

新興項目²--軟式排球之介紹
(迷你排球)



2015/2016學年
教學設計獎勵計劃
Soft Volleyball (Mini Volleyball)



2015 / 2016 學年教學設計獎勵計劃

新興項目 -----軟式排球之介紹(迷你排球)

參選編號：P033

科目：體育

教育階段：小二~小六

簡介

大眾人普遍認為世界三大球類，不分次序為足球、籃球和排球，但日子久了，排球的人口越來越小，我們可以從幾個方面分析，(1)傳統六人制排球(以下簡稱制式排球)球體結構堅硬，容易造成手部疼痛感覺，很難有效控制球體以及享受玩球的樂趣，致使初學排球心生畏懼（蔡崇濱，2001），不願意接觸，(2)另外，由於制式排球的特點是空中擊球，而觸球又受時間限制(落地即代表死球)，這樣給學生學習排球和掌握技術帶來一定程度的困難，(3)再加上制式排球需要 9X18 米的場地空間，很多學校或地方也未必能提供這個環境，多重不利條件下，引致排球運動員人口漸漸流失。

在這個時候，日本創造了軟式排球這個新興項目，軟式排球不僅色彩鮮豔，而且觸感極佳，同時，因重量輕、球體形狀和正規六人排球接近、球體質地柔軟，使得它不受性別、年齡、體質、技術水平的限制，使排球基本技術操作更容易（鐘衛紅、褚斌，2001），場地方面，僅使用羽毛球場地(13.4X6.1 米)便可，大大有利於小空間的學校或社團。就以上的有利條件作出單元設計教案，將為日後排球的正規課程具有相當重要的意義。

目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iii/iv
壹、教學計劃內容簡介.....	1
一、教學目標.....	1
二、主要內容.....	1
三、設計創意和特色.....	1&2
四、教學重點.....	2
五、教學難點.....	2
六、教學用具.....	2
七、教學課時.....	3
貳、教案.....	4-25
一、軟式排球基本動作和遊戲.....	4-6
二、複習軟式排球基本動作和遊戲.....	7-10
三、軟式排球二人低手傳球和發球基本動作和遊戲肆.....	13-15
四、軟式排球進階動作、組織.....	16-20
五、軟式排球比賽排規則.....	21-25
參、試教評估.....	26
肆、反思與建議.....	27
參考文獻.....	28
附錄.....	29
一、教學相片.....	29-31
二、教材和教具圖片.....	32

教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	軟式排球基本動作和遊戲	1.單人單臂低手傳球和單人雙臂低手傳球正確動作(澳門多以下手墊球作稱呼) 2 移動防守(雙手位置、重心) 3 體能遊戲(拋接、拍手、旋轉接球、毛巾扣球動作)	2016-03-15	1 小時 20 分鐘
第二課節	複習軟式排球基本動作和遊戲	1 單人單臂低手傳球和單人雙臂低手傳球正確動作(澳門多以下手墊球作稱呼) 2 移動防守(雙手位置、重心) 3 二人互傳(低手傳球，一個拋，另一個接球，每 10 球互換) 4 體能遊戲(擲軟式壘球+毛巾扣球動作)	2016-03-22	1 小時 20 分鐘
第三課節	軟式排球二人低手傳球和發球基本動作和遊戲	1 單人雙臂低手傳球正確動作(澳門多以下手墊球作稱呼) 2 移動防守(雙手位置、重心) 3 二人互傳(低手傳球，一個拋，另一個接球，每 10 球互換) 4 二人連續低手傳球(只准許球落地一次之後回傳給對方) 4 低手發球的正確動作(或稱下手發球) 5 體能遊戲(折返跑)	2016-04-26	1 小時 20 分鐘
第四課節	軟式排球進階動作、組織	1.二人連續低手傳球(只准許球落地一次之後回傳給對方) 2 扣球練習(二人一組：將球扣在地上反彈給對方) 3 低手發球遊戲(發球在指定位置)	2016-05-17	1 小時 20 分鐘

		5 介紹比賽規則、裁判動作和起源(簡單比賽)		
第五課節	軟式排球比賽 排規則	1 二人連續低手傳球(只准許球落地一次之後回傳給對方) 2 扣球練習(二人一組：將球扣在地上反彈給對方) 3 低手發球(下手發球) 4 分組比賽	2016-06-21	1 小時 20 分鐘

壹、教學計劃內容簡介

一、教學目標

- (1) 讓學生了解軟式排球的起源及其發展
- (2) 使排球普及化，改善學生對排球感到恐懼感的想法(由於以往排球都是由人造皮革製成)
- (3) 掌握運動技能的規範化(沒有了疼痛的感覺，排球動作更為正確)
- (4) 培養學生參與運動的習慣
- (5) 善用運動場地設施和空間
- (6) 培養新一代的裁判員
- (7) 明白軟式排球比賽規則，培養團體精神

