

2022

# 網 球類運動 網 球類運動 網 球類運動

球類運動

學校體育課程與教學  
QPE發展計畫

素養導向  
體育教材



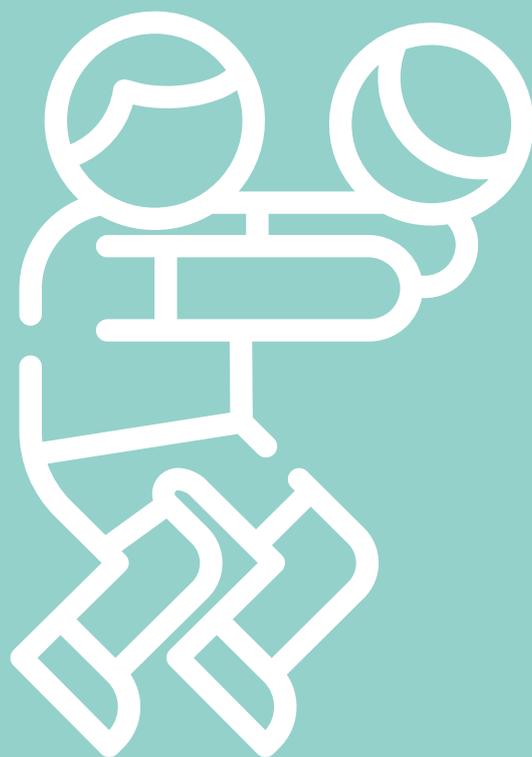
教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education



# QPE

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材

## —— 網／牆性球類運動 ——





# 錄 contents



	序言.....	1
	導論.....	2
	素養導向體育單元教案：網／牆性球類運動（排球）.....	6
	<b>壹、設計理念</b>	
	一、前言.....	7
	二、教材分析.....	7
	三、教學提醒.....	7
	<b>貳、素養導向單元教案示例</b> .....	8
	一、課程大綱.....	8
	二、第一學習階段單元教案.....	10
	三、第二學習階段單元教案.....	16
	四、第三學習階段單元教案.....	22
	五、第四學習階段單元教案.....	28
	六、第五學習階段單元教案.....	44
	分期目標與素養導向體育學習活動：排球.....	70
	<b>壹、設計理念</b> .....	71
	一、分期目標的內涵與架構.....	71
	二、情境化.....	73
	三、脈絡化.....	75
	四、差異化.....	76
	五、分期目標架構表的使用.....	76
	六、素養導向體育學習活動的使用.....	76



<b>貳、排球分期目標架構表</b> .....	78
<b>參、排球教材示例：入門期</b> .....	82
一、接發球／救球分期目標.....	82
二、接發球／救球（入門期）學習活動總表 .....	83
三、素養導向學習活動：接發球／救球（入門期） .....	84
四、學習活動融入課程規劃之案例：接發球／救球（入門期） .....	106
<b>肆、接發球教材示例：發展期</b> .....	108
一、分期目標：接發球／救球 .....	108
二、接發球／救球（發展期）學習活動總表 .....	109
三、素養導向學習活動：接發球／救球（發展期） .....	110
四、學習活動融入課程規劃之案例 .....	128





# 序言



教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫（簡稱 QPE 計畫）旨在協助十二年國教素養導向體育教學之推動，主要透過教材示例研發以及相關增能與推廣活動來支持各級學校體育教師理解與實踐素養導向體育教學。QPE 計畫的前身為「體育署學校體育課程與教學計畫」，在 104 ~ 107 年期間透過論壇、優質體育教案及標竿學校甄選、教師增能研習來蒐集與傳遞優秀的示例，為新一波的教改做準備；隨後，在十二年國教新課綱正式頒布且確定新的階段性任務之後，於 107 年更名為「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，開始了為期四年的教材研發、教學實驗與推廣活動。計畫名稱中的 QPE，是 Quality Physical Education 的縮寫，係呼應聯合國教科文組織（UNESCO，104 年）公布的「高品質的體育—政策制定者的指引」（Quality Physical Education – Guidelines for Policy-makers）當中對高品質的課程、教師、教材的呼籲。

在教育部體育署的指導與支持下，我們有幸藉著 QPE 計畫與一群同樣相信體育課程的價值並且期盼藉此幫助孩子發展的夥伴們共事。有人說，課程改革的推動是一個連續且有時緩慢到幾乎看不到成效的歷程。然而，在這群自願報名參與相關活動（教材研發、教學實驗、教師增能研習）的國小、國中、高中體育教師身上所展現的能動性與專業素養，讓我們相信改變正在一點一點的發生。

此系列教材彙編的完成首先感謝一路相伴的「教材研發教師」及「教學實驗教師」，你們在各種正式與非正式、實體與線上會議中不分你我討論的樣子，令人感動，而你們在研發與修改上的盡心盡力與無私分享，更是此次彙編得以完成的關鍵。我們同時也要感謝持續在大大小小的會議陪伴並提供專業意見的輔導教授，讓彙編成果得以不負 QPE 的高品質訴求。另外要特別感謝 Nigel Green 在過去三年持續與我們透過實體和線上會議進行交流，從他分享的英國體育課程改革經驗當中，我們得跳脫過去習以為常的想法，重新思考體育教學的價值與意義，並試圖在理想與現實之間邁出務實的改變腳步。

儘管此系列彙編是 QPE 計畫團隊與所有參與的夥伴歷經四年持續研發與精緻化的精華，但我們更相信這是一份能被用來引發與支持更多教師實踐素養導向體育教學的階段性成果，等著被使用，也等著因為社會環境及教育思潮的演進而迎來下一次改版。

最後，要感謝教育部體育署委託國立臺灣師範大學體育與運動科學系執行 QPE 計畫，在體育署的支持下，一個串聯國小、國中、高中教師的體育科專業交流平臺得以成型，為十二年國教強調階段銜接的體育課程改革奠定重要基礎。期盼，能有更多的夥伴一起努力，幫助孩子發展屬於自己的身體素養旅程。

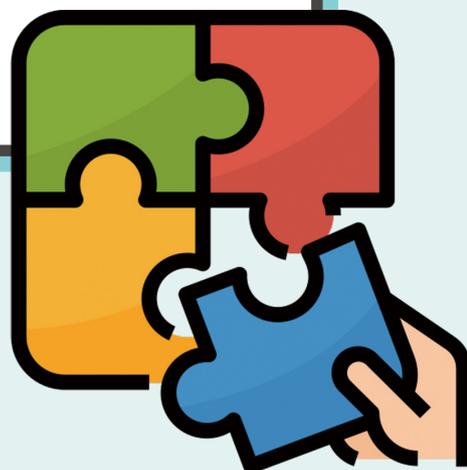
教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫

