

週次	主題	健體領綱	體育課程理念與設計	英語相關知識
1	開學預備週			
2	繩梯挑戰賽	<p>1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。</p> <p>1c-III-1 了解動作技能要 素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的 防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 描述運動技能的 要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接 受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表 現各項基本運動技能，發展 個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習 慣，維持動態生活。</p> <p>Ab-III-1 體適能促進策略與 活動</p>	<p>由體適能活動，發展出跟敏 捷、柔軟度、協調、爆發力、 肌力、心肺適能相關的體能活 動。</p> <p>敏捷與協調部分:利用繩梯，設 計相關的動作，讓學生學習變 熟練。</p> <p>肌力與爆發力部分:利用兩人運 動及相關的體能活動，讓學生 在熱身練習及活動時，可以慢 慢建立起基本的體能。</p> <p>心肺適能部分:利用相關的活動 及遊戲，融入課程中，讓學生 以競賽的方式進行，並建立心 肺適能的部分。</p> <p>柔軟度的部分:利用每節課最後 的收身操動作，讓學生拉筋收 操，進而改善柔軟度的部分。</p>	<p>Agility Speed Cardio flexibility Explosive 教室用語: Be careful. (小 心) Slow down. (慢下 來) Try it. (試 試看) listen carefully. (認真聽)</p>
3	三角椎移動挑戰 賽 呼拉圈九宮格			
4	速度訓練 指令挑戰賽			
5	高強度有氧 高強度有氧之我 是舞蹈家			
6	肌力與爆發力(烏 龜翹人體版) 心肺適能(貓抓老 鼠之移動迷宮)			
7	圓圈跳跳樂 絲巾追追樂&呼 拉圈接力跑			
8	低手夾臂反應訓 練 呼拉圈接球			
9	三角錐接球 排球低手氣球接 球(動作養成)			
10	排球低手接球 排球高手三角錐 接球			
11	排球高手接球 排球高手接球接 力			
12	排球高手發球(用 氣球代替排球) 排球高手發球(拋 球)			

13	排球高手發球(拍 球) 排球高手發球準確 度比賽			listen carefully. (認 真聽) Two in a group.(兩人一 組)
----	-----------------------------------	--	--	--

主題名稱	體適能活動	教學設計者	黃士豪
教學對象	五年級	教學節次	12 節課(40 分鐘/每節)
能力指標	3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 Ab-III-1 體適能促進策略與活動		
學習目標	1.學生能做出體適能的相關動作。 2.學生能說出體適能相關的單字。 3.學生能培養團隊合作的態度。		
教學方法	合作學習、實作學習		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	單字: Single leg hop(單腳跳) Zigzag jump(z 字行跳) two feet Lateral run(雙腳側面跑) single leg hop in and out(單腳跳進跳出) Single leg side hop(側面單腳跳) High knee run(高抬腿跑) Out in hop(內外跳) Skier(滑雪跳步) Fight shuffle(拳手步法) Ali shuffle(阿里步法) Hopscotch(跳飛機) Quick hopscotch(單雙跳飛機) Two forward one back(前前後跳) Backward skier(後滑雪跳步) 90 rotation(90 度轉身) Hop over 3 & back 1(跳三退一) Carioca(巴西舞步) Straddle squat hops(開腿蹲跳) In in out out(內外跑) Backward out out in in(往後內外跑) Sideway 2 in 2 out(側步內外跑) Single double rotation(單雙跳轉身) 180 rotation(180 度轉身) Quarter turn hop(90 度轉身跳) Grip(抓) push(推)pull(拉)sit-up(仰臥起坐)turn around(轉身) cone(三角錐)crawl(爬) Run(跑) hula hoop(呼拉圈)tuck jump(高抬腿跳)forward skater drill(單腳左右前跳) Backward skater drill(單腳左右後跳)stars(雙手雙腳開合跳)toe top(腳趾碰觸抬腿跑) Forward frog jump(雙腳立定前跳)backward frog jump(雙腳立定後跳) jumping jacks(開合跳)、side plank rotation(側平板旋轉)、burpees (波比跳)、glute bridge、half burpees(半波比)、lunges(單腳蹲)、plank(平板)、side shuffle(側面單腳跳)、 plank step-up(平板撐體)、speed skater(快速溜冰)、left(左右)、right(右)、foot(腳)、 hand(手)、turn right(向右轉)、turn left(向左轉)、Jump in(往內跳)、Jump out(往外跳)		

Jump right(往右跳)、Jump left(往左跳)、

教室用語:

Be careful. (小心)

Slow down. (慢下來)