二、主要內容

軟式排球是主要由四項基本技術所組成，此四項技術分別為高手傳接球、低手傳接球、發球、扣球（攻擊），此四大技術環環相扣，並且缺一不可，欲學習軟式排球運動，需先將此四項基本動作予以熟練才可達成比賽之目標。

三、設計創意和特色

- (1) 利用 "標誌點" 放在地上，令初學者移動步法和降低重心追逐 "落點"，在過程中，應嚴正說明動作要領，兩臂必須伸直內夾形成觸擊平面，以蹬腿、提腰、挺肘、壓腕的全身協调用力擊球，控制球的高度和弧度等
- (2) 先從簡易單一動作到複雜動作，由單人單臂低人傳球，再到單人雙臂傳球等
- (3) 拋出較遠的球，讓初學者習慣追逐和移動腳步，將球傳回(容許球落地一次才傳回)
- (4) 利用毛巾，令學生有正確的扣球揮臂動作
- (5) 利用軟式壘球，看那位投擲最遠，讓學生了解正確的揮臂動作和增加樂趣
- (7) 指導簡單裁判動作和概念給初學者(在比賽當中)
- (8) 加入一定強度的體能遊戲

四、教學重點

- (1)身體良好素質的培養
- (2)軟式排球低手傳球的次數
- (3)低手發球的動作
- (4)扣球的鞭打動作

五、教學難點

- (1)低手傳球中控制球的方向和大小力度
- (2)低手發球手部與球的接觸位置
- (3)扣球的鞭打動作與手腕的配合
- (4)步法與手法的配合

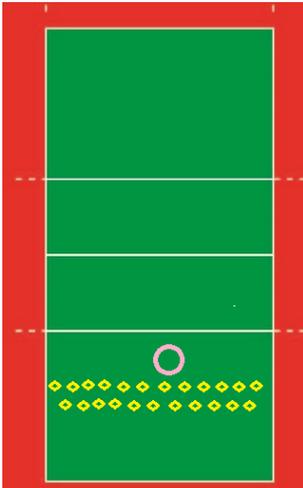
六、教學用具

- (1)軟式排球
- (2)排球場或羽毛球場
- (3)軟式壘球
- (4)毛巾
- (5)飛碟

七、教學課時

共 5 節課，每節 1 小時 20 分鐘，總教學課時為 $5 \times 80 = 400$ 分鐘

貳、教案

課程	1. 低手傳球的正確動作	上課時間	80 分鐘	第 1 節	地點	操場
	2. 移動防守步法	上課日期	2016-03-15		人數	23 人
3. 遊戲						
教學目標	認知：認識軟式排球相關器材和排球低手傳球的規則。 技能：能完成軟式排球低手傳球的動作和步法移動。 情意：能喜愛排球運動和團體合作的重要性。					
教學內容	一、單人單臂低手傳球和單人雙臂低手傳球正確動作 二、移動防守 三、體能遊戲					
器材	軟式排球 30、軟式壘球、毛巾、飛碟。					
教學重點	強調步法移動有助墊球的成功率。					
教學難點	低手傳球時手部與排球接觸的位置。					
教學部份	課堂內容	組織、教法、要求			次數	時間
準備部分	一、集隊、解散、立正稍息基本動作 二、宣佈課的內容及任務。 三、慢跑 2 個圈(約 200 米) 四、進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作正確)	組織：  ○ 教師 ☆ 學生			11 分鐘	
		要求：快、靜、齊				
基本部分	(一)原地單人單臂低手傳球： 雙腳放鬆，單手輕鬆置於腰際前方，眼睛觀察來球落點，迅速移動到距離一個手臂長的落點位置，擊球點手臂勿高於肩膀。	教法：類化原則，藉由教師的示範，讓學生在練習中不斷模仿、類化，讓正確動作行為的量增加、質的提升，以達成設定的教學目。 要求：左、右手各 20 次			10 分鐘	

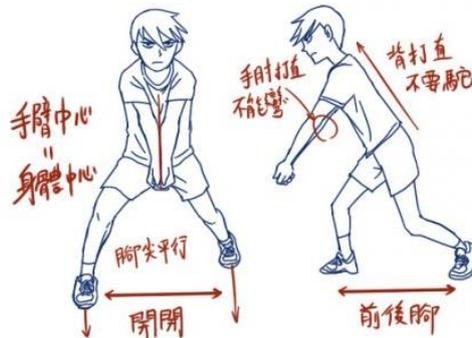
(二)單人雙臂低手傳球

手腳同時動作配合蹬地，便於靈活控制擊球的方向和力量，並根據落點的高低前後位置，雙腳迅速移位至正確擊球點

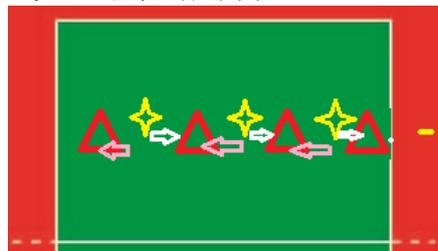
教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。

