

# 高雄市林園區港埔國小部分領域雙語教學教學設計

## 健體領域 - 排球

### 教學單元設計參考格式-教案表單

#### 一、教學設計理念(Basic Concepts)

本單元的課程設計理念，是源於低手技能是排球運動中所具備的基本技術，所以透過遊戲特性及挑戰的策略來著手幫助學習，讓原先枯燥乏味的基本動作要領的學習下，能夠透過較為歡樂的課程策略，達到有效的學習並且樂於學習並能遵守課堂規範，在安全且歡樂的氣氛下學習，為本堂課的首要目標。

基於以上為根基之下，課程設計將參考，由 1966 年 Mosston 博士所創之教學光譜理論，十一項其中的「互惠式」及「練習式」為此課程單元的教學策略，其原因為，眾所皆知，十一項教學光譜理論中，在普遍的體育教學活動下皆是經常使用之，但其中互惠式為我最想嘗試的原因為，教學活動要得有效，其主要的因素為教師只有單單一個人，在班級人數較為多的情境下，透過互惠式及練習式的教學策略，能達到基本動作的形塑快速，並且透過同儕間的互相監督機回饋下，對於基本動作之枯燥乏味的練習，想必能提升不少樂趣，更能從過程中讓學生體驗在學習者及教學者中轉換腳色，擔起責任感，也能同時提升「學習動機」，隨之加上以遊戲的方式作為課程內容的運作下，能達一舉兩的的效果，以上做為我選擇包含式及練習式的主要教學策略之原因。

透過以上的設計理念，幫助學生在擁有強烈的學習心態的情境下，能因此提升內在動機，並且展現角色的切換，也幫助在情意方面的同理心也能隨之提升，因而加強練習甚至專注聽課，在這樣的學習情境下，能夠有效提升學習心態，幫助課程活動不顯枯燥且充滿歡樂，達成快樂學習，挑戰自我的目標。

#### 二、教學單元設計(Lesson Plan)

領域/科目	體育科	設計者	張家祥
實施年級	三年級	總節數	共 6 節，240 分鐘
單元名稱	排球-低手傳球		
設計依據			
學習重點	學習表現	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。	核心素養  健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

	學習內容	Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	
議題融入	學習主題		
	實質內涵	<p>一、人權教育：了解每個人需求的不同，應於以體會並遵守團體規範。</p> <p>二、安全教育：了解各式場地所淺藏的可能風險，避免造成不必要之風險。</p>	
與其他領域/科目的連結			
教材來源		十二年國民基本教育課程總綱	
相關學科英語單字/句型:		volleyball, right, left, bounce, both hands, high toss, low toss, back toss, pass the ball, catch the ball	
教學設備/資源		排球, 呼拉圈, 牆壁	
學習目標			
<p>一、能夠掌握動作要領，並做出正確動作技能。</p> <p>二、能夠遵守競賽規則並服從班及規範。</p> <p>三、能夠有效表現團體合作及友善的互動。</p> <p>四、能夠以團體合作及遊戲的競爭策略進行遊戲及解決問題。</p>			
教學活動設計(Tasks and Activities)			
教學活動內容及實施方式(Content and Procedures)		備註	
<p>第一節(The First Period)</p> <p>壹、準備活動(Preparatory Activities)</p> <p>一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) 8'</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解(Gathering, Greetings and Role-Call)</p> <p>T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>T: This time we are going to play volleyball. I'm going to teach you the rules and some actions first.</p> <p>1.確認學生出席情況</p> <p>2.詢問是否有身體不適學生</p> <p>3.排球的基本認識(規則、低手動作動作)</p>		<p>做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 chang 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者</p>	

## 二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) 13'

### (一)做操(Exercising)

- 1.由頸部到足部的全身性伸展
- 2.做操數數，以英文講述之方式

### (二)跑動操(因應排球運動之基本步伐)

T: Now, 4-5 students queue in a team. We are going to do different actions. Watch carefully and follow me. OK?

S: OK.

