

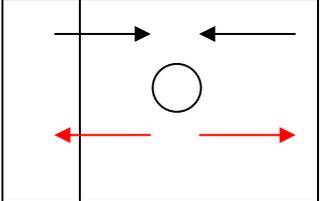
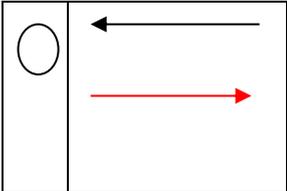
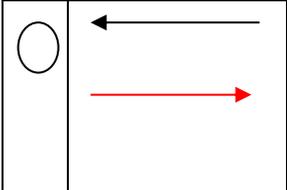
## 高中職海洋教育補充教材教學單元設計

### 壹、教學資料

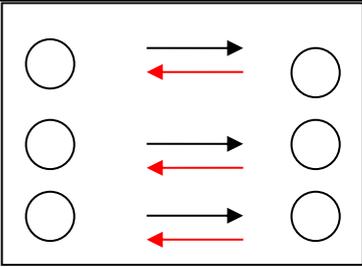
科目名稱	體育	活動名稱 或 單元名稱	沙很大 (沙灘排球)	設計者	邱得全
海洋教育 主題軸	海洋休閒	實施對象	高三	活動 時間	共 4 節 ( 200 分鐘)
基本能力 指標	科目能力指標： 使學生具備從事水域休閒活動的相關知識與技能。 海洋教育能力指標： 1-4-2學習從事水域休閒活動的知識與技能，具備安全自救的能力。 1-4-5 規劃自己可行之親海休閒活動，並樂於分享其經驗。			教學 目標	1 了解現行沙灘排球之規則與趨勢。 2 沙灘排球之技能呈現。 3 自行參予沙灘排球休閒活動。
設計理念	讓學生透過沙灘排球教學學習之過程與樂趣，了解海洋休閒教育之理念，進而促進身心之健康。				
教材來源	科目教材單元:殺很大 1. 沙灘排球技術圖解 2. 中華民國排球協會				
教學方式	講授法 心得分享 多媒體教學法				
主要教學 設備/資源	排球場、沙灘排球(充氣達八分之排球)				

## 貳、教學活動設計

教學活動(/準備)內容	時間	教學資源/媒體	評量(方法、標準)
<p><b>準備活動</b></p> <p>教師準備:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 搜集沙灘排球規則與國內外沙灘排球競賽現況</li> <li>2. 講解沙灘排球所需之裝備服裝</li> </ol> <p>學生準備:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合適之運動服裝與裝備</li> <li>2. 自行上網觀看沙灘排球比賽之相關影片或其他多媒體資訊</li> </ol>	10	沙灘排球規則 (中華民國排球協會)	
<p><b>發展活動</b></p> <p><b>第一節 基本動作之練習</b></p> <p><b>活動一</b></p> <p>◆你丟我撿:報數球練習</p> <p>◆說明:利用互相叫號來培養團隊的默契,一方面可做為暖身活動,另一方面可以讓同學充分了解移位接球的重要性。</p> <p>◆操作:每六人一組,分別為1號到6號,每組圍成一區,位置、形狀及範圍大小不拘。由每組其中一人將球上拋,接著喊一個號碼,被叫到號碼的人便要以高手或低手傳球來接球,並在接球時再喊另一個號碼,被叫到的人便要接球並繼續下去。</p> <p>◆你來我往:剪刀石頭布</p> <p>◆說明:利用剪刀石頭布遊戲,一方面可做為暖身活動,另一方面可以讓同學充分了解前進後退移動接球之要領。</p> <p>◆兩人面對面於半場中央,剪刀石頭布後,輸的一方後退至底線再</p>	15		◆專心聽講與實作