要求：

- 1.學生認真執行墊球的手勢。
- 2.傳擊位置：用前臂腕關節以上 10 cm左右橈骨內側平面。
- 3.手型：當球接近腹前時，兩手手指重疊後合掌互握，兩拇指平行成一線，兩臂伸直形成一個平面。



組織：學生平均分成 3 組，進行循環式左、右移動練習。



(三)步法移動

學生分成 3 組，開始時半蹲的準備姿勢作準備，由老師發出口令，左右移動接球動作，且利用并步和手部配合低手傳球動作。

◇ 學生

教法：示範法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。

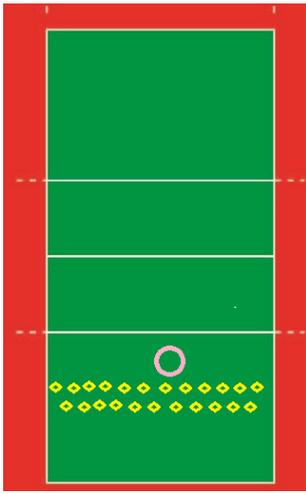
要求：

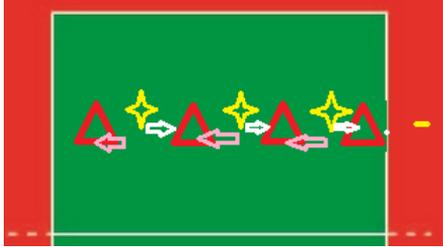
右腳向右移動一步時，左腳即刻向右腳跟一步，緊接著右腳再向右移動一步。

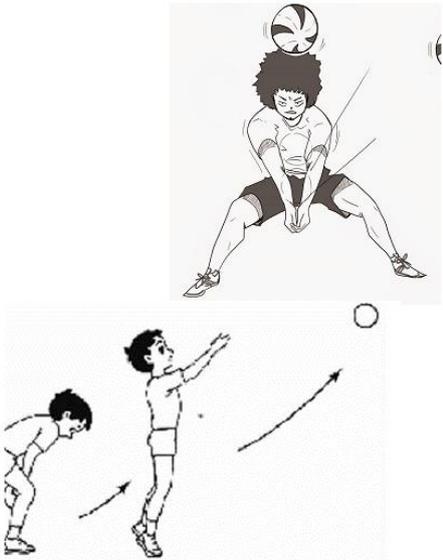
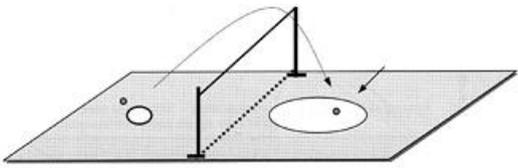
18
分
鐘

18

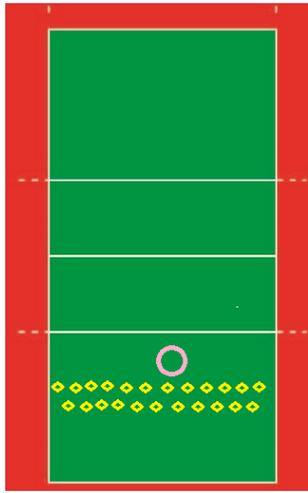
	<p>(四)遊戲</p> <p>(1) 原地拋接排球</p> <p>(2) 軟式壘球</p> <p>(3) 毛巾扣球動作</p>	<p>教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。</p> <p>要求：</p> <p>(1) 盡量利用腳部的力量將球向上拋高，然後擊掌的動作，次數最多為8次</p> <p>(2) 要求出手的角度</p> <p>(3) 學生要有鞭打的動作</p>		13
<p>結 束 部 分</p>	<p>一、整理運動。</p> <p>二、師生之間互相討論在在墊球時的最大難處。</p> <p>三、由學生自發思考，發問，並作出自我評估。</p>	<p>組織：全體學生跟隨老師進行整理運動。</p> <div data-bbox="778 981 1157 1151" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>△</p> </div> <p>要求：動作放鬆，肌肉充份伸展</p>		5

