

各位六年級同學你們好，我是景皓老師。

因應疫情停課，對體育課來說，實在是有點遺憾，為了不讓你們減少太多的身體活動量以及排球運動變的生疏，因此請你們在 110 年 5 月 18 日到 110 年 5 月 28 日的停課過程中，於體育課的時間或額外自己有空的時間進行線上補課，並書寫學習單。以下進行課程說明：

課程進行及作業繳交有二個方式：

一、使用學習吧，並觀看課程大綱，依照大綱流程進行體育課程。

邀請碼：601(568338)、602(987203)、603(783552)、604(972383)、605(200137)、606(794416)、607(064862)、608(852882)、609(470073)、610(718026)

二、直接以下方流程進行課程，並進行身體活動、觀看影片及書寫學習單(一)、(二)

第一節課

身體活動：原地踏步 5 分鐘、原地雙腳輕鬆彈跳 20 次、原地雙手扶膝蓋起立蹲下 20 次、原地輕鬆開合跳 30 次、原地輕鬆抬腿跑 30 次一隻腳算一次、最後在原地緩和踏步 5 分鐘。

一、請你們使用 youtube 觀看排球規則介紹影片

1.影片名稱：排球規則剪輯

2.點選來源：<https://www.youtube.com/watch?v=pbmCWAY7UE8>

二、完成學習單(一)：比較正式排球規則與課程學習排球規則相同及不同之處

三、繳交學習單(一)，請於 110 年 5 月 26 日前繳交(學習吧、LINE、老師電子信箱 ray3112513@yahoo.com.tw)，檔名請寫上班級座號姓名，例：61131 施小皓

第二節課及第三節課

身體活動：原地高抬腿走 5 分鐘(抬到肚臍高)、原地雙腳輕鬆彈跳 20 次、原地雙手扶膝蓋起立蹲下 20 次、原地輕鬆開合跳 30 次、原地輕鬆抬腿跑 30 次一隻腳算一次、最後在原地緩和踏步 5 分鐘。

一、請你們使用 youtube 觀看排球競賽影片

影片名稱：109UVL 決賽::冠軍賽::彰化師大 vs 國北教大::男一級 大專排球聯賽 網路直播

來源：<https://www.youtube.com/watch?v=GtOXmG2u2A8&t=1201s>

第四節課

身體活動：原地踏步 5 分鐘、原地雙腳輕鬆彈跳 20 次、原地雙手扶膝蓋起立蹲下 20 次、原地輕鬆開合跳 30 次、原地輕鬆抬腿跑 30 次一隻腳算一次、最後在原地緩和踏步 5 分鐘。

一、完成學習單(二)：正式比賽與學校課程的差別心得

二、繳交學習單(二)，請於 110 年 5 月 30 日前繳交 (學習吧、LINE、老師電子信箱 ray3112513@yahoo.com.tw)，檔名請寫上班級座號姓名，例：61131 施小皓

三、開學後會討論學習單(二)之內容。

學習單(一)-排球規則

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

從過去的體育課的經驗及影片(排球規則剪輯)當中，請你比較正式排球規則與體育課程學習排球規則相同及不同的地方，並寫下你的想法。

		學校體育課排球規則	正式排球規則
相同的地方	得分	例：1. 發球過網落在敵方場地內 2. 3.	1. 發球過網落在敵方場地內 2. 3.
	犯規	1. 發球過網落在敵方場地內 2. 3.	1. 發球過網落在敵方場地內 2. 3.
	輪轉		
不同的地方	得分	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	犯規	1. 2. 3.	1. 發球過網落在敵方場地內 2. 3.
	輪轉		

學習單(二)-影片心得

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

根據影片「109UVL 決賽::冠軍賽::彰化師大 vs 國北教大::男一級 大專排球聯賽 網路直播」，請您寫下正式比賽與學校排球課程的差別心得(500 字以上)。

題目：正式比賽與學校排球課程的差別