Try it. (試試看)

listen carefully. (認真聽)

Pay attention. (專心)

Two in a group.(兩人一組)

Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作)

Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作)

Say the opposite of what I say.(說出跟我說的相反的動作)

句子：

I can do(我會做)

Jump in(往前跳)

Jump out(往後跳)

Jump right(往右跳)

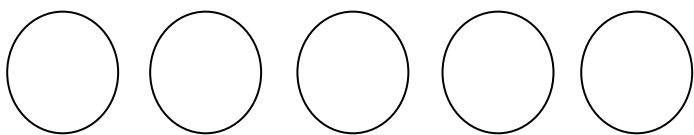
Jump left(往左跳)

Catch it.(接著)

Got it.(接到)

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一：繩梯挑戰賽</p> <p>一、教學準備：老師-繩梯兩個</p> <p>二、引起動機：觀賞敏捷度訓練的影片並講解說明 https://www.youtube.com/watch?v=xAUlx0eJ9eQ</p> <p>三、發展活動： 1.老師解說動作要領並帶入英文單字。 2.分組進行實作練習。</p> <p>四、統整活動： 1.學生回憶並分享學得的動作(I can do.....)</p>	<p>10 60 10</p>	<p>繩梯</p>	<p>實作 口說</p>
<p>活動二：三角錐移動挑戰賽</p> <p>一、教學準備：三角錐</p> <p>二、引起動機： 1.老師講解兩人小組熱身相關動作。 2.學生分組進行，老師指導並協助完成動作。</p> <p>三、發展活動： 1. 老師講解活動內容：將學生分為兩組，一組負責將三角錐立起，一組負責將三角錐推倒。活動分三個階段：第一階段學生可以用跑動(run)的方式；第二階段學生必須坐著(sit)移動；第三階段學生必須用爬(crawl)的移動。最後計算三角錐數量，多的獲勝。 2.學生分組進行，老師在旁協助並計時。</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10 25 5</p>	<p>三角錐</p>	<p>實作 實作 口說</p>
<p>活動三：呼拉圈九宮格</p> <p>一、教學準備：呼拉圈，三角錐</p> <p>二、引起動機： 1.老師講解兩人小組熱身相關動作。 2.學生分組進行，老師指導並協助完成動作。</p> <p>三、發展活動： 1.老師講解活動內容：將學生分為兩組，每組有不同顏色的三角錐三個。前方放置九個呼拉圈，學生必須從起點衝刺，將三角錐放置到呼拉圈內，最快將自己那組顏色的三角錐連成線的，並說出 bingo 的隊伍，即可獲勝。</p> <div data-bbox="272 1816 481 2024" style="text-align: center;"> </div> <p>2.學生分組進行活動，老師在旁協助並指導。</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>5 10 25 5</p>	<p>呼拉圈 三角錐</p>	<p>實作 實作</p>

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動四：速度訓練</p> <p>一、教學準備：呼拉圈</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師講解兩人小組熱身相關動作。 2.學生分組進行，老師指導並協助完成動作。 <p>https://www.youtube.com/watch?v=8LvbwJm28Es</p> <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師解說動作要領， tuck jump、forward(backward) skater drill、stars、toe top、forward(backward) frog jump。 2.分組進行實作練習。 <p>四、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生回憶並分享學得的動作(I can do.....) 	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>實作</p> <p>口說</p>
<p>活動五：指令挑戰賽</p> <p>一、教學準備：呼拉圈</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請學生回憶上節課教授內容。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師將學生分組，練習並熟悉動作技巧。 2.老師說明活動內容：學生聽到動作指令時，以那個動作前進，分組進行活動。設定起點和終點，聽從正確動作及指令到達終點者，及可休息。 <div data-bbox="140 1272 861 1556" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div>	<p>5</p> <p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>口說</p> <p>實作</p> <p>實作</p>
<p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>5</p>		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動六：高強度有氧</p> <p>一、教學準備：HIIT(high intensity interval training) music</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.老師講解熱身相關動作，並指導學生完成。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.老師解說動作要領， jumping jacks、side plank rotation、burpees、glute bridge、half burpees、lunges、plank、side shuffle、plank step-up、speed skater。</p> <p>2.分組進行實作練習。</p> <p>3.完成十分鐘的 HIIT WORKOUT。</p> <p>四、統整活動：</p> <p>1.學生回憶並分享學得的動作(I can do.....)</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>		<p>實作</p> <p>實作</p> <p>口說</p>
<p>活動七：高強度有氧之我是舞蹈家</p> <p>一、教學準備：HIIT(high intensity interval training) music</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.老師請學生回憶上節課教授內容並完成熱身動作。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.將學生分成三組，每組給予指定歌曲，學生依照習得的動作，分組討論，編出各組的 HIIT WORKOUT。</p> <p>四、統整活動：學生分組演出老師給予回饋。</p>	<p>10</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>喇叭</p> <p>Mp3</p>	<p>實作</p> <p>實作</p> <p>實作</p>
<p>活動八：肌力與爆發力(烏龜翹人體版)</p> <p>一、教學準備：呼拉圈二十個</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.老師帶領完成熱身動作。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.老師說明遊戲規則：每個人要將手腳接觸地面，身體是離地的。老師用英文數到三時，將身體四肢的期中一個部分抬起，跟對方抬起一樣部位時，及為落敗的一方，勝方可前進一個呼拉圈。總共五個呼拉圈，最快到達終點為獲勝者。參賽學生在做動作的同時，必須說出自己抬起部位的英文，例如:right hand, left foot.</p> <div data-bbox="188 1713 885 1926" style="text-align: center;"> <p>學生 A</p> <p>進行方向 →</p>  </div> <p>學生 B</p> <p>2.將學生分組練習。</p> <p>3.實際進行比賽</p>	<p>5</p> <p>30</p>	<p>呼拉圈</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>