課程	1 低手傳球的正確動作	上課時間	80 分鐘	第 2 節	地點	操場
	2 移動防守步法	上課日期	2016-03-22		人數	23 人
	3 二人互傳					
教學目標	認知：認識軟式排球相關器材和排球低手傳球的規則。 技能：能完成軟式排球低手傳球的動作和步法移動。 情意：能喜愛排球運動和團體合作的重要性。					
教學內容	一、單人單臂低手傳球和單人雙臂低手傳球正確動作 二、移動防守 三、二人互傳 四、遊戲					
器材	軟式排球 30、軟式壘球、毛巾、飛碟。					
教學重點	強調步法移動有助墊球的成功率。					
教學難點	低手傳球時手部與排球接觸的位置。					
教學部份	課堂內容	組織、教法、要求			次數	時間
準備部分	一、集隊、解散、立正稍息基本動作 二、宣佈課的內容及任務。 三、慢跑 2 個圈(約 200 米) 四、進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作正確)	組織：  ○ 教師 ◇ 學生				12 分鐘
		要求：快、靜、齊				

<p>基本部分</p>	<p>(一)原地單人單臂低手傳球： 雙腳放鬆，單手輕鬆置於腰際前方，眼睛觀察來球落點，迅速移動到距離一個手臂長的落點位置，擊球點手臂勿高於肩膀。</p>	<p>教法：類化原則，藉由教師的示範，讓學生在練習中不斷模仿、類化，讓正確動作行為的量增加、質的提升，以達成設定的教學目。</p> <p>要求：左、右手各 20 次</p>	<p>8 分鐘</p>
	<p>(二)單人雙臂低手傳球 手腳同時動作配合蹬地，便於靈活控制擊球的方向和力量，並根據落點的高低前後位置，雙腳迅速移位至正確擊球點</p>	<p>教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生認真執行墊球的手勢。 2.傳擊位置：用前臂腕關節以上 10 cm左右橈骨內側平面。 3.手型：當球接近腹前時，兩手手指重疊後合掌互握，兩拇指平行成一直線，兩臂伸直形成一個平面。 	<p>10 分鐘</p>
	<p>(三)步法移動 學生分成 3 組，開始時半蹲的準備姿勢作準備，由老師發出口令，左右移動接球動作，且利用并步和手部配合低手傳球動作。</p>	<p>組織：學生平均分成 3 組，進行循環式左、右移動練習。</p>   <p>◇ 學生</p> <p>教法：示範法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。</p>	<p>15</p>

	<p>(四)二人低手互傳 定位傳球： 兩人一組低手傳球練習：一人站立雙手持球，另一名以雙腳平行半蹲做接球練習，兩人距離約3公尺，以10球作為輪流方式</p>	<p>要求：右腳向右移動一步時，左腳即刻向右腳跟一步，緊接著右腳再向右移動一步。</p>  <p>教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 傳擊位置及擊球點的正確位置(2) 擊球時手臂要伸直(3) 擊球的力量控制 	<p>15</p> <p>15</p>
--	--	---	---------------------

結 束 部 分	一、整理運動。 二、師生之間互相討論在在墊球時的最大難處。 三、由學生自發思考，發問，並作出自我評估。	組織：全體學生跟隨老師進行整理運動。 <div data-bbox="746 318 1125 488" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">***** ***** △</div> 要求：動作放鬆，肌肉充份伸展	5
------------------	---	---	---

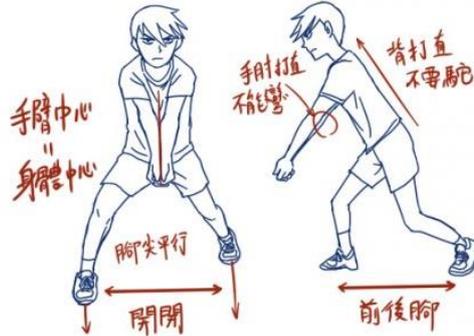
課程	1 移動向前步法 2 二人連續低手傳球	上課時間	80 分鐘	第 3 節	地點	操場
	3 低手發球的正確動作	上課日期	2016-04-26		人數	23 人
教學目標	認知：認識低手發球的正確動作。 技能：能完成軟式排球低手發球的動作和步法移動。 情意：能喜愛排球運動和團體合作的重要性。					
教學內容	一、移動向前步法 二、二人連續低手傳球 三、低手發球的正確動作 四、遊戲					
器材	軟式排球 30、軟式壘球、毛巾、飛碟。					
教學重點	強調重心由後向前擺動的重要性。					
教學難點	低手傳球時手部與排球接觸的位置。					
教學部份	課堂內容	組織、教法、要求			次數	時間
準備部分	一、集隊、解散、立正稍息基本動作 二、宣佈課的內容及任務。 三、慢跑 2 個圈(約 200 米) 四、進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作正確)	組織：  ○ 教師 ◇ 學生 要求：快、靜、齊				12 分鐘
基本部分	(一)複習原地單人單臂低手傳球： 雙腳放鬆，單手輕鬆置於腰際前方，眼睛觀察來球落點，迅速移動到距離一個手臂長的落點位置，擊球點手臂勿高於肩膀。	教法：類化原則，藉由教師的示範，讓學生在練習中不斷模仿、類化，讓正確動作行為的量增加、質的提升，以達成設定的教學目。 要求：左、右手各 20 次 教法：示範法，利用直觀法，發現學				8 分鐘

