

軟式排球教案

匡智元朗晨曦學校

班別：高小

課題：軟式排球-扣球

學生已有

知識：H(高組):說出軟排名稱 L(初組):指出軟排(二選一)

技能：H(高組):單手拍打腰間位置的球 L(初組):雙手垂直擲下軟排後用手接回

態度：H(高組):虛心接受意見及指導 L(初組):勇於嘗試及參與課堂活動

A. 教學目的:

H(高組):單手拍打面前球到指定方向

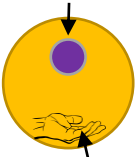
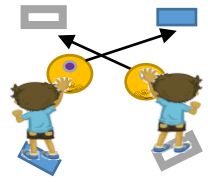
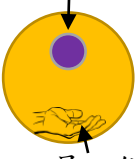
L(初組):單手拍打面前球到前方

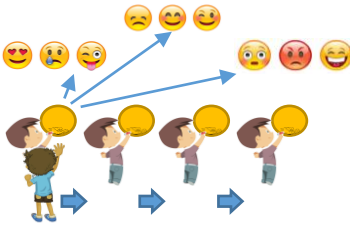
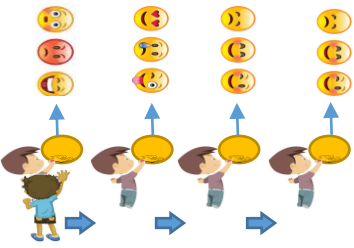
本節課堂滲入:

健康及體適能:	作出手眼協調活動
安全知識及實踐:	在進行活動後做足夠的放鬆動作
活動知識:	指出/說出軟排球場地設施和用具
價值觀和態度:	理解同伴要互相鼓勵及幫助
審美能力:	主動評價同伴的運動動作

B. 課堂安排:

程序	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	時間
1 準備活動	1.1 跑步暖身 -圍繞雪糕筒跑步暖身，老師及教學助理會於指定範圍的兩邊舉起膠墊，同學經過時，需要做出類似扣球動作，拍打膠墊。	1.1 -順同一個方向慢跑 -在雪糕筒外慢跑 -伸直慣用手，利用掌心拍打膠墊。 -播放音樂	-在進行活動前做足夠的暖身動作減少受傷機會。 -從中增加運用本節所需用到的關節及肌力。	2 分鐘
	1.2 暖身操 -利用恆常熱身音樂進行不同的伸展動作。	1.2 -配合音樂元素進行全身伸展動作		2 分鐘
2 引入活動	2.1 拋入大滾輪(手眼協調活動) -老師拿著大膠筒自轉及走動，學生需要不斷走動，並瞄準膠筒，投射軟排入筒中。	2.1 -學生需要跑動，走近老師。 -雙手拿穩軟排 -雙眼瞄準筒內，並與雙手協調把球推進筒內。	-作出手眼協調活動 -增強學生對課堂的興趣	3 分鐘

程序	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	時間
3 主題發展	<p>3.1 簡介活動</p> <ul style="list-style-type: none"> -介紹軟排球 -利用平版電腦影片介紹扣球動作 -利用口訣學習扣球： 手伸直→掌張開→揮揮臂→拍落去 <p>3.2 練習一</p> <p>高組：單手拍打面前球到前方(加強扣球力量為主)</p> <ul style="list-style-type: none"> -二人一組，一人負責舉高軟排，另一人舉高手拍打面前球到前方雪糕筒位置，老師會按進度調整雪糕筒距離。(輪流重覆練習) 	<p>3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> -利用視覺觸覺感受軟排球 -利用影片及口訣明白扣球動作 <p>3.2</p> <p>高組：按軟球上的視覺提示擊打扣球點(後中部位置)</p> <p>擊球點</p>  <p>另一位同學拿球的位置</p>	<ul style="list-style-type: none"> -指出/說出軟排球 -明白課堂重點及要求 <p>3 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <ul style="list-style-type: none"> -理解同伴要互相鼓勵及幫助 -透過視覺提示及口訣明白扣球的擊球點及用力方法 	
	<p>初組：單手拍打面前球到前方(不用舉高手)</p> <ul style="list-style-type: none"> -二人一組，一人負責雙手拿著軟排在腰間位置，另一人用手拍打面前球。(輪流重覆練習) 	<p>初組：利用口訣提醒「揮揮臂」及「拍落去」</p>	<ul style="list-style-type: none"> -合作學習，學懂互相幫助，從觀察中各有得著(提高課堂參與度及嘗試在活動中擔任小助手)。 <p>5 分鐘</p>	
	<p>3.3 練習二</p> <p>高組：單手拍打面前球到指定方向</p> <ul style="list-style-type: none"> -二人一組，一人負責舉高軟排，另一人舉高手拍打面前球到指定膠墊位置。(輪流重覆練習) -站在藍膠墊拍打軟排到藍膠墊 -站在白膠墊拍打軟排到白膠墊 <p>初組：單手拍打面前球到前方(舉高手)</p> <ul style="list-style-type: none"> -二人一組，一人負責舉高軟排，另一人舉高手拍打面前球到前方。(輪流重覆練習) 	<p>3.3</p> <p>高組：移動身體位置方向改變擊球方向</p>  <p>初組：按軟球上的視覺提示擊打扣球點：</p> <p>擊球點</p>  <p>另一位同學拿球的位置</p>	<ul style="list-style-type: none"> -主動評價同伴的運動動作 -利用膠墊(簡易教具)提示學生站立及拍打目標的位置(視覺策略) 	

程序	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	時間
4 應用活動	<p>4.1 扣球 EMOJI</p> <p>高組:按指令拍打軟排到指定的 EMOJI 圖案(軟排沒有擊球點提示)</p> <p>-學生排成一橫線舉高軟排，老師給指示高組學生拍打其中一個方向的 EMOJI 圖案，其餘學生協助拾球及舉高軟排。</p> <p>初組:拍打軟排到前方的 EMOJI 圖案(軟排沒有擊球點提示)</p> <p>-學生排成一橫線舉高軟排，學生拍打軟排到前方的 EMOJI 圖案，其餘學生協助拾球及舉高軟排。</p>	<p>4.1</p> <p>-掌握身體面向方向與落點關係</p>  <p>-利用口訣正確做出扣球動作: 手伸直→拉拉後→拍落去(初組學生使用簡化版扣球口訣)</p> 	<p>-透過有趣的圖案提升學生對課堂內容的興趣及積極參與活動</p> <p>-透過遊戲評估學生對課堂的個人目標之達標程度</p> <p>-每一位學生都在活動中協助其他學生進行遊戲，無間斷參與活動，減少輪空時間，又可從中欣賞同學之表現</p>	10 分鐘
5 整理活動	<p>5.1 舒緩活動</p> <p>-舒鬆操</p> <p>-利用恆常熱身音樂進行不同的伸展動作</p> <p>5.2 提問及總結要點</p> <p>-今日學了什麼動作?</p> <p>答案:扣球</p> <p>-扣球口訣?</p> <p>答案: 手伸直→掌張開→揮揮臂→拍落去</p>	<p>5.1</p> <p>-配合音樂元素進行全身伸展動作</p> <p>5.2</p> <p>-老師在提問時利用手勢及其他提示，引導學生記下本課節的教學重點</p>	<p>-在進行活動後，做足夠的放鬆動作</p> <p>-重溫本課節要點</p>	<p>3 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>
			共	35 分鐘

C. 教具:雪糕筒/膠墊/膠筒/軟排/EMOJI 膠筒/視覺提示/音響/平板電腦