主持人 國立臺灣師範大學 林靜萍教授

協同主持人 國立臺北教育大學 水心蓓教授

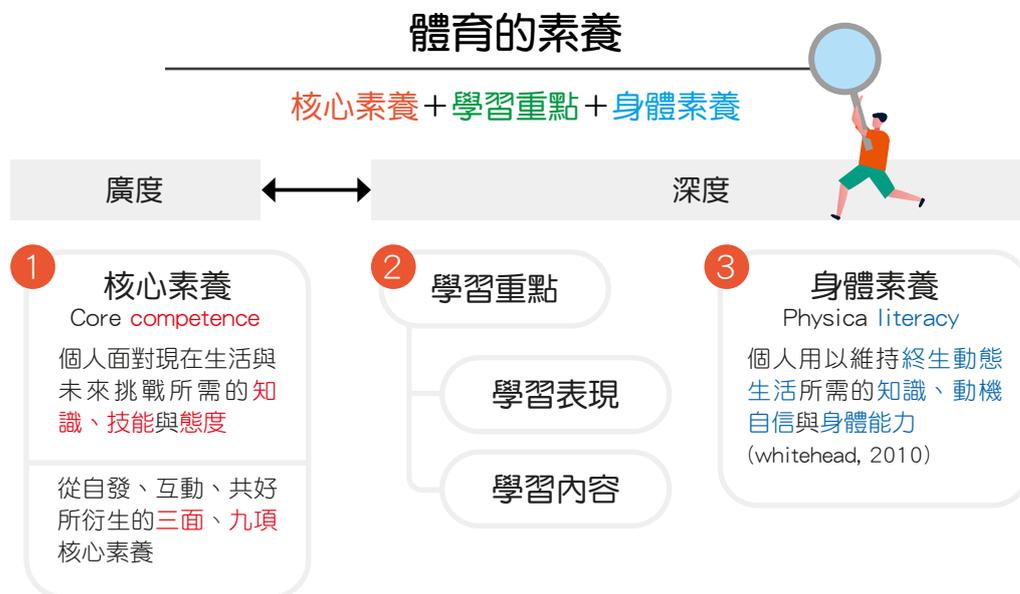
協同主持人 國立臺灣師範大學 陳信亨助理教授

# 導論



## · 研發背景與理念

「什麼是體育課程要培養的素養？」自十二年國教新課綱公布以來，QPE 計畫團隊持續在研發會議和論壇等場合和第一線的體育教師、輔導教授以及來自國內外的學者專家探討這個問題，最終得出的共識是，在這一波體育課程改革所強調的的素養應包含「核心素養」、「學習重點」與「身體素養」，其分別代表著在體育課程當中學習的廣度與深度。



在探討的過中，與會專家也針對上述概念在轉化過程中可能出現的誤解進行討論。首先，在新課綱推動的初期，許多的教學示例皆聚焦在總綱「核心素養」的轉化。為了提供學生「自發、互動、共好」的學習機會，產出了許多融入「遊戲、團隊合作、小組討論……等元素」的教學設計，雖然這樣的策略能與核心素養相呼應，但是當我們看到「中學生玩著小學程度的遊戲，然後發表著與學科內容不太有關聯的小組討論結果」時，不禁讓人憂心，體育學科的知識與技術含量是否無可避免地因為追求素養而降低？

與此對比，也有教師堅信體育的素養要建立在紮實的體育技能與知識學習之上，所以仍依循自己過去的學習經驗，採用「教師主導」及「學科為中心」的教學設計來達成課綱的「學習重點」，卻仍忽略了，如果我們希望引發學習者對於身體活動參與的深刻理解和主動性，則「賦予學生適度的決定權」以及「允許學習者的差異化」是不可或缺的安排。更甚者，所謂的「學習內容」並非過去狹義的運動項目，而是能讓各類運動／身體活動能突顯其教育優勢特性的教材範疇。

此外，在「素養即生活中的展現」或「素養即終身健康與動態生活習慣的養成」等概念下，也有類似「課程內容應聚焦在多數學生喜歡或擅長的運動項目」或「應該及早（小學）開始興趣選項的課程以發展終身運動」等恐有疑慮的作法。根據國際身體素養協會的定義和呼籲，「身體素養」對於義務教育階段體育課程的提醒在於，我們應該從人生各階段所可能面臨的身體活動參與處境來反思學校體育課程的安排，並試圖使學生在「動機、自信、身體能力、知識與理解」上有整體性的發展，以協助其建構屬於自己的身體素養旅程。舉例來說，在不同階段的生命旅程當中，可能會遇到「太過勞累、沒有時間、缺乏同伴、心情低落、特定身體部位受傷、身體機能退化或老化……等」狀況，若身體活動經驗的廣度與深度若不足，則在面臨各種生活中的挑戰時，將很難有持續性的身體活動參與。因此，體育課不應只是滿足當下，還要為學生的課外及未來的身體活動參與做準備。

在歷經了上述問題的挑戰與持續探討可能作法的過程中，我們深刻的體認到素養導向的體育應該要是整體性（holistic）規劃與實踐。體育課所希望培養的「素養」應同時包含「核心素養、學習重點、身體素養」三個面向；而「素養導向」體育課程與教學應該建立在有效教學的基礎上，透過合適的教學策略來最大化體育教材的教育優勢特性，並持續讓學生在每個學習階段有能力選擇並樂於從事適合自己的身體活動。

上述的理念對於過去習慣以「教材為中心、教師主導、全班步調一致」來進行教學的老師來說是一大挑戰，因此 QPE 計畫在過去幾年除了根據相關理論來研發教材示例，更邀請體育教師透過教學實驗來找到具體可行的方法，並藉此精緻化所研發的教材。本系列的教材彙編整理了 QPE 計畫過去五年的教材研發成果，共包含「體適能、防衛性運動、休閒性運動、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分球類運動、民俗運動、舞蹈」等九冊教材示例的彙整，各冊皆有「素養導向體育單元教案」及「分期目標與素養導向體育學習活動」兩類教材，提供教師根據自己的需求自行選用。

## · 素養導向體育單元教案

繼十二年國教總綱及領綱公布之後，QPE 計畫團隊隨即於 107 年開始進行系統化的「素養導向單元教案示例」研發，邀請來自國小、國中、高中的體育教師擔任「教材研發教師」，並與大學端輔導教授合作，根據課綱指標撰寫體育單元教案，初期先以教學現場常見的「體適能、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分性球類運動、舞蹈」等六個項目進行撰寫，各項目皆涵蓋從第一到第五學習階段的單元教案，每個單元約 4 至 6 節課，共產出約 180 節之教案示例。隨後，於 108 及 109 年持續研發「防衛性運動、民俗運動、休閒性運動」等單元教案示例，使十二年國教健體領域綱要當中的六類體育「學習內容」範疇都能有所涵蓋。