(二)單人雙臂低手傳球
手腳同時動作配合蹬地，便於靈活控制擊球的方向和力量，並根據落點的高低前後位置，雙腳迅速移位至正確擊球點

生有錯誤時立即提出糾正。

要求：

- 1.學生認真執行墊球的手勢。
- 2.傳擊位置：用前臂腕關節以上 10 cm左右橈骨內側平面。
- 3.手型：當球接近腹前時，兩手手指重疊後合掌互握，兩拇指平行成一線，兩臂伸直形成一個平面。



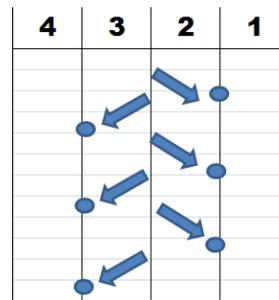
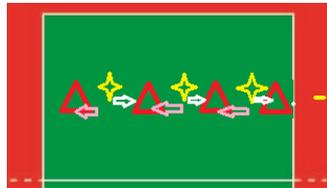
1

10
分
鐘

(三)步法移動

學生分成 3 組，開始時半蹲的準備姿勢作準備，由老師發出口令，左右移動接球動作，且利用并步和手部配合低手傳球動作。

組織：學生平均分成 3 組，進行循環式左、右移動練習。



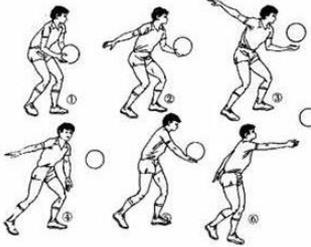
○ 飛碟
● 方向

(2)向前左、右移動步法
學生排成一線，一個接一個練習

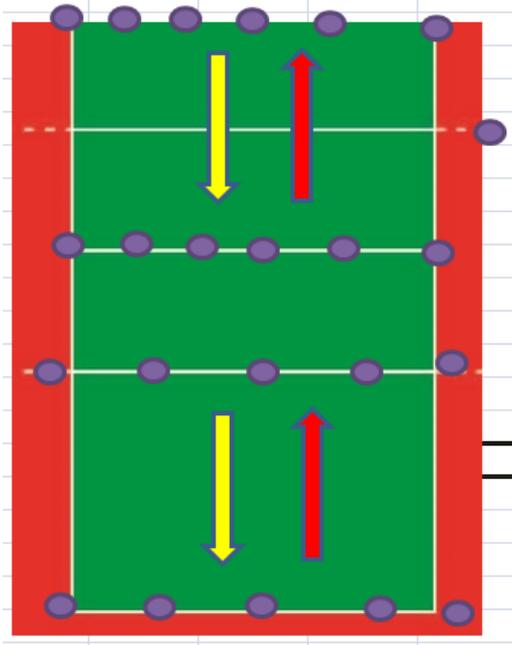
教法：示範法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。

要求：右腳向右移動一步時，左腳即刻向右腳跟一步(重心需要降低)，緊

15

	<p>(四) (1)二人連續低手互傳 定位傳球： 兩人一組低手傳球練習：一人站立雙手持球，另一名以雙腳平行半蹲做接球練習，兩人距離約3公尺，以10球作為輪流方式</p> <p>(2) 二人連續低手互傳(可准許球落地一次之後回傳給對方)</p>	<p>接著右腳再向右移動一步。</p>  <p>教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。</p> <p>要求：</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1.傳擊位置及擊球點的正確位置 2 擊球時手臂要伸直 3 擊球的力量控制 	<p>10</p>
	<p>(五) 低手發球： 以右手為例，用左手持球放在腹部前下方，左腳腳尖朝向目標，右腳在後，兩腳屈膝，眼睛注視球體後下方部位。 右手先往後下方擺到身後，左手輕輕將球拋離手，</p>	 <p>發球示意圖</p>	