<p>往前跑到贏者所站之處，贏的一方則往後退一步！先退至底線的人為勝利者。</p> 			
<p><b>活動二：</b></p> <p>◆ 低手接球練習 一人於網前雙手拋球，一人從底線出發接球，接完球後原地後退至底線此做五次後換人，一人做三個循環。</p>  <p>◆ 高手托球訓練 一人於網前雙手拋球，一人從底線出發托球，托完球後原地後退至底線此做五次後換人，一人做三個循環。</p> 	20		2. 注意同學拋球的時間與距離。
<p><b>綜合活動</b></p> <p>◆ 教師統整：因排球來回速度相當快速，所以其腳步移動速度則更顯重要，然而低手傳球與高手托球則為排球基本動作之一，熟練後必能將球更加準確的完成動作，並進而體會排球之樂趣喔！</p>	5		

教學活動(/準備)內容	時間	教學資源/媒體	評量(方法、標準)
<p><b>準備活動</b></p> <p>教師準備:</p> <p>1. 準備上課之器材</p> <p>學生準備:</p> <p>1. 合適之運動服裝與裝備(毛巾)</p>	5		
<p><b>發展活動</b></p> <p><b>第二節 環環相扣</b></p> <p><b>活動一：</b></p> <p>◆扣球動作預習</p> <p>◆說明扣球動作之要點。</p> <p>將全班同學原地成作操隊型，並將毛巾一角抓於手掌之中，並注意扣球動作完成時，毛巾也同時甩出並倒立於手前方。</p> <p>◆操作：</p> <p>1 全部同學原地作扣球之動作 15 次，由老師統一口號動作。</p> <p>2. 將全班同學原地成集合隊型，並將毛巾一角抓於手掌之中，聽老師口號助跑起跳做扣球動作 15 次。</p>	10		<p>◆專心聽講與實作</p> <p><b>觀察：</b>是否快樂參與活動。</p> <p><b>觀察：</b>是否認真參與活動</p>
<p><b>活動二：</b></p> <p>◆自拋扣球活動</p> <p>◆說明扣球技術之要領。</p> <p>◆操作：</p> <p>1 把全班分成數隊，分別站在兩邊，各隊中心相隔三步。</p>	30		<p>2. 注意同學拋球的時間與扣球動作是否正確？</p>



2. 全部同學原地空手作扣球之動作 10 次，由老師統一口號動作。

3. 各隊同時自拋扣球，一邊扣完球至另一邊後另一隊繼續自拋扣球如此練習。

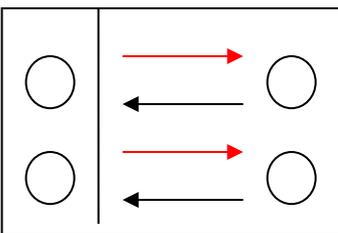
◆跑動扣球活動

◆說明跑動扣球技術之要領。

◆操作：

1. 把全班分成兩邊，一邊為單數，

另一邊為雙數，由單數邊同學依次一個同學從底線出發扣球結束後，下一位才能同學出發。



2. 把全班分成兩邊，一邊為單數，

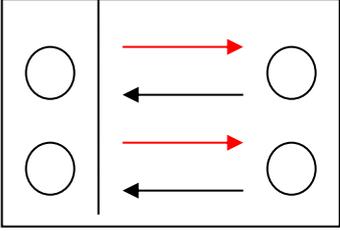
另一邊為雙數，由單數邊同學依次一個同學從底線出發助跑起跳扣球結束後，下一位才能同學

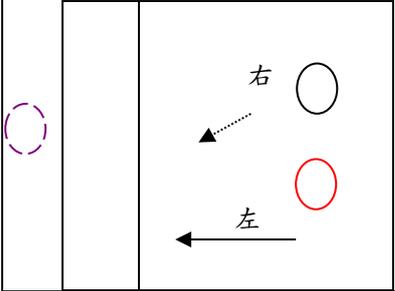
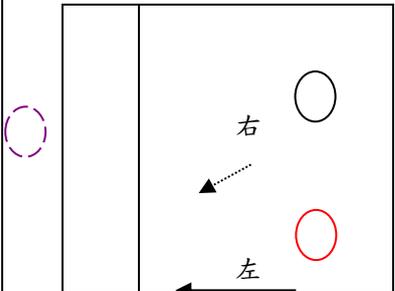
出發。