為了幫助現場體育教師及師培生理解新課綱三面九項核心素養以及體育學習重點（學習內容、學習表現）的轉化，研發過程除了緊扣課綱的指引，並依運動教材的特性選用合適的教學或課程模式（如：5E 教學模式、理解式球類教學法、戰術遊戲模式、個人與社會責任模式、PLAY 模式、ECCCA 模式……等），藉由「模式本位」（Modle-based Instruction）的設計來呈現素養導向體育教學的樣貌。

為了讓研發教材更貼近教學現場，QPE 計畫在 108 至 110 年間持續甄選來自全國各地的國小、國中、高中教師擔任「教學實驗教師」，邀請其在接受培訓課程後返回學校操作研發教案，並回傳實施成果與心得。教學實驗相關成果皆建置於「體育課程與教學資源網」作為素養導向實施的參考案例，並做為教材精緻化的重要依據。

此類教材有利於教師理解素養導向課程與教學的安排脈絡，以及核心素養和領域學習重點（學習表現、學習內容）的轉化方式。

## · 分期目標與素養導向體育學習活動

儘管「單元教案」形式的教材有助於清楚地理解素養導向體育課程設計與教學實施的全貌，但依此進行教學實驗的教師也表示，因為各校體育教學環境（如：場地設備、各單元節數、進度……）以及教師個人教學習慣的差異，單元教材示例較不容易直接移植自己的學校執行。因此，為了提供「更具有彈性、方便教師根據需求選用、符合素養導向精神」的教材示例，研發團隊在 109 年開始蒐集和分析國外體育教材示例（如：美國之 SPARK PE、OPEN PE、英國之 Real PE），並在國際身體素養協會 Nigel Green 主席來臺期間介紹「核心任務及分期目標矩陣」的概念及具體操作方式之後，開始著手規劃各類教材「分期目標架構表」及「素養導向學習活動」之研發。

「分期目標架構表」係針對特定教材所規劃的不同程度學習目標的彙整，各發展階段的目標皆以「整體性」（holistic）的方式來進行撰寫，且包含特定的情境，可用以導引素養導向體育教學之規劃。而為了幫助教師理解及應用分期目標，研發團隊也依此編寫了相關之「學習活動」，除了藉此來更具體地呈現學習目標架構的轉化方式，相關示例亦可提供體育教師根據需求來選用。

在 109 年研發團隊首先以「體適能、田徑、網／牆性球類運動（排球）、陣地攻守性球類運動（籃球）」來進行分期目標及相關學習活動的撰寫，隨後在 110 年則針對「守備／跑分球類運動（棒壘球）、舞蹈（創造性舞蹈）、防衛性運動、民俗運動（跳繩）、休閒性運動（水域／戶外休閒）」進行相關示例的研發，並持續修正。在 111 年，則邀請研發教師針對研發示例進行說明影片之拍攝，力求提升教材的可閱讀性。

「分期目標架構表」及「素養導向體育學習活動」的概念與相關第一次公開發表是在 109 年的「體育署全國中等學校以下體育教師分區增能研習」，該研習課程除了透過「實務操作」來介紹相關教材示例，更安排「共

備課程」來帶領教師從「分期目標架構表」挑選適合自己學生的學習目標，並以此進行「情境化、脈絡化、差異化」的體育教學活動共備產出與分享。有鑑於此一模式的成效，在 110 及 111 年所辦理的增能研習中，雖因疫情而有許多場次以線上研習的形式辦理，但都保有分期目標的解讀及共備產出的安排。此類教材的優點在於提供教師更大的彈性，允許其根據自己的學校條件、教學風格、學生程度來規劃素養導向教學。

## • 兩類教材示例選用之考量

本冊彙編共包含兩類教材，其優點與限制之比較可參閱下表。整體而言，「素養導向體育單元教案」適合「需要撰寫完整課程計畫／教案」或「希望嘗試模式本位」的老師使用。另一方面，「素養導向體育學習活動」允許教師在自己原有的教學架構中選用合適的教材，逐步嘗試「引發學生學習的主動性」的素養導向教學；而「分期目標」除了可引導課程與評量之規劃，用於教師共備或學校本位體育課程之發展也具有很高的參考價值。體育教師和師培生可根據自己的需求來選擇使用。

表 兩類教材特徵比較表

	素養導向單元教案	分期目標與素養導向學習活動
形式／特徵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 單元教案（各單元約 5～6 節課）</li> <li>• 使用課綱指標進行規劃（核心素養、學習表現、學習內容）</li> <li>• 以模式本位的概念進行規劃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 特定運動項目由易而難的素養導向學習目標彙整</li> <li>• 對應特定的活動目標且可用於不同教學段落（準備、主要、綜合活動）的學習活動</li> </ul>
優點／適用時機	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 單元教案之教學結構呼應素養導向原則</li> <li>• 包含完整之設計理念、教學流程與課綱指標的呼應關係，能提供課程規劃與實施之參考</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「分期目標」呈現學習者學習的情境脈絡及發展進程</li> <li>• 各「學習活動」可依需要自行選用、組合、調整，實用性高。包含圖片／影片等輔助，易於理解操作方式與重點</li> </ul>
限制／使用條件	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一般學校的單元教學時數或進度不一定能與之搭配，教師需自行轉化</li> <li>• 需對教學法及課程模式之理論有一定的理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 須具備有效教學及課程規劃的概念，否則教學設計可能流於「活動／遊戲」的拼湊</li> </ul>

此彙編所收錄的兩類教材有其特性，「素養導向單元教案」能幫助教師理解素養導向課程的整體規劃方式，而「分期目標與素養導向學習活動」能讓我們從學習者的立場來思考各類運動／身體活動如何發揮其教育優勢特性。我們希望此彙編除了提供體育師資生、體育教師、體育師培教授使用，更能藉此引發其對素養導向體育教學的交流研討，使學校體育課程朝 quality physical education 的方向邁進。