不要太高，利用右手向前擺動時重心向前移動，眼睛一直注視球體，以掌根多肉的部分或拳眼部位擊打球體後下方，觸球點不可高於腰，也不要太靠近身體



● 學生
 ↓ 方向

教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。

要求：
 重心由後向前擺動的重要性

教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。

要求：
 是先降速度，再降低重心。

(五)遊戲：

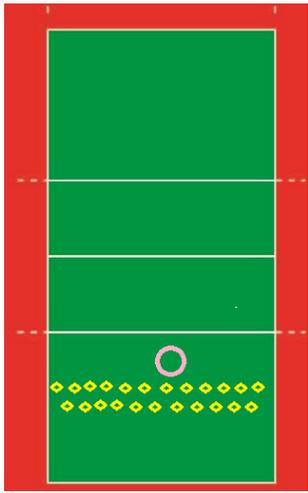
折返跑：來回一次(以比賽形式進行)

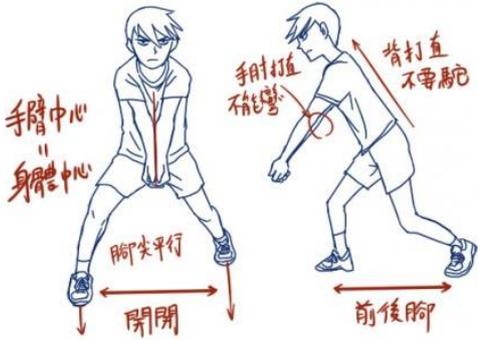
以線作為標誌物，從其中一點(起點)，按照要求一定距離跑至另一條(終點)，用手碰白線後立即轉身跑回起點

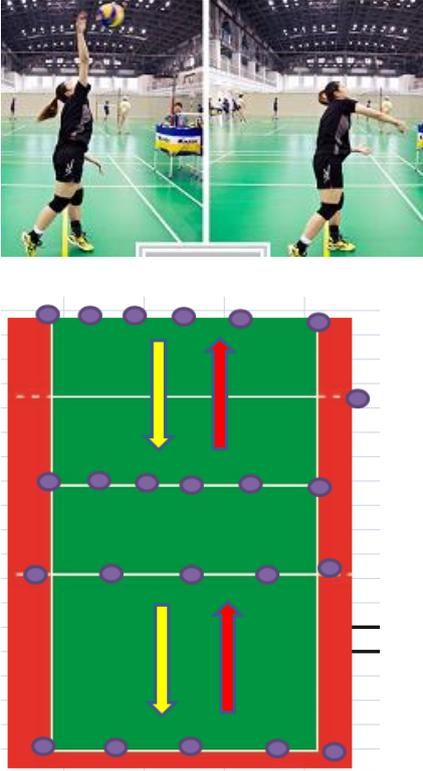
15

5

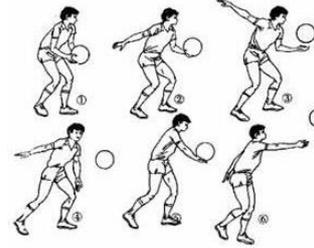
結 束 部 分	一、整理運動。 二、師生之間互相討論在在墊球時的最大難處。 三、由學生自發思考，發問，並作出自我評估。	組織：全體學生跟隨老師進行整理運動。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">***** ***** △</div>		5
		要求：動作放鬆，肌肉充份伸展		

課程	1 二人連續低手傳球	上課時間	80 分鐘	第 4 節	地點	操場
	2 扣球的動作 3 比賽規則	上課日期	2016-05-17		人數	23 人
教學目標	認知：認識扣球的正確動作。 技能：能完成扣球的動作和步法移動。 情意：能喜愛排球運動和團體合作的重要性。					
教學內容	一、扣球的正確動作 二、二人連續低手傳球 三、低手發球的正確動作 四、遊戲					
器材	軟式排球 30、軟式壘球、毛巾、飛碟。					
教學重點	強調扣球鞭打的重要性					
教學難點	扣球時手掌與排球接觸的位置。					
教學部份	課堂內容	組織、教法、要求			次數	時間
準備部分	一、集隊、解散、立正稍息基本動作 二、宣佈課的內容及任務。 三、慢跑 3 個圈(約 330 米) 四、進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等) (教學者每次需注意學生暖身運動是否動作正確)	組織：  O 教師 ◇ 學生 要求：快、靜、齊				12 分鐘