- 1.動作內容:衝刺、後退跑、側併步、左右斜前側併步(低手手部動作)、交叉步、折返跑(哨聲、掌聲)
- 2.可根據各班級人數不同做分組，約 4~5 個為一組
- 3.15 公尺為操作距離，來回後，下一組聽哨聲出發

### (三)休息片刻(Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

## 貳、發展活動(Development Activities)

### 一、我是大力士(I am Hercules) 17'

T: Two students queue in a team. This line is Team A and the other line is Team B. When Team A throw the ball, Team B is going to catch the ball.

- 1.透過小組方式，用排球作丟擲，作為高手托球及低手傳球的動作墊基
- 2.採面對面距離 15 公尺，輪流丟擲及接球
- 3.動作內容:雙手高手拋球(High toss with both hands)、單手肩上拋球(Toss over-shoulder with sing hand) (左 left/右 right hand)、雙手低手向上拋球(Low toss upward with both hands)、背後拋球(back toss)
- 4.在實施過程中須注意到腳部與手部的搭配運用

### 二、拋接球我最厲害(Tossing and Catching the ball, I'm the best)

#### (一) 雙手高手拋球(High toss with both hands)

T: When you throw the ball, you have to squat and one leg is in the front. Remember, when you throw the ball, try to not let your ball fall down.

1. 慣用手之反向的腳在前，雙腳微蹲

該跑動操為排球運動之相關步伐，除了作為動態熱身操以外，也作為協調練習的主要活動之一

透過上述的手部動作及全身延展性的丟擲可以墊基低手及高手動作的協調性以外，更能讓學生體驗慣用手及腳部的搭配，如:慣用手右手丟擲時，為左腳在前，其動作較為流暢，使施力較為輕鬆

檢視學生做到身體姿勢與手腳動作符合高手與低手拋球動作要領(對應學習目標 1)

可以透過計時的方式或是次數的累計作為遊戲的規則，讓學生在該動作的部分，熟悉球感，並作為低手及高手的漸進式動作教學

2. 雙手往教師指定方向拋球，拋球瞬間，重心微微前傾

3. 以順時針或逆時針作為拋接方向，過程球不落地

## (二) 雙手低手拋球(Low toss with both hands)

T: This time, one leg is in the front. Your knees and the ground are 90°. Throw the ball with two hands, and when your hands are on the top, throw the ball.

1. 雙腳微站前後腳，膝蓋與地面成 90 度

2. 雙手向前拋球，手在上升之最高點將球拋出

3. 以順時針或逆時針作為拋接方向，過程球不落地

## 參、綜合活動(Comprehensive Activities)

### 一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) 2'

T: All of you did a good job today. Does anyone want to share some tips with your classmates?

(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範

(二)同學分享其技巧及自我檢視

(三)鼓勵學生表現

### 第一節 結束(First Period Ends.)

## 第二節(The Second Period)

### 壹、準備活動(Preparatory Activities)

#### 一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) 6'

(一)規劃課程內容，準備相關活動器材

(二)集合、點名、講解(Gathering, Greetings and Role-Call)

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, \_\_\_ is not here.

T: Let's review the actions we learned last time.

1. 確認學生出席情況

2. 詢問是否有身體不適學生

- 3.上一堂課程回顧(高手及低手動作)
- 4.該堂講解低手動作及高手動作之要領

## 二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) 11'

### (一)做操(Exercising)

- 1.由頸部到足部的全身性伸展
- 2.做操數數，以英文講述之方式

### (二) 跑動操(因應排球運動之基本步伐)(Running Exercises: Basic Steps)

T: Now, 4-5 students in a team. We are going to do different actions. Watch carefully and follow me.

- 1.動作內容:衝刺(spring)、後退跑(backward running)、側併步(shuffle steps)、左右斜前側併步(低手手部動作)、交叉步(crossover steps、折返跑(shuttle run)(哨聲、掌聲)

2.可根據各班級人數不同做分組，約 4~5 個為一組

3.15 公尺為操作距離，來回後，下一組聽哨聲出發

### (三)休息片刻(Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

## 貳、發展活動(Development Activities)

### 一、拋接球我最厲害(Tossing and Catching the ball, I'm the best) 10'

#### (一)雙手高手拋球(High toss with both hands)

T: When you throw the ball, you have to squat and one leg is in the front. Remember, when you throw the ball, try to not let your ball fall down.