素養導向體育單元教案：  
**網／牆性球類運動**  
**(排球)**



# 壹、設計理念

## 一、前言

十二年國教其中學習內容分為九項主題，其中競爭型運動含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」四個次項目。應善用競爭性運動之「競爭」性質，來教導學生學習合作與溝通之能力，利用「競爭」關係引導學生學習良善的特質與面對競爭時所需具備的能力，而「網／牆性運動」形式除有明顯場地空間之區隔與界定，內容更強調即時的反應與回擊的時機，在短時間的判斷來球並使用正確的對應方式回擊，除動作形式之外，正確時機亦為重要，因此培養學生節奏感亦是教學時的重點之一。網／牆性運動亦有較多團體性活動，人與人和人與球之間的關係亦為重要，如何與他人溝通思考，發展策略並應用，也是教學重點之一。

本課程設計將網／牆性運動特質分析且經由討論簡化分類為：「空間」、「時間性」與「策略應用」三個概念做為本次教案設計之主軸，希冀能以概念引導設計思維，以概念遷移至不同運動項目，有效引導學生體驗「網／牆運動」之樂趣，並從中學會自主學習、溝通互動和互惠共好。

## 二、教材分析

### （一）教材內容

排球運動為國內受大眾喜愛之運動項目，近年來臺灣在國際上屢獲佳績，更吸引大眾對排球運動的關注，本課程設計理念區分為「國小」、「國中」以及「高中」不同學習階段：

國小階段藉由遊戲競賽，讓學童可以在遊戲中了解排球的基本規則和技巧學習，提供多樣、豐富的身體運動經驗，以利後續學習階段銜接；情意與認知方面則透過多方的自我體驗和參與，協助學生思考，從活動中發揮運動精神；擔任觀察者及參與者的角色互換，了解擊球的要領及方法；在過程中透過小組合作的競賽活動，讓學童體會團隊合作的精神。設計由淺入深的教學流程，讓學生容易上手！

國中階段則延續國小課程之內容，逐步加深加廣，除讓學生掌握基本動作要領，更深入明白發球、接發球、扣球與攔網動作要領與應對關係，認知方面更強化策略思考與應用，延續遊戲競賽精神，結合競賽情境與單元學習單，幫助學生發展解決問題與溝通思考之能力，逐步導引學生提升興趣，並有能力參與正式比賽。亦可結合課程舉行班際比賽，延伸課程內容，推展校園運動風氣。

高中階段除引導學生逐漸精熟排球動作各項技能，更應強調學生發展戰術策略之能力，藉由小組討論並搭配學習單幫助學生分析比賽情境進而產生戰術策略，藉由角色扮演擔任教練及裁判，了解一場運動賽事的舉行所需具備的知識與執法人員的辛勞，學習領導隊友與協助比賽完成，培養學生溝通與解決問題之能力。

### （二）教法

為使學生能掌握網／牆性運動的共通原理，並且有能力將其應用在遊戲、競賽或日常生活的情境之中，本課程將以「空間」、「時間性」以及「策略應用」作為課程主軸，依照不同階段來研發課程，促使對應之學習表現與學習內容，並使用 **PLAY** 教學策略，讓學生透過遊戲或比賽情境中，發展溝通、領導、互動與解決問題的能力，達到轉化素養與十二年國教之宗旨。

## 三、教學提醒

根據教學實驗教師試教後的回饋：

- （一）學生在進行活動時，勝負心較重，會有將輸歸咎於同學身上的情形，教師應多注意此情況，給予鼓勵、引導及協助。
- （二）教師還是要依班上學生程度差異進行教案之調整，包含輪轉方式、操作內容、擊球組數等。
- （三）教師在課程進行中的角色轉換，從指導者轉換成引導者，除了在操作活動中的引導，在討論時也要多給予學生協助。

## 貳、素養導向單元教案示例

### 一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示。

競爭類型運動—網／牆性球類					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
單元	「排」隊，向前看齊	排排做	逗陣玩排球	排球玩很大	排兵布陣
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在練習／遊戲中與同伴合作，進行不同距離、落點的拋接球動作，展現力量及準確性的控制。</li> <li>能理解網／牆性運動的基本規則及攻守原則，並在網／牆性遊戲修改式比賽中執行與隊友討論、擬訂之遊戲策略。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在練習中認識並了解排球低手動作要領，以雙手由下往上拋球（正向、側向）和低手擊球動作來進行不同落點和來回傳接球。</li> <li>能理解網／牆性遊戲的基本規則與攻守基本概念（攻擊位置選擇、防守空間分配），並能在網／牆性遊戲中與隊友討論、擬定遊戲策略，展現拋／擊的方式將球送至有利位置。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在練習／遊戲中認識排球基本原理，遵守規則及禮儀規範，並與同伴合作進行連續拋接球。</li> <li>能在網／牆性遊戲／修改式比賽中，與隊友溝通、合作補位，使用拋球、高／低手擊球將球傳至有利位置，並移動到合適位置將球拋／擊過網至對場界內區域。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解排球發球低手傳球／高手傳球動作要領與規則，並能在練習將球發／傳至指定位置，在遊戲／比賽中與隊友合作將球發／傳／攻擊至有利位置。</li> <li>在排球比賽中觀察隊友及對手的表現，並隊友擬定／執行／調整比賽戰術策略。</li> <li>能在排球練習／比賽中遵守常規，主動與隊友討論、溝通並合力完成團隊任務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能在攻擊練習中與舉球員搭配，持續練習與修正以有效執行不同起跳位置、扣球時間、扣球路線的扣球動作。</li> <li>能在防守練習中觀察攻擊手起跳時機及攻擊路線，並執行攔網動作。</li> <li>能在技能遊戲／排球修改式比賽中，判斷情勢，與隊友溝通並執行攻擊（攻擊手起跳時機與路線）和防守（防守、攔網位置）。</li> <li>能在排球比賽中擔任裁判或助理之角色，維持比賽之公正性（正確判決）與流暢性。</li> </ol>

(續上表) 課程大綱

競爭類型運動一網／牆性球類					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
課程大綱	1. 神射手（拋接）	1. 大力士	1. 逗陣玩排球、發球	1. 節奏 I：同心協力（低手傳接球團隊喊聲）	1. 定向與前測
	2. 叫叫圓（走動式拋接）	2. 一人拋接	2. 支援前線、高／低手傳球	2. 空間概念 I：攻城掠地（低手傳接球距離、高度、方向）	2. 舉球與扣球訓練
	3. 一條龍（策略應用）	3. 二人拋夾	3. 王牌大進擊、攻防策略	3. 空間概念 II：薪火相傳（高手傳接球距離、高度、方向）	3. 時間性：時間差運用
	4. 旗海飄飄賽（隔網賽戰術應用）	4. 火車過山洞（空間概念）	4. 樂樂排球（一）	4. 節奏 II：神來一手（高低手傳接球結合運用、團隊喊聲）	4. 空間概念與觀察
		5. 拋擊排球	5. 樂樂排球（二）	5. 空間概念 III：喜從天降（低手發球、肩上發球之高度、位置）	5. 策略應用：戰術規劃與運用
			6. 樂樂排球（三）	6. 團隊合作 I：致命一球（戰術與策略）	6. 策略應用：戰術規劃與應用
				7. 團隊合作 II：黃金傳奇（素養導向）	7. 聯盟賽（運動教育模式）
				8. 團隊合作 III：排球比一比（素養導向）	8. 聯盟賽（運動教育模式）
					9. 策略運用：排球卡牌對抗賽
頁碼	10	16	22	28	44