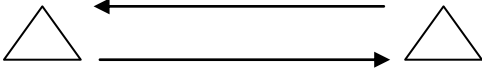
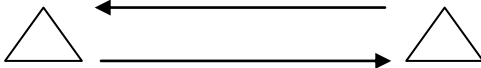
四、統整活動：集合學生並收操。	5		
-----------------	---	--	--

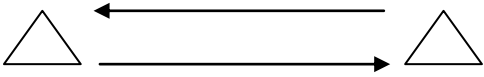
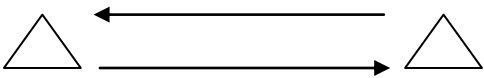
教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動九：心肺適能(貓抓老鼠之移動迷宮)</p> <p>一、教學準備：角錐</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師講解熱身相關動作，並指導學生完成。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師解說活動進行流程。 2.徵求志願者當貓及老鼠(各一位)，由老師擔任發號施令。 3.學生依照人數排成長方形，並與左右兩側的同學牽手行成圍牆。 4.當聽到老師號令向左(右)轉 90 度，並再將手牽起形成圍牆。 5.貓咪抓到老鼠活動集結束。 6.分組進行 <p>四、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師整隊並收操 	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>角錐</p>	<p>實作</p> <p>實作</p> <p>實作</p>
<p>活動十：圓圈跳跳樂</p> <p>一、教學準備：</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請學生練習雙腳前後左右跳。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將學生分成兩組(two teams)，圍成圓圈(make a circle)。 2.活動一:Do what I say and say what you do。學生做出並說出老師要求的動作，動作包含往內跳(jump in)，往外跳(jump out)，往左跳(jump left)，往右跳(jump right)。 3.活動二：Say what I say and do the opposite of what I say。學生做出與老師口令相反的動作，並說出跟老師相同的口令。 4.活動三：Do what I say and say the opposite of what I say。學生做出跟老師口令一樣的動作，但是說出與老師口令相反的句子。 <p>四、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師整隊並收操。 	<p>5</p> <p>25</p> <p>5</p>		<p>實作</p> <p>實作</p> <p>口說</p> <p>實作</p>

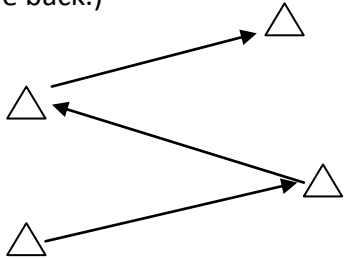
<p>活動十一：絲巾追追樂&呼拉圈接力跑</p> <p>一、教學準備：呼拉圈(hula hoop)手巾(scarf)</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師帶領進行 knuckles and five(布和石頭)。 2.兩個一組(two in a group)，將雙手舉起，可以自由選擇布或石頭，另一個必須和他一樣。 <p>https://www.youtube.com/watch?v=aRB1mbHtSm8</p> <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.絲巾追追樂(scarf toss)：兩人一組(two in a group)將絲巾丟高，學生 A 必須去接學生 B 丟出來的絲巾。丟的人必須說出 catch it，接的人必須說出 got it. 2.呼拉圈接力(hula relay)：將學生分成數組(依照班級人數)，每組推派一個人當跑者，其他人要去移動呼拉圈，跑者只能在呼拉圈內移動。 <p>四、統整活動：集合學生並收操。</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>絲巾</p> <p>呼拉圈</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p> <p>實作</p>
---	------------------------------	----------------------	--------------------------------------


