

# 佳林國中體育教學分享－類定向與排球的邂逅

主講人：蔣郁芬

新北市立新泰國中

新北健康與體育輔導團團員

## 主題一：校園定向

課程發想	擺脫以往枯燥的方式提升學生體適能，與校園景物做結合，以組間的競賽、組內合作方式，達到積極參與的效果。	器材： 地圖 x3、 大跳繩 x2、籃球 x2
活動方式	使用定向運動仰賴地圖的原理，以運動任務、體育常識的關卡完成，才可進行至下一特定地點。	

## 主題二：排球——拋物線的奧妙

課程發想	拋物線在運動項目上非常常見，舉凡籃球傳球、投籃、排球等，尤其排球，每一次的傳接、判斷，都與拋物線的角度、力道相關，除此外，在技術上的學習也較不易。 故本活動的課程，是為解決學生對排球感到較無興趣的兩大原因－覺得痛、技術性高，因此課程從比賽規則做調整，漸進式的學習，讓學生容易上手，進而發揮團隊合作精神。	器材： 角盤 x4、 水桶 x4、 沙灘球 x1、軟排球 x1、排球 x1、 記分板 x1、標示背帶
課程內容	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 球來就接！</li><li>◆ 沙灘排球</li><li>◆ 頂尖對決—part1，part2</li><li>◆ 我是得分王！</li><li>◆ 皮卡丘打排球</li></ul>	