- 1.慣用手之反向的腳在前，雙腳微蹲
- 2.雙手往教師指定方向拋球，拋球瞬間，重心微微前傾
- 3.以順時針或逆時針作為拋接方向，過程球不落地

#### (二)雙手低手拋球(Low toss with both hands)

T: This time, one leg is in the front. Your knees and the ground are 90°. Throw the ball with two hands, and when your hands are on the top, throw the ball.

透過該時段講解低手及高手動作的要領，低手頰肩舉高與肩平行，雙腳與肩同寬，作前後腳，蹲低時膝蓋與地面成 90 度，高手動作，手指自然呈現三角形，托球前手軸彎曲，將球拖出時手打直，腳步前後腳微蹲即可

該環節對應學習目標(三)

1. 雙腳微站前後腳，膝蓋與地面成 90 度
2. 雙手向前拋球，手在上升之最高點將球拋出
3. 以順時針或逆時針作為拋接方向，過程球不落地

## 二、九宮格(Sudoku) 10'

T: I'm going to divide you into 2 teams. You can see nine hula-hoops on the ground. Do you know how to play Sudoku bingo? This time, you have to throw the ball into the hula-hoop. But before you throw the ball, you have to do the actions you learned last time for 5 times and sprint out-and-back.

- (一) 將該班分為兩組人員(異質性)
- (二) 以呼拉圈作為九宮格，以拋球方式作為佔領，完成一連線攻佔成功得一分
- (三) 在作拋球動作前須先完成空手之低手動作 x5 及衝刺折返

## 參、綜合活動(Comprehensive Activities)

### 一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) 3'

T: All of you did a good job today. Does anyone want to share some tips with your classmates?

- (一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二) 同學分享其技巧及自我檢視
- (三) 鼓勵學生表現

### 第二節 結束(The 2<sup>nd</sup> Period Ends.)

### 第三節(The 3<sup>rd</sup> Period)

#### 壹、準備活動(Preparatory Activities)

### 一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) 5'

- (一) 規劃課程內容，準備相關活動器材

該學習競賽環節對應學習目標  
(二)

該動作為訓練學生在完成折返跑及低手動作後，在呼吸較為急促下，控制球的穩定度，先從拋球做起練習，漸進朝向低手動作，來穩定低手時的動作

低手動作及高手動作之要領再次回顧及示範

(二)集合、點名、講解(Gathering, Greetings and Role-Call)

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, \_\_\_ is not here.

T: Let's review the actions we learned last time.

- 1.確認學生出席情況
- 2.詢問是否有身體不適學生
- 3.上一堂課程回顧及本堂課之動作前導

二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) 11'

(一)做操

- 1.由頸部到足部的全身性伸展
- 2.做操數數，以英文講述之方式

(二) 跑動操(排球運動之基本步伐)

T: Now, 4-5 students queue in a team. We are going to do different actions. Watch carefully and follow me. This time, you have to do it faster.

- 1.動作內容:衝刺、後退跑、側併步、左右斜前側併步(低手手部動作)、交叉步、折返跑(哨聲、掌聲)
- 2.可根據各班級人數不同做分組，約 4~5 個為一組
- 3.15 公尺為操作距離，來回後，下一組聽哨聲出發
- 4.競賽方式，透過前兩堂課的動作熟練後，可以開始要求動作的速度

(三)休息片刻(Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

貳、發展活動(Development Activities)

一、九宮格(Sudoku) 5'

T: I'm going to queue you into 2 teams. We played this bingo game last time. Remember, you have to do the actions you learned last time and sprint out-and-back first, and then you can throw the ball.

1. 將該班分為兩組人員(異質性)
2. 以呼拉圈作為九宮格，以拋球方式作為佔領，完成一連線攻佔成功得一分
3. 在作拋球動作前須先完成空手之低手動作 x5 及衝刺折返

## 二、雙人低手對空(Both Ss/Low hands up to the sky) 5'

T: Two students in a team. One throws the ball and the other catches the ball. If you throw the ball, remember get close to the one who catches the ball. If you are going to catch the ball, let the ball bounce once and then catch the ball.