主題名稱	排球	教學設計者	黃士豪
教學對象	五年級	教學節次	12 節課(40 分鐘/每節)
能力指標	21d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 Ha-III-1 網/牆性運動基本動作及基礎戰術		
學習目標	1. 學生學會排球的低手、高手及發球動作。 2. 學生能說出排球的相關英語單字及句子 3. 學生能培養團隊合作的態度。		
教學方法	合作學習法、實作教學		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	單字: turn around(轉身)、receive the ball(接球)、Letters(字母)、move backwards(往後移動)、left(左)、right(右)、cone(三角錐)、write(寫)、net(網子) 教室用語: Be careful. (小心) Slow down. (慢下來) Try it. (試試看) listen carefully. (認真聽) Pay attention. (專心) Two in a group.(兩人一組) You can't hit the ball more than three times.(擊球不能超過三次) Throw the ball over the Net, then pass to the next one.(將球丟過網，並把球交給下一個) 句子: Drop the ball.(把球丟下來) Stretch your arms.(手臂伸直) Throw the ball.(丟球) Catch the ball.(接球) Hands in the shape of the ball.(手跟球的形狀一樣) Lie down.(躺著) Set the ball.(托球)		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一：低手夾臂反應訓練</p> <p>一、教學準備：樂樂棒球數個</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.老師帶領學生欣賞影片，讓學生對排球運動有初階的瞭解。(https://www.youtube.com/watch?v=ep7Hb15stPE)</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.老師解說排球低手動作要領。</p> <p>2.分組進行實作練習。</p> <p>3.將學生分成數組，每組分給一顆樂樂棒球。</p> <p>4.一個學生將樂樂棒球從高處丟下，另一個學生必須在球掉落地板前，用低手將球接住，並保持手臂伸直的動作。接球的同學必須說出 drop the ball，丟球的同學必須說出 Stretch your arms.</p> <p>四、統整活動：</p> <p>1.學生回憶並分享學得的動作(I can stretch my arms.)</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>樂樂棒球</p>	<p>實作</p> <p>實作</p> <p>口說</p> <p>口說</p> <p>實作</p>
<p>活動二：呼拉圈接球</p> <p>一、教學準備：排球，呼拉圈</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.老師請學生熱身</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.請學生複習排球低手動作。</p> <p>2.老師說明呼拉圈接球動作：將學生分成數組，地板上面放置呼拉圈，一個學生用雙手將球丟至呼拉圈內彈起，另一個學生拿呼拉圈，雙手伸直，讓球進入呼拉圈內。接球的人說出 throw the ball，丟球的人說出 catch the ball.</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>5</p>		<p>實作</p> <p>實作</p>

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動三：三角錐接球</p> <p>一、教學準備：網球數個，三角錐</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師帶領學生熱身 2.擺放三角錐數個，請學生以交叉步伐來回觸碰三角錐。  <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師再次複習排球低手動作要領。 2.分組進行低手實作練習。 3.將學生分成數組，每组分給一顆網球及一個三角錐。 4.一個同學將網球丟出，另一個同學利用三角錐底部的空間，讓網球落入裡面，接球時手臂必須伸直。 5.接球的同學說出 throw the ball 時，丟球的同學將球丟出，並說出 catch the ball. <p>四、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生回憶並分享學得的動作 (I can stretch my arms.I can catch the ball.) 	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>三角錐 網球</p> <p>三角錐</p> <p>排球</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p> <p>口說</p> <p>實作</p> <p>實作 口說</p>
<p>活動四：排球低手氣球接球（動作養成）</p> <p>一、教學準備：排球，三角錐</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請學生熱身 2.擺放三角錐數個，請學生以側併步伐來回觸碰三角錐。  <p>三、發展活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師發給每個同學一個氣球，學生用低手的動作，在原地送球。 2.老師告知同學，在做動作的時候必須蹲下。 <p>發展活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師將學生分組，每組發給一顆氣球。 2.學生以來回跑動方式，將氣球送至對面的同學手上，已不讓球落地為原則。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>三角錐</p> <p>排球</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p>