同學活動流程與跑動動線同學是否了解？

將球網降至同學站立即可將球擊出之高度

將球網回復至標準高度

			
<p><b>綜合活動</b>          教師統整：扣球為排球動作中最令人覺得充滿力與美的動作，熟練動作後才能將球扣至自己想要的地方，進而體會排球攻擊之樂趣喔！</p>	5		
<p>教學活動(/準備)內容</p>	時間	教學資源/媒體	評量(方法、標準)
<p><b>準備活動</b>          教師準備：          3. 準備上課之器材          4. 講解今天上課課程進度</p> <p>學生準備：          1. 合適之運動服裝與裝備</p>	5		
<p><b>發展活動</b></p>			
<p><b>第三節 赤壁之戰</b>  <b>活動一：</b>          隊型練習:跑跑跑          ◆隊形變化講解：          「沙灘排球」隊形：主要只有二位上場比賽的選手，分別都需要舉球(托球)接球、發球、攻擊、攔網、與防守，及需兩人默契與能力之搭配，一人接球，另一人則為舉球。          ◆操作          把球場分成兩邊，左邊為單數同學，右邊為雙數同學，左右邊後</p>	10		<p>◆是否快樂參與活動</p> <p>◆學生是否能正確依照步驟做出動作</p>

<p>方出發，依照輪轉到位置中空手作所規定之動作一一完成後，再換另一組同學出發。</p> <p>左- 步驟 1. 接球          步驟 2. 助跑起跳攻擊</p> <p>右- 步驟 1. 托球          步驟 2. 防守</p> <p>右- 步驟 1. 接球          步驟 2. 助跑起跳攻擊</p> <p>左- 步驟 1. 托球          步驟 2. 防守</p> 			
<p><b>活動二：</b></p> <p>◆實際操作</p> <p>把球場分成兩邊，左邊為單數同</p> <p>學，右邊為雙數同學，左右邊後方出發，依照輪轉到位置中所規定之動作一一完成後，再換另一名同學出發。</p> <p>左- 步驟 1. 接球          步驟 2. 助跑起跳攻擊</p> <p>右- 步驟 1. 托球          步驟 2. 防守</p> 	30		<p>◆注意同學每一步驟與動作是否確實？</p> <p>透過實際操作的流程，測試學生技能能力，以作為修正課程之依據。</p>
<p><b>綜合活動</b></p>	5		

經過一系列隊形變化介紹與練習，相信大家一定體驗了排球運動的樂趣所在，而隊形變化是排球默契的代表。所以隊形變化移位的成功率高低，可以左右一場比賽的勝負。			
教學活動(/準備)內容	時間	教學資源/媒體	評量(方法、標準)
<b>準備活動</b> 教師準備： 1. 事先籌備校外活動之相關事項，確定日期，以及辦理保險之事宜 學生準備： 1. 合適之運動服裝與裝備(擦洗毛巾)	5		
<b>發展活動</b>			
<b>第四節 沙灘遊俠</b> <b>活動一：</b> ◆基本動作預習 ◆操作： 1 於沙灘上做簡單前後左右移動跑動。 2. 學生一人一顆球，自行練習！ 3. 自行尋找同學(兩人一組)進行低手傳球、高手托球、扣球之基本動作練習。	10		◆觀察：是否快樂參與活動  ◆觀察並訓練學生於沙灘上之空間感及移動感之熟悉
<b>活動二：</b> ◆分組比賽練習 ◆說明比賽規則與要領。 ◆操作： 1 把全班分成數隊，分為男子組、女子組制定賽程依據賽程順序出賽。 2 下一場出賽之同學，則擔任裁判與線審之工作。	30		◆注意裁判同學判決是否正確？  ◆透過比賽過程技能表現與擔任裁判表現作為評量依據

<b>綜合活動</b> ◆沙灘上與平地上之排球比賽，最大不同除了規則上有少許不同、人數的不同、場地的不同，就是無法像在平地上移動快速的做接球、攻擊的動作，但在沙灘上運動的心情與身體的感覺，都是平常排球課上無法體會與操作的，所以透過這四節課的沙灘排球體驗課程，希望培養同學海洋休閒活動的涵養，達到全人健康的目標，希望同學能多從事海洋休閒的運動。	5		