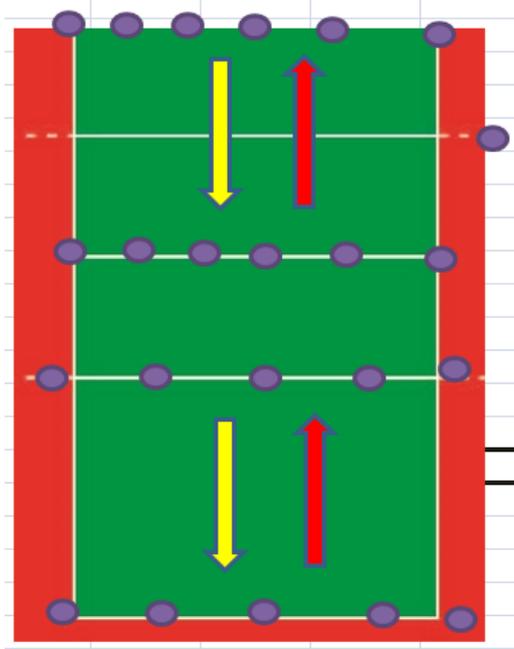
<p>基本部分</p>	<p>(一) 二人連續低手互傳(可准許球落地一次之後回傳給對方, 距離約 3 米), 無論球飛到那裡, 也要盡量去追。</p>	<p>教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生認真執行墊球的手勢。 2.傳擊位置：用前臂腕關節以上 10 cm左右橈骨內側平面。 3.手型：當球接近腹前時，兩手手指重疊後合掌互握，兩拇指平行成一直線，兩臂伸直形成一個平面。 	<p>13 分鐘</p>
	<p>(二)扣球練習 二人一組作扣球彈地練習 前後腳開立，雙手持球於腹前向上拋起後，將球於攻擊手臂之前上方，作扣球練習。</p>	<p>教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。</p> 	<p>15</p>

	<p>(三) 低手發球：</p> <p>以右手為例，用左手持球放在腹部前下方，左腳腳尖朝向目標，右腳在後，兩腳屈膝，眼睛注視球體後下方部位。</p> <p>右手先往後下方擺到身後，左手輕輕將球拋離</p>	 <p>要求：右腳向右移動一步時，左腳即刻向右腳跟一步(重心需要降低)，緊接著右腳再向右移動一步。</p> <p>教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none">1.傳擊位置及擊球點的正確位置2 擊球時手臂要伸直3 擊球的力量控制	<p>15</p>
--	--	---	-----------

手，不要太高，利用右手向前擺動時重心向前移動，眼睛一直注視球體，以掌根多肉的部分或拳眼部位擊打球體後下方，觸球點不可高於腰，也不要太靠近身體



發球示意圖



● 學生

↓ 方向

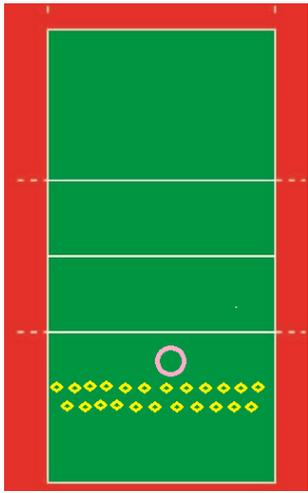
教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。

要求：
重心由後向前擺動的重要性

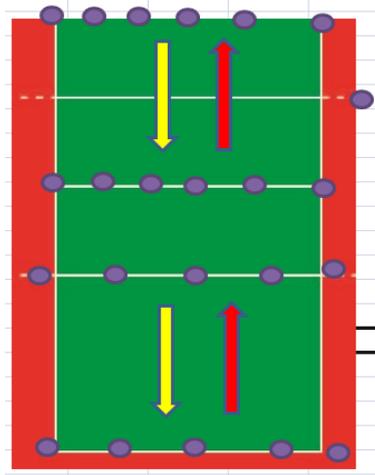
要求(自由比賽時間)

在比賽當中，保持運動員精神

	<p>(四)自由時間：(講解比賽規則)</p> <p>將自己學過的技能，進行簡單比賽</p>			20
<p>結束部分</p>	<p>一、整理運動。 二、師生之間互相討論在在墊球時的最大難處。 三、由學生自發思考，發問，並作出自我評估。</p>	<p>組織：全體學生跟隨老師進行整理運動。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>***** ***** Δ</p> </div> <p>要求：動作放鬆，肌肉充份伸展</p>		5

課程	1 二人連續低手傳球	上課時間	80 分鐘	第 5 節	地點	操場
	2 扣球的動作 3 比賽規則 4 認識裁判法	上課日期	2016-06-21		人數	23 人
教學目標	認知：認識扣球的正確動作。 技能：能完成扣球的動作和步法移動。 情意：能喜愛排球運動和團體合作的重要性。					
教學內容	一、扣球的正確動作 二、二人連續低手傳球 三、低手發球的正確動作 四、比賽					
器材	軟式排球 30、軟式壘球、毛巾、飛碟。					
教學重點	比賽第二，友誼第一					
教學難點	比賽與裁判法的結合					
教學部份	課堂內容	組織、教法、要求			次數	時間
準備部分	一、集隊、解散、立正稍息基本動作 二、宣佈課的內容及任務。 三、慢跑 3 個圈(約 330 米) 四、進行暖身運動（頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等） (教學者每次需注意學生暖身運動是否動作正確)	組織：  ○ 教師 ◇ 學生 要求：快、靜、齊				10 分鐘

