

102 學年度第一學期 活化教學知能工作坊計畫

一、依據：101 年 8 月 29 日教育局教中字第 10140556400 號函。

二、目標：

- 1、讓學生正確學會低手發球的要領。
- 2、增加排球低手發球成功率
- 3、樂趣化中得到學習的快樂，讓排球運動可成終身運動習慣。

三、主題簡介：初學者如何學會低手發球

四、實施方式：體育課程中的排球發球教學

五、參加人員：領域全體教師。

六、工作坊流程：

1. 兩生一組各站排球場一邊，以保齡球滾地球朝直線方式滾地練習方向感。
2. 兩生各站一邊，各離球網 5 公尺，排球由腰際出手拋過往，對方接球。
3. 左手持球於腰際間，右手由後向前擊球的下半部，讓球成拋物線過網。
4. 成功拋物線過網，兩人各後退一公尺持續漸進式擊球練習。
5. 退至發球線能成功擊球過網，再改成拋球擊發，再轉側身拋球擊發，達到漸進式發球法。

七、預期效益：

1. 學生的挫折感較少，比較會主動挑戰學習。
2. 學生控球由漸進式方式得到改善。
3. 喜歡排球運動進而達成終身運動之目的。