Each of you need to do the actions 15 times.

1. 兩人為一組，一方擔任拋球者，另一方擔任低手動作執行者
2. 拋球者:將球拋向空中，距離盡量靠近低手動作執行者
3. 低手者:讓空中落地的球進行一次彈地後，跑至球下方作低手動作，再自行將球接起，隨之雙方角色互換
4. 一人完成十五顆低手動作為完成

## 三、兩人低手傳球(Both Ss/Low hands pass the ball) 10'

T: Two students in a team. If you are going to catch the ball, let the ball bounce once and catch the ball at 45°, and then throw the ball to your friend. Each of you need to catch 10 balls and switch.

1. 兩人為一組，同樣一方擔任拋球者，一方擔任低手傳球者
2. 間隔距離 5 公尺
3. 拋球者:將球以拋物線方式，拋至低手者前方一步距離
4. 低手者:將對方拋向自身的球，在彈地一次後，以 45 度角之低手動作將球傳向拋球者
5. 拋球者拋 10 顆後角色交換

## 參、綜合活動(Comprehensive Activities)

### 一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) 4'

T: All of you did a good job today. Let's review the tips we learned today, and then you can take a break.

- (一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二)同學分享其技巧及自我檢視
- (三)鼓勵學生表現
- (四)動作要領再次複習

加入低手 45 度及 90 度之手部動作的差別講解，該環節，教師須以自身示範正確動作，讓學生進行模仿及動作的塑形

動作注意要點:

1. 雙手是否併攏夾緊
2. 90 度為身體軀幹與雙手抬起後，在腋下是否呈現直角為依據
3. 90 度該動作目的是為了將球接至頭頂，手部動作猶如拍面，將做為控制接球方向的首要部分
4. 45 度之動作依據如上，透過腋下與軀幹之夾角作為判斷的要點，45 度動作目的為將球接至前方
5. 腳步動作要領
  - (1) 應該站前後腳
  - (2) 與肩同寬
  - (3) 接球腳步由低至高送球

觀察學生雙手是否併攏夾緊及腳部動作反應，如前後腳及與肩同寬(學習目標一及四)

獎勵方式可以透過各班教師自行設定與該班較具有吸引力之增強法



### 第三節 結束(The 3<sup>rd</sup> Period Ends.)

### 第四節(The 4<sup>th</sup> Period)

#### 壹、準備活動(Preparatory Activities)

#### 一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) 5'

(一)規劃課程內容，準備相關活動器材

(二)集合、點名、講解(Gathering, Greetings and Role-Call)

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, \_\_\_ is not here.

T: Let's review the actions we learned last time.

1.確認學生出席情況

2.詢問是否有身體不適學生

3.上一堂課程回顧(45 度及 90 度之低手)

#### 二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) 6'

(一)做操(Exercising)

1.由頸部到足部的全身性伸展

2.做操數數，以英文講述之方式

(二) 45 度及 90 度低手動作(空手)

T: Let's review the actions we learned last time.

Listen to me, if I clap my hands one time, and you do it one time.

1.動作要另再次提醒

2.透過哨聲或拍手作為每次動作的口令，一次一下

3.教師須下去親自指導及觀察

(三)休息片刻(Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

#### 貳、發展活動(Development Activities)

#### 一、誰能比我快(Who Can Run Faster than Me?) 8'

T: Everyone gets a ball. You have to throw the ball to me, and I will hit the ball to you. You let the