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動五：排球低手接球</p> <p>一、教學準備：排球，三角錐</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請學生熱身 2.擺放三角錐數個，請學生以前進及後退步伐來回觸碰三角錐。  <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生複習排球低手夾臂動作。 2.將學生分成數組，每組分給一顆排球。 3.接球的人必須背對丟球的人，當丟球的人說出 turn around 的時候，接球的人轉身用低手的動作將球傳出，並說出 receive the ball。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>三角錐 網球</p> <p>排球</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p>
<p>活動六：排球高手三角錐接球</p> <p>一、教學準備：網球數個，三角錐</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師帶領學生熱身 2.擺放三角錐數個，請學生以前進後退步伐來回觸碰三角錐。  <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師說明排球高手動作要領。 (Hands in the shape of the ball.) 2.老師將三角錐分給各組，並進行排球高手手型動作練習。 3.將學生分成數組，每組分給一顆網球及一個三角錐。 4.一個同學將網球丟出，另一個同學利用三角錐底部的空間，讓網球落入裡面，並以高手接球完成動作。 5.接球的同學說出 throw the ball 時，丟球的同學將球丟出，並說出 catch the ball. <p>四、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生回憶並分享學得的動作 (I know how to set the ball.I can catch the ball.) 	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>三角錐</p> <p>排球</p> <p>排球</p>	<p>口說</p> <p>實作</p> <p>實作</p>

<p>活動七：排球高手接球</p> <p>一、教學準備：排球，三角錐</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請學生熱身 2.擺放三角錐數個，請學生以左右側步來回觸碰三角錐。 (move from left to the right and when you touch the cone, then move back.)  <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生複習排球高手托球動作。 2.分給學生每人一顆排球，請學生以高手托球的姿勢，往地板托球。 3.請學生躺著托球。(lie down on the floor and set the ball.) <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>三角錐</p> <p>排球</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>
<p>活動八：排球高手接球接力</p> <p>一、教學準備：排球</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請學生用排球高手托球動作，完成 26 個英文字母大小寫(往地板托球)。Use volleyball to write 26 letters. <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每個學生發給一顆排球，請學生躺在地板上，用雙腳往後移動(move backwards)，並加上托球動作。 2.練習十分鐘後，將學生分成兩組，以同樣的動作進行接力賽。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>		
<p>活動九:排球低手與高手綜合練習(用氣球代替排球)</p> <p>一、教學準備：氣球</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師講解排球相關規則，說明排球最多只能擊球三次，就必須將球送過網。(You can't hit the ball more than three times.) <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將學生分成數組，並分給氣球。 2.請學生隔網練習，必須在擊球三次內，將球送過網。 3.打到第一次球的學生必須喊出 one，第二個喊出 two，第三個喊出 three. 4.分組進行比賽。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動十：排球高手發球(拋球)</p> <p>一、教學準備：排球、氣球、呼拉圈</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每個學生發給一顆排球。 2.要求學生用低手及高手的動作，繞著活動中心走兩圈。一圈是正面走，一圈是倒著走。 <p>三、發展活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將學生分成兩組，每组分給一顆排球。 2.請學生單腳高跪姿，用慣用手將排球隔網丟出，並起身跑動將球撿回來，傳給下一個同學。(Throw the ball over the Net, pass to the next one.) 3.老師教導排球發球的拋球動作(teach the kids how to toss the ball)，學生用氣球替代排球，在規定的範圍內（呼拉圈內）進行發球練習，在發球前要講出 toss the ball。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>排球</p> <p>排球</p> <p>氣球 呼拉圈</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p> <p>實作</p>
<p>活動十一：排球高手發球(拍球)</p> <p>一、教學準備：排球、氣球</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每個學生發給一顆排球。 2.要求學生用低手及高手的動作，繞著活動中心走兩圈。一圈是正面走，一圈是倒著走。 <p>三、發展活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師請學生複習並練習排球發球拋球的動作。 <p>發展活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師教導學生排球發球擊球的動作(how to hit the ball)。 2.用氣球替代排球，進行發球練習，在發球前要講出 hit the ball。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>排球</p> <p>排球</p> <p>氣球</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p> <p>實作</p>
<p>活動十二：排球高手發球準確度比賽</p> <p>一、教學準備：排球、呼拉圈</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每個學生發給一顆排球。 2.請學生複習發球的拍球動作。 <p>三、發展活動一：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師在地板放置三個呼拉圈。 <div style="text-align: center;">  </div>	<p>10</p> <p>15</p>	<p>排球</p> <p>排球 呼拉圈</p>	<p>實作</p> <p>實作</p>

<p>2.老師請學生用發球的動作，將球發到指定的呼拉圈內。</p> <p>3.發球前學生要先講 serve。</p> <p>發展活動二：</p> <p>1.將學生分成兩組，分組進行比賽。</p> <p>2.發進老師指定的呼拉圈內即可得分。</p>	10		口說
<p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5		實作