## 二、第一學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第一學習階段	總節數 4 節
單元名稱		「排」隊，向前看齊	
教材來源／參考		自編、武術教練教材法	
教學資源／設備		圖片、體適能教具、呼啦圈	
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基礎與模仿性動作能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	領綱核心素養 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ha-I-1 排球運動簡易的拋、接之手眼動作協調、力量及準確的控制。	
議題融入	實質內涵	人權教育：E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團隊的規則。	
設計理念與核心素養呼應說明		以學生的基本能力拋接球為出發點，活動中有遊戲，遊戲中有討論，討論中有檢核，學生循序漸進地了解排球運動的進行方式，並將規則和技能融入簡易的遊戲中，充分思考並執行戰術，進而提升學生的排球比賽表現。 本課程設計遵循十二年國民基本教育核心素養導向的概念。希望學生都能熟練排球之各種技巧並運用於活動中，同時融入國際教育議題，培養學生養成遵理守法及遵守運動規則的態度，更盼能培養運動家的精神。	

### 學習目標

1. 能在練習／遊戲中與同伴合作，進行不同距離、落點的拋接球動作，展現力量及準確性的控制（1c-I-1,3c-I-1,Ha-I-1）。
2. 能理解網／牆性運動的基本規則及攻守原則，並在網／牆性遊戲／修改式比賽中執行與隊友討論、擬訂之遊戲策略（1c-I-2,2c-I-1,3d-I-1,Ha-I-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	神射手（拋接）
2	叫叫圓（走動式拋接）	
3	一條龍（策略應用）	
4	旗海飄飄賽（隔網賽戰術應用）	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：神射手（拋接）</b></p> <p>※ 教師教學準備 器材：桌球拍、桌球、小皮球、廣告旗、球籃。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、遊戲比賽（15分）</b></p> <p>（一）球感練習1：每人持桌球拍，將球放在桌球拍上，10秒桌球不落地。</p> <p>（二）球感練習2：每人持網球一顆，拋接網球10次不落地。</p> <p>（三）熱身活動：兩人徒手原地和走動式拋接球。</p> <p>（四）神射手：兩人一組，手拿廣告旗。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一隊6～8人，排成一列距離3公尺放置球籃，每一組有5顆小皮球，最快將5顆球拋進球籃中獲勝！</li> <li>一隊6～8人，排成一列距離5公尺放置球籃，每一組有5顆小皮球，最快將5顆球拋進球籃中獲勝！</li> <li>一隊6～8人，排成一列距離7公尺放置球籃，每一組有5顆小皮球，最快將5顆球拋進球籃中獲勝！</li> </ol> <p>* 註：低年級的學生得失心重，常常有輸球就責怪隊友，老師須在比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p><b>二、戰術討論（5分）</b></p> <p>為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，在比賽前、中、後進行戰術討論因為低年級對於思考、述說的脈絡較不清楚，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>（一）師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>要怎樣方式球才會拋進球籃中？</li> <li>參考答案：記好自己的名稱、代號、兩個人默契要好。</li> </ol> <p>（二）小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式可以最快得分？要注意什麼？</p> <p><b>三、返回比賽（15分）</b></p> <p>學生返回神射手的比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p><b>四、討論分享（5分）</b></p> <p>在討論分享中，學生可以藉由互動對話的討論過程，提出質疑、釐清概念的學習活動。藉由簡易性的遊戲比賽，找到解決問題情境的方法，並增加排球興趣及比賽表現。</p>	<p>學生了解基本動作技能並個別操作桌球持拍面穩定性、網球拋接、小皮球拋接及兩人廣告旗合作拋球（1c-l-1,3c-l-1）。</p> <p>引導學生學習以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。</p>



教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：叫叫圓（走動式拋接）</b></p> <p>※ 教師教學準備 器材：排球、廣告旗。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、遊戲比賽（15 分）</b></p> <p>（一）熱身活動：將之前上的 1 次課程當熱身活動。 二人網前拋接：手拿廣告旗互相拋接。</p> <p>（二）叫叫圓：4 隊圍圓：二人一組叫組別名稱（顏色、序號、組號），球往中間上拋，叫到的組別接到球後再叫其他組，以此類推（先叫名稱再拋球）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一隊 6～8 人，圍成圓圈，組員自己安排距離，先練習順時針著輪流接球，每一次拋球需要將球拋在圓心，下一個人往圓心接球。一組指定一人喊名稱，以免錯亂！</li> <li>兩隊併成一個圓，組員自己安排距離，組別名稱（紅 1、藍 4）叫到的組別往圓心接球，每漏接一球，對方就贏一分，得 5 分後換組對抗。</li> <li>4 隊併成一個圓，組員自己安排距離，組別名稱（紅 1、藍 4）叫到的組別往圓心接球，每漏接一球，對方就贏一分，得 5 分後即獲勝。</li> </ol> <p>* 註：低年級的學生得失心重，常常有輸球就責怪隊友，老師須在比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p><b>二、戰術討論（5 分）</b></p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，因為低年級對於思考、述說的脈絡較不清楚，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>（一）師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>要怎樣進行才能最快得分？</li> <li>參考答案：記好自己的名稱、代號、兩個人默契要好。</li> </ol> <p>（二）小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式可以最快得分？要注意什麼？</p> <p><b>三、返回比賽（15 分）</b></p> <p>學生返回叫叫圓的比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p><b>四、討論分享（5 分）</b></p> <p>讓學生在有互動經驗活動下，建構自己的知識、情意、技能及行為，並找到解決問題情境的方法，並增加排球運動興趣。</p>	<p>學生間團隊成員合作操作團體排球拋接球（3c-I-1, 健體-E-C2）。</p> <p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：一條龍（策略應用 3）</b></p> <p>※ 教師教學準備 器材：排球、廣告旗、角錐。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、遊戲比賽（20 分）</b></p> <p>（一）熱身活動：將之前上的 2 次課程當熱身活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人網前拋接：手拿廣告旗互相拋接。</li> <li>2. 叫叫圓：4 隊圍圓，二人一組叫組別（顏色、序號、組號等）球往中間上拋，叫到的組別接到球後再叫其他組，以此類推。</li> </ol> <p>（二）一條龍：隔網比賽分 4 隊，球最快到達終點者獲勝（每組都必須接到球，不能跳組傳）一傳完球後要往前排隊。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一隊 6～8 人，起始點固定，組員自己安排距離，人不動球動，每個點都需接到球，球落地，原地撿起往前傳，最快到達終點者獲勝。</li> <li>2. 一次出發一組，下一組必須往前跑等待，球掉了，原地撿起往前傳，最快到達終點者獲勝。</li> </ol> <p>* 註：低年級的學生得失心重，常常有輸球就責怪隊友，老師須在比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p><b>二、戰術討論（3 分）</b></p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，因為低年級對於思考、述說的脈絡較不清楚，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>（一）師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當我們要往前傳，甚麼方式最快抵達終點？</li> <li>2. 參考答案：球不落地，每一組都可以接到球。</li> </ol> <p>（二）小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式可以最快抵達終點？要注意什麼？</p> <p><b>三、返回比賽（12 分）</b></p> <p>學生返回一條龍的比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p><b>四、討論分享（5 分）</b></p> <p>透過分享、討論和指引學生學習的方向；並採用增強原理，透過即時的獎賞或讚美，給予學生適時的回饋，更能增進學生的排球學習效果。</p>	<p>隊友間團隊合作發展遊戲策略並展現排球拋接球能力（3c-I-1, 健體 -E-C2）。</p> <p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。</p>