此環節，低手者將球接至頭上方，以與地面成 90 度之手部動作，需跑至下方，該目的是為了讓學生了解球的落點，以及

<p>ball bounce one time and then catch the ball. Don't let the ball bounce two times.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.每人一顆球，排成一排老師擔任敲球者，須找到空曠之場地</li> <li>2.輪到的同學將球給教師，教師以低手發球的方式，將球擊出，學生要在一次彈地後將球追到並接起不讓球落第二次</li> <li>3.可以進階到不讓球落地，但教師必須敲出適當的高度及考量環境的安全性</li> <li>4.每人約操作 3~4 次</li> </ol> <p>二、兩人低手傳球(Low Pass with 2 Ss) 10'</p> <p>T: Two students queue in a team. If you are going to catch the ball, let the ball bounce once and catch the ball at 45°, and then throw the ball to your friend. Each of you need to catch 10 balls and switch.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.兩人為一組，同樣一方擔任拋球者，一方擔任低手傳球者</li> <li>2.間隔距離 5 公尺</li> <li>3.拋球者:將球以拋物線方式，拋至低手者前方一步距離</li> <li>4.低手者:將對方拋向自身的球，在彈地一次後，以 45 度角之低手動作將球傳向拋球者</li> <li>5.拋球者拋 10 顆後角色交換</li> </ol> <p>三、個人低手對空(Low Catch with Individual student) 8'</p> <p>T: Everyone gets a ball and finds an open space. Try to catch the ball as many times as you can.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.一人一顆球，找一個空曠的區域</li> <li>2.操作 90 度低手對空接球，可以彈地一次後接球</li> <li>3.過程盡量連續不停止</li> </ol> <p>參、綜合活動(Comprehensive Activities)</p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) 3'</p> <p>T: All of you did a good job today. Let's review the tips we learned today, and then you can take a break.</p> <p>(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p>	<p>低手控制球技巧</p> <p>透過空手的動作，教師可以趁機作個別的動作提醒及修改，動作的型塑應該時時盯緊，內容為以上提到，手部及腳部的注意事項</p>
---	--

(二)同學分享其技巧及自我檢視

(三)鼓勵學生表現

#### 第四節 結束(The 4<sup>th</sup> Period Ends.)

#### 第五節(The 5<sup>th</sup> Period)

##### 壹、準備活動(Preparatory Activities)

##### 一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) 3'

(一)規劃課程內容，準備相關活動器材

(二)集合、點名、講解(Gathering, Greetings and Role-Call)

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, \_\_\_ is not here.

T: Let's review the actions we learned last time.

1.確認學生出席情況

2.詢問是否有身體不適學生

3.上一堂課程回顧

##### 二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) 9'

(一)做操(Exercising)

1.由頸部到足部的全身性伸展

2.做操數數，以英文講述之方式

(二)45度及90度低手動作(空手)

T: Let's review the actions we learned last time.

Listen to me, if I clap my hands one time, and you do it one time.

1.動作要另再次提醒

2.透過哨聲或拍手作為每次動作的口令，一次一下

3.教師須下去親自指導及觀察

(三)休息片刻(Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

##### 貳、發展活動(Development Activities)

該環節為訓練學生找球的速度提升，並學習觀察環境所帶來

一、誰能比我快(Who Can Run Faster than Me?) 8'

T: Everyone gets a ball. You have to throw the ball to me, and I will hit the ball to you. You let the ball bounce one time and then catch the ball.

Don't let the ball bounce two times.

- 1.每人一顆球，排成一排老師擔任敲球者，須找到空曠之場地
- 2.輪到的同學將球給教師，教師以低手發球的方式，將球擊出，學生要在一次彈地後將球追到並接起不讓球落第二次
- 3.可以進階到不讓球落地，但教師必須敲出適當的高度及考量環境的安全性
- 4.每人約操作 3~4 次

二、個人低手對空(Individual Low-hand up towards the sky) 8'

T: Everyone gets a ball and finds an open space. Try to catch the ball as many times as you can.

- 1.一人一顆球，找一個空曠的區域
- 2.操作 90 度低手對空接球，可以彈地一次後接球
- 3.過程盡量連續不停止

三、進階版個人低手對空 8'

(Intermediate Individual Low-hand up towards the sky)

T: Everyone gets a ball and finds an open space. Try to catch the ball as many times as you can. But before you catch the ball, you have to touch the ground one time and then catch the ball.

- 1.一人一顆球，找一個空曠的區域
- 2.操作 90 度低手對空接球，當球上升時手摸地板一下後繼續低手接球
- 3.過程盡量連續不停止及球不落地

參、綜合活動(Comprehensive Activities)

一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) 4'

T: All of you did a good job today. Let's review the tips we learned today, and then you can take a break.

