

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度上學期
(樂學排球社) 教學計劃表

教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：星期一 12:40 ~ 14:00

二、招生對象：__ 1 __ 年級，__ 10 __ 人以上開班，__ 20 __ 人為限。

三、課程簡介：

(一)課程目標

1. 培養學生對排球運動的興趣，建立規律運動習慣。
2. 學習排球基本動作，如拋球、接球、傳球等，提升手眼協調能力。
3. 增進身體協調性、反應能力與基本體能。
4. 培養團隊合作、遵守規則及運動家精神。

(二)課程內容簡介

課程以趣味化、遊戲化教學為主，透過暖身活動、球感練習、拋接球遊戲、基本傳球與簡易合作練習，讓低年級學生循序漸進認識排球運動，提升手眼協調與動作控制能力，並在互動遊戲中學習合作、分享及遵守規則，享受運動的樂趣。

師資簡介

指導老師：陳俐妤

學歷：

國立中正大學運動競技學系

經歷：

中華民國排球協會 C 級教練

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度第一學期 樂學排球社 教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/21、24	認識排球、球感練習（拋球、接球、滾球遊戲）
2	10/1	排球基本預備姿勢與移位步伐練習
3	10/5、8	雙手低手傳球基本動作（墊球）
4	10/12、15	墊球結合移位步伐練習
5	10/19、22	雙手高手傳球基本動作（托球）
6	10/29	高手傳球合作練習（二人互傳）
7	11/2、5	低手發球基本動作與擊球練習
8	11/9、12	發球遊戲與定點發球挑戰
9	11/16、19	墊球、托球綜合練習與接球遊戲
10	11/23、26	二人合作連續墊球挑戰
11	11/30、12/3	小組合作：墊球、托球接力遊戲
12	12/10	簡易三次擊球概念與小組合作練習
13	12/14、17	趣味排球小比賽（降低球網、簡化規則）
14	12/21、24	排球闖關活動、成果展現與分組競賽

承辦人：

學務處：

校長：