教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：旗海飄飄賽（隔網賽戰術應用）</b></p> <p>※ 教師教學準備 器材：排球、羽球場、球架、球網、廣告旗。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、遊戲比賽（20 分）</b></p> <p>（一）熱身活動：將之前上的 3 次課程當熱身活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人網前拋接：手拿廣告旗互相拋接。</li> <li>2. 叫叫圓：4 隊圍圓，二人一組叫組別（顏色、序號、組號等）球往中間上拋，叫到的組別接到球後再叫其他組，以此類推。</li> <li>3. 一條龍：分 4 隊，球最快到達終點者獲勝（每組都必須接到球，不能跳組傳）—傳完球後要往前排隊。</li> </ol> <p>（二）旗海飄飄賽：隔網比賽（場地大小不限，規定界內外線即可）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 得分 5 分換隊比賽，5vs5。</li> <li>2. 球在自己場內只能三次，第三次球就必須到對方場地。</li> <li>3. 每一組在同一球中只能有一次接球機會。</li> <li>4. 落地得分，每次不同發球組，發球位置不限制，但需一次就發到對方場地。</li> </ol> <p>* 註：低年級的學生得失心重，常常有輸球就責怪隊友，老師須在比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p><b>二、戰術討論（13 分）</b></p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，因為低年級對於思考、述說的脈絡較不清楚，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>（一）師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當我們發球的時候，應該要將球發在對方場地的什麼位置可以增加我們的得分機會？</li> <li>2. 參考答案：沒人的地方、兩組中間、較不會接球的那組等。</li> </ol> <p>（二）小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的進攻容易得分？防守時要注意什麼？</p> <p><b>三、返回比賽（12 分）</b></p> <p>學生返回旗海飄飄的比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p><b>四、討論分享（5 分）</b></p> <p>在討論分享中，讓學生有機會能與不同隊的隊員分享獲勝、成功的經驗，包括比賽戰術、隊型排法、團隊合作等。戰術引導的重點有：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>（一）進攻戰術：空位、平球、角落。</li> <li>（二）防守戰術：分配位置、移位接球，喊聲接球。藉由簡易性的遊戲比賽，找到解決遊戲問題情境的方法，並增加排球興趣及比賽表現。</li> </ol>	<p>隊友間團隊合作發展遊戲策略並展現排球拋接球能力（3c-I-1, 健體 -E-C2）。</p> <p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。</p>



### 三、第二學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第二學習階段	總節數 5 節
單元名稱		「排排」做	
教材來源／參考		自編、武術教練教材法	
教學資源／設備		哨子、擴音器、體適能教具、音樂 CD、滾筒、大韻律球、麻布袋、籃球	
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	領綱核心素養 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ha-II-1 排球運動簡易的拋、接之手眼動作協調、力量及準確的控制。	
議題融入	實質內涵	人權教育：E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團隊的規則。	
設計理念與核心素養呼應說明		透過 PLAY 的教學步驟，由淺至深的技能引導，由遊戲活動遷移到正規比賽，讓學生能喜歡隔網運動並引起學習動機，課程中透過不同隔網運動的球感練習，利用學生喜歡實作、遊戲與競賽的喜好，來培養團隊合作與溝通的能力（健體 -E-C2），在網／牆性遊戲／修改式比賽中，教師引導學生從中發現問題，透過觀察、討論與報告，展現解決問題的能力並深化基礎動作概念（健體 -E-B1），希冀能讓學生喜歡體育、愛上體育。	