- (一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二)同學分享其技巧及自我檢視

的危害，在動作執行時應該隨時注意，可以幫助學生更快判斷球之落點

低手對空摸地板之目的為讓學生在低手的過程中，能夠保持重心放低，由於重心放低可以穩定低手動作的執行更能延長球落地的時間，擁有更多判斷球落地的點

(三)鼓勵學生表現

第五節 結束(The 5<sup>th</sup> Period Ends.)

第六節(The 6<sup>th</sup> Period)

壹、準備活動(Preparatory Activities)

一、課前準備(Pre-Lesson Preparation) 3'

(一)規劃課程內容，準備相關活動器材

(二)集合、點名、講解(Gathering, Greetings and Role-Call)

T: Good afternoon, everyone. Is everybody here?

S: Yes. / No, \_\_\_ is not here.

T: Let's review the actions we learned last time.

1.確認學生出席情況

2.詢問是否有身體不適學生

3.上一堂課程回顧

二、引起動機&暖身活動(Warm-up Activities) 9'

(一)做操(Exercising)

1.由頸部到足部的全身性伸展

2.做操數數，以英文講述之方式

(二)誰能比我快(Who Can Run Faster than Me?)

T: Everyone gets a ball. You have to throw the ball to me, and I will hit the ball to you. You let the ball bounce one time and then catch the ball.

Don't let the ball bounce two times.

1.每人一顆球，排成一排老師擔任敲球者，須找到空曠之場地

2.輪到的同學將球給教師，教師以低手發球的方式，將球擊出，學生要在一次彈地後將球追到並接起不讓球落第二次

3.可以進階到不讓球落地，但教師必須敲出適當的高度及考量環境的安全性

4.每人約操作 3~4 次

(三)休息片刻(Time-Out for a Break)

T: Take a break and drink some water.

## 貳、發展活動(Development Activities)

### 一、個人低手對空(Individual Low-hand towards the sky) 7'

T: Everyone gets a ball and finds an open space. Try to catch the ball as many times as you can.

- 1.一人一顆球，找一個空曠的區域
- 2.操作 90 度低手對空接球，可以彈地一次後接球
- 3.過程盡量連續不停止

### 二、進階版個人低手對空 6'

(Intermediate Individual Low-hand up to the sky)

T: Everyone gets a ball and finds an open space. Try to catch the ball as many times as you can. But before you catch the ball, you have to touch the ground one time and then catch the ball.

- 1.一人一顆球，找一個空曠的區域
- 2.操作 90 度低手對空接球，當球上升時手摸地板一下後繼續低手接球
- 3.過程盡量連續不停止及球不落地

### 三、低手對牆(Low Hands Facing the Wall) 6'

T: Everyone gets a ball and find a wall. Try to hit the ball to the wall. Watch out for the distance to the wall and try not let the ball fall down.

- 1.找一面較沒有器物干擾的牆面，以低手 45 度角之低手動作，做低手對牆
- 2.過程重心需放低，與牆壁的距離，依照學生的行為表現能力為調整依據
- 3.過程連續球不落地

### 四、比賽(Competition) 6'

T: Now we are going to play a game. I'm going to divide you into 2 teams. In the game, you can't use one hand to attack or high toss. Use the tips we learned only.

- 1.按照排球規則，順時針的輪轉方式
- 2.只用低手動做為比賽進行的技能，不能單手攻擊及高手托球

## 參、綜合活動(Comprehensive Activities)

常見問題:學生會離牆壁很近，導致球在低手時，離開手部時間很短，變成一種抖動，而不是確實的動作，教師掌握適當距離及高度，高度越高表示越多時間能等待球落下，反之越低則需蹲越低等球落下，過程由於學生的肌力，可以透過個體的能力不同來安排連續低手的目標數量

<p>一、心得分享、鼓勵與回饋(Sharing, Encouraging, and Feedback Provision) 3'</p> <p>(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二)同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>(三)鼓勵學生表現</p> <p>第六節 結束(The 6<sup>th</sup> Period Ends.)</p>	
<p>試教成果：(非必要項目)</p> <p><u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u></p>	
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p><u>若有參考資料請列出。</u></p>	