(二)扣球練習
二人一組作扣球彈地練習
前後腳開立，雙手持球於腹前向上拋起後，將球於攻擊手臂之前上方，作扣球練習。

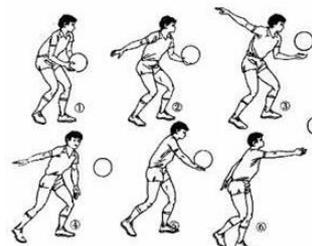


要求：右腳向右移動一步時，左腳即刻向右腳跟一步(重心需要降低)，緊接著右腳再向右移動一步。

教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。

要求：

- 1.傳擊位置及擊球點的正確位置
- 2 擊球時手臂要伸直
- 3 擊球的力量控制

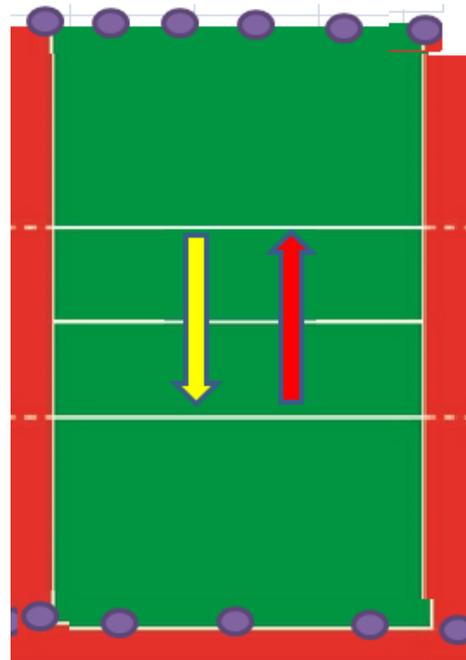


(三) 低手發球：(隔網)

以右手為例，用左手持球放在腹部前下方，左腳腳尖朝向目標，右腳在後，兩腳屈膝，眼睛注視球體後下方部位。

右手先往後下方擺到身後，左手輕輕將球拋離手，不要太高，利用右手向前擺動時重心向前移動，眼睛一直注視球體，以掌根多肉的部分或拳眼部位擊打球體後下方，觸球點不可高於腰，也不要太靠近身體

發球示意圖



● 學生

↓ 方向

教法：示範法，利用直觀法，發現學生有錯誤時立即提出糾正。

要求：

重心由後向前擺動的重要性

要求：

動作的正確姿勢和分析在什麼情況出示什麼手號

要求(自由比賽時間)

在比賽當中，保持運動員精神

	<p>(四)裁判法： 略略介紹 界內球、界外球和發球三個動作</p> <p>(五)自由時間：(講解比賽規則)</p> <p>將自己學過的技能，進行簡單比賽</p>			<p>10</p> <p>27</p>
<p>結 束 部 分</p>	<p>一、整理運動。 二、師生之間互相討論在在墊球時的最大難處。 三、由學生自發思考，發問，並作出自我評估。</p>	<p>組織：全體學生跟隨老師進行整理運動。</p> <div data-bbox="743 1108 1123 1279" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>***** ***** △</p> </div> <p>要求：動作放鬆，肌肉充份伸展</p>		<p>5</p>

參、試教評估

本教學單元設計之教材為自編教材，教學對象是小學二年級學生，由於這班年紀是比較年幼，因此在設計課程上以多變、種類較多和遊戲方式來引起學生的興趣，結果出來的效果相當不錯，在紀律上、技能上、合作上和投入度相當高，因此在下一年度仍可沿用現有的方法。

肆、反思與建議

1.器材方面：

由於這個班是 23 人，但正規的軟式排球只有 15 個，大部份已損壞，因此建議在下一年度要購入一定數量的排球。

2.課程方面：

練習項目種類多，在體能素質方面就自然相對低一點，因此建議下一年度在體能遊戲這部份加強一點。

參考文獻

比較軟式和制式排球初學者的低手發球與接發球之訓練效果 (95)。呂宛蓁 / 國立臺灣師範大學 黃幸玲 / 景文技術學院 楊振興 / 景文技術學院 劉宗德 / 淡江大學。

軟式排球訓練對大專女學生排球基本擊球技術學習效果之研究(中華民國九十五年六月出版)

何福根(2001)。淺談軟式排球運動的技術特點。韶關學院學報，22(12)，114-16。

葛春林(2001)。對我國開展軟式排球運動的回顧與展望。中國學校體育，4，34。

附錄

一、教學相片







二、教材和教具圖片





**Kids
Volleyball**