#### 學習目標

1. 能在練習中認識並了解排球低手動作要領，以雙手由下往上拋球（正向、側向）和低手擊球動作來進行不同落點和來回傳接球（1d-II-1,3c-II-2,Ha-II-1）。
2. 理解網／牆性遊戲的基本規則與攻守基本概念（攻擊位置選擇、防守空間分配），並能在網／牆性遊戲中與隊友討論、擬定遊戲策略，展現拋／擊的方式將球送至有利位置（2c-II-2,3d-II-2,Ha-II-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	大力士
2	一人拋接	
3	二人拋夾	
4	火車過山洞（空間概念）	
5	拋擊排球	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：大力士</b></p> <p>※ 教師教學準備 器材：軟式排球、球籃。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、遊戲比賽（15分）</b></p> <p>（一）熱身活動：兩人一球一人拋球一人低手擊球，聽哨聲後換人。</p> <p>（二）大力士：分 4 隊，低手將球擊進球籃。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一隊 6～8 人，排成一列距離 3 公尺放置球籃，每一隊有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球擊進球籃中獲勝！</li> <li>2. 一隊 6～8 人，排成一列距離 5 公尺放置球籃，每一隊有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球擊進球籃中獲勝！</li> <li>3. 一隊 6～8 人，排成一列距離 7 公尺放置球籃，每一隊有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球擊進球籃中獲勝！</li> </ol> <p>* 註：比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p><b>二、戰術討論（5分）</b></p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>（一）師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要怎樣的方式，球才擊進球籃中？</li> <li>2. 參考答案：依據學生個人能力的不同有不同的答案。</li> </ol> <p>（二）小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式容易得分？要注意什麼？</p> <p><b>三、返回比賽（15分）</b></p> <p>學生返回比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p><b>四、討論分享（5分）</b></p> <p>運用小組來回的討論去增進自己或別人排球概念的發展，促進共同的思考解決問題和決策，讓學生可得到新知識、技能及策略。</p>	<p>學生以軟式排球操作拋球及低手擊球，並與隊友合作、執行遊戲策略（3d-II-1, 健體 -E-C2）。</p> <p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：一人拋接</b></p> <p>※ 教師教學準備 器材：軟式排球。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、遊戲比賽（20分）</b></p> <p>（一）熱身活動：將之前上的 1 次課程當熱身活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人往前拋夾：一人在前，後面的人拋球並喊聲，前面的人準備夾球（兩手伸直將小皮球夾住），聽哨聲後換人。</li> <li>2. 一人拋一人擊球，聽哨聲後換人。</li> </ol>	<p>學生以軟式排球操作拋球及低手擊球，並與隊友合作、執行遊戲策略（3d-II-1, 健體 -E-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>(二) 火車過山洞：一人在前，後面的人拋球並喊聲，前面的人準備追球停住，聽哨聲後換人。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 人一組，一人拋球，其他 2 人腳打開，讓球通過，最後一個要將球停住，各隊比賽看誰球停的位置距離起點最近，為贏家。</li> <li>5 人一組，一人拋球，其他 4 人腳打開，讓球通過，最後一個要將球停住，各隊比賽看誰球停的位置距離起點最近，為贏家。</li> <li>7 人一組，一人拋球，其他 6 人腳打開，讓球通過，最後一個要將球停住，各隊比賽看誰球停的位置距離起點最近，為贏家。</li> </ol> <p>* 註：比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p><b>二、戰術討論（3 分）</b></p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>(一) 師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>要怎樣的方式，球才可以在第一時間被停住？</li> <li>參考答案：依據學生個人能力的不同有不同的答案。</li> </ol> <p>(二) 小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式容易得分？要注意什麼？</p> <p><b>三、返回比賽（12 分）</b></p> <p>學生返回比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p><b>四、討論分享（5 分）</b></p> <p>經由發問、或分組討論活動，讓學生在有互動經驗活動下，建構自己的知識、情意與技能，並增加排球興趣及比賽表現。</p>	<p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p><b>本節重點：二人拋夾</b></p> <p>※ 教師教學準備 器材：氣排球、軟式排球、羽球場、球架、球網。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、遊戲比賽（20 分）</b></p> <p>(一) 熱身活動：將之前上的 2 次課程當熱身活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人網前拋夾：一人在前，後面的人拋球並喊聲，前面的人準備夾球（兩手伸直將小皮球夾住），聽哨聲後換人。</li> <li>火車過山洞：一人在前，後面的人拋球並喊聲，前面的人準備追球停住，聽哨聲後換人。</li> </ol> <p>(二) 字排球：4 人一組井字型場地，落地後接球，接球後雙手拋球至對方場地（以低手姿勢進行拋球，球離手瞬間不得高過胸部，球體拋物線的最高點需高過頭部）；對手未接到球，即失分，得 5 分即活動結束。</p>	<p>學生以軟式排球操作拋球並進行井字低排球遊戲。並藉氣排球球速較慢的特性，漸漸熟悉排球的規則並與隊友合作、執行遊戲策略（1c-II-2,3d-II-1, 健體 -E-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<div data-bbox="419 257 740 580" data-label="Image"> </div> <p>* 注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米字格：不能將球拋到此格，只能擊到其他四個格子。</li> <li>2. 可落地或不落地接球。</li> <li>3. 每次接到球後需雙手高舉過頭拋球。</li> <li>4. 4 人中只有要有 1 人得 5 分，即結束活動。</li> </ol> <p>二、戰術討論（5 分）</p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>（一）師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當球來的時候，直接回擊到地方場地或請夥伴回擊比較不會失誤？</li> <li>2. 參考答案：依據學生個人能力的不同有不同的答案。</li> </ol> <p>（二）小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的進攻容易得分？防守時要注意什麼？</p> <p>三、返回比賽（10 分）</p> <p>學生返回比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p>四、討論分享（5 分）</p> <p>利用討論、分享幫助學生從同儕中學習，並能尊重及了解每個人在排球學習中的貢獻。</p>	<p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 、 5 節	<p>本節重點：火車過山洞（空間概念）</p> <p>※ 教師教學準備 器材：軟式排球、羽球場、球架、球網。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、遊戲比賽（20 分）</p> <p>（一）熱身活動：羽球隔網拋接（或自拋自擊）給隊友。 兩人一組，站在羽球發球線前互相拋接軟式排球（若學生能力允許，可進階到自拋球後自擊給隊友），不落地接球 10 次即完成挑戰任務。</p> <p>（二）隔網比賽（羽球場地，要規定界內、外線）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 難度一：隔網比賽～拋接排球（易）。 <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）得分 5 分換隊比賽，5vs5。</li> <li>（2）在自己場內只能三次觸球，第三次就必須到對方場地。</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生在羽球場地進行軟式排球基礎的拋接活動（3c-II-1）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>(3) 同隊每個人在同一輪中只能有一次機會將球接住。</p> <p>(4) 落地得分，順時鐘輪轉一個位置，必須在發球區發球，直接發到對方場地。</p> <p>* 註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</li> <li>2. 操作一節以後，若學生能力允許，在下一節可以進階到難度二，若尚未能順暢進行，則維持難度一。</li> </ol> <p>2. 難度二：隔網比賽～拋擊排球（難）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 得分 5 分換隊比賽，5vs5。</li> <li>(2) 球在自己場內只能三次觸球，第三次就必須到對方場地，過網的攻擊球須以擊球（自拋後以單手或雙手將球擊過網）。</li> <li>(3) 同隊每個人在同一輪中只能有一次機會將球接住。</li> <li>(4) 落地後得分，順時鐘輪轉一個位置，必須在發球區發球，直接發到對方場地。</li> <li>(5) 一場 3 局，每局 15 分。</li> </ol> <p><b>二、戰術討論（3 分）</b></p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>（一）師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當球來的時候，直接回擊或落地回擊比較不會失誤？</li> <li>2. 參考答案：依據學生個人能力的不同有不同的答案。</li> </ol> <p>（二）小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的進攻容易得分？防守時要注意什麼？</p> <p><b>三、返回比賽（12 分）</b></p> <p>學生返回比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p><b>四、討論分享</b></p> <p>在討論分享中，讓學生有機會能與不同隊的隊員分享獲勝、成功的經驗，包括比賽戰術、隊型排法、團隊合作等。藉由簡易性的遊戲比賽，找到解決遊戲問題情境的方法，並增加排球興趣及比賽表現。</p> <p>（一）進攻戰術：空位、平球、角落。</p> <p>（二）防守戰術：分配位置、落地接球，喊聲接球。</p> <p><b>五、課程總結（5 分）</b></p> <p>整個活動結束後，老師與同學共談，想想排球課程與其他哪種球類相似，從場地、規則及器材上聯想。老師總結隔網運動有哪幾種？排球、網球、桌球、羽球都是隔網運動項目。</p>	<p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。</p>



