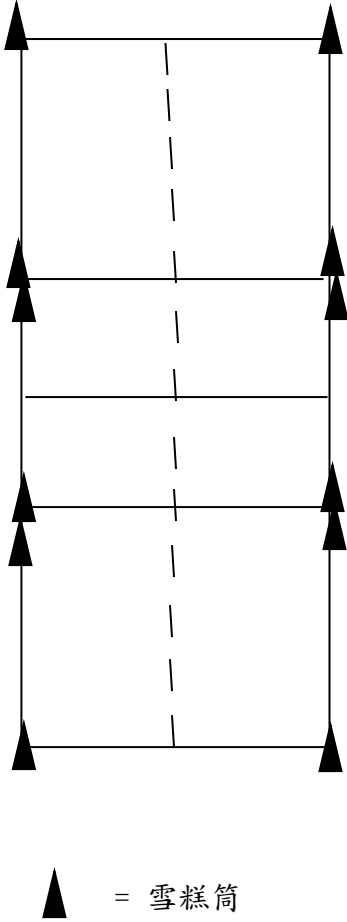
圖四



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，在排球場上不同位置進行練習，一人負責拋球，一人進行下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</p>
	4'	<ul style="list-style-type: none"> - A 將球抬至最高，B 於 A 手上的球的下方蹲腳準備，當 A 放球時，B 需將球墊高及接穩球 	<ul style="list-style-type: none"> - 眼睛注視球 - 用腳帶動身體提高墊球 - 手平放與肩同一高度 		
	6'	<ul style="list-style-type: none"> - A 將球拋高至空中，B 需跑動到球底以下手傳球垂直墊起並接穩球 (拋球高度及位置可根據學生表現進行調適) 	<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 - 用腳帶動身體提高墊球 		
	8'	<ul style="list-style-type: none"> - A 於不同色碟位置將球約 45° 拋高，B 於黃線準備並跑動到球底，以下手傳球墊回給 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 (黑線)：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 - 用腳帶動身體提高並向前墊球 - 雙手與身體距離約 45° 		

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"> - 將球拋高至空中，跑動到球底，雙手互扣形成一圈，讓球跌入圈中 (Level 1) - 將球拋高至空中，跑動到球底以下手傳球垂直墊起並接穩球 (Level 2) - 以 45°拋高球，下手傳球給對方 (Level 3) - 二人下手傳球對打，如不能用下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) - 二人下手傳球對打 (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>◎ = 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 (若學生不能用下手傳球延續遊戲,容許學生接實球並立刻將球拋起,但三次傳球只容許一次或兩次,或容許排球著地反彈一次,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組數字為代表,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>- 學生需按二人能力到五大組別練習及挑戰</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>▲ = 雪糕筒</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
 (若學生不能用下手傳球延續遊戲，容許學生接實球並立刻將球拋起，但三次傳球只容許一次或兩次，或容許排球著地反彈一次，情況可因學生能力調適)

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'	總結： - 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	- 用腳跑動到球底並用腳帶動 45° 傳球 - 球不能輕易著地	- 鞏固學生知識及技術重點 - 學生能自我評估能力	