## 四、第三學習階段單元教案

領域／科目	健康與體育領域		
實施年級	第三學習階段	總節數	6 節
單元名稱	逗陣玩排球		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	領綱核心素養 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Ha-III-1 排球運動基本運動及基礎戰術。	
議題融入	實質內涵	人權教育：E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團隊的規則。	
設計理念與核心素養呼應說明	透過 PLAY 的教學步驟，由淺至深的技能引導，由遊戲活動遷移到正規比賽，讓學生能喜歡隔網運動並引起學習動機，課程中透過不同拋球方式的隔網球感練習，模擬並培養比賽中支援接球的情境（健體 -E-C2），在網／牆性遊戲／修改式比賽中，簡化規則（如：允許落地後再擊球、允許接球後再拋球給隊友攻擊）來深化學生基礎動作技能，並引導學生從比賽中發現問題，透過觀察、討論與報告，展現解決問題的能力（健體 -E-B1）。		

### 學習目標

1. 能在練習／遊戲中認識排球基本原理，遵守規則及禮儀規範，並與同伴合作進行連續拋接球（3c-III-1, Hd-III-2）。
2. 能在網／牆性遊戲／修改式比賽中，與隊友溝通、合作補位，使用拋球、高／低手擊球將球傳至有利位置，並移動到合適位置將球拋／擊過網至對場界內區域（3d-III-1, 3d-III-2, 3d-III-3, Hd-III-2）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	逗陣玩排球、發球
2	支援前線、高／低手傳球	
3	王牌大進擊、攻防策略	
4	樂樂排球（一）	
5	樂樂排球（二）	
6	樂樂排球（三）	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：逗陣玩排球、發球</b></p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>一、人數：4～5 人一組（異質性分組）。</p> <p>二、器材：軟式排球、角錐、戰術板、羽球桶、球網、球架。</p> <p>三、場地範圍：可利用學校現有球場或角錐標示 3～4 個比賽場地，本節以羽球場為例。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、遊戲比賽（20 分）</p> <p>（一）熱身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 排球趴趴 GO：走跑繞場熱身活動：走跑場地 3 圈。</li> <li>2. 快樂拋接球：二人隔網拋接球練習（高手、低手、背後）、四角傳球練習。</li> <li>3. 發球練習（球座式發球）：學生複誦動作要領。             <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）左腳在前，右腳在後。</li> <li>（2）膝蓋蹲低。</li> <li>（3）慣用手後拉往前揮。</li> <li>（4）手腕擊中球心。</li> <li>（5）拳頭指向擊球的目標。</li> </ol> </li> </ol> <p>* 註：學生在遊戲場地內進行拋接球、傳接球、發球等活動，藉以遷移至「逗陣玩排球」遊戲。</p> <p>（二）「逗陣玩排球」遊戲規則與禮儀：</p> <p>學生在有趣的遊戲中，以手拋球來進攻，以手接住球來防守。「每位隊員皆傳接球」的用意則是增加每位學生的參與度與運動量，並養成轉身接應球的習慣。最後由王牌在網前進攻，藉以引導學生思考進攻的戰術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發球：每隊、每人輪流發球，發球線後方發球。</li> <li>2. 防守：以手接（發）球，每位隊員皆傳接球後，才可回球過網。</li> <li>3. 進攻：每隊選一位王牌，在王牌區高手擲球過網。</li> </ol> <div data-bbox="347 1429 865 1758" style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 得分：球落地 2 次以上、球出界等。</li> <li>5. 時間：6～8 分鐘。</li> <li>6. 禮儀：敬禮握手、創意隊呼、服從裁判。</li> <li>7. 網子高度：約 130～140 公分。</li> <li>8. 運動員宣誓：我們熱愛運動，比賽前後會敬禮握手，有精神地呼喊隊呼，服從裁判的判決。遇到問題會理性的溝通，或是請教老師。</li> </ol> <p>* 注意事項：教師可以制訂 5 項左右的簡易遊戲規則，講解規則時也應簡明扼要。在學生體驗遊戲後，老師再適時地釐清與補充遊戲規則。</p>	<p>具備規劃、實踐與檢討反省的素養，學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。</p>

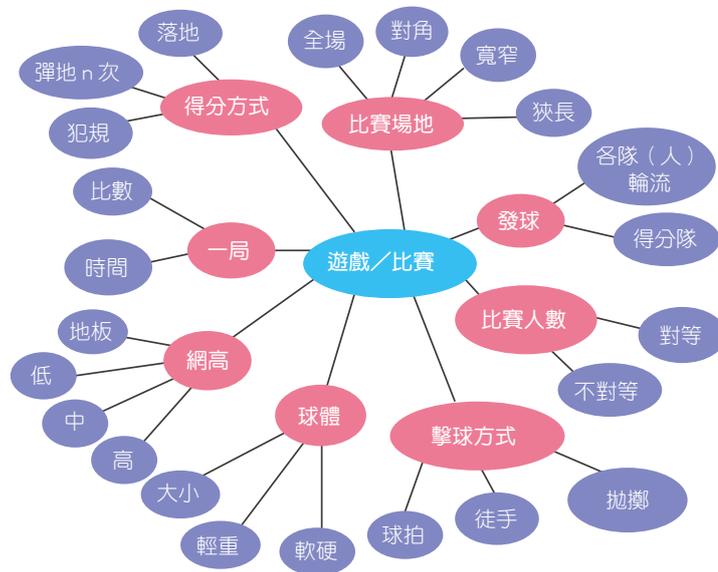
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>(三)「逗陣玩排球」遊戲變化：</p> <p>教師可依據學生的能力與教學時間的多寡，來進行由易而難的排球遊戲，逗陣玩排球遊戲變化有以下三種：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡單：背水一戰。 王牌回球時，採用向後拋球的方式，此遊戲是模擬前排隊員向後轉，支援接應隊友的傳球。</li> <li>2. 適中：默契百分百。 接發球的 A1 同學將球拋到場外定點，A2 同學移位接球後，背向場地傳球，A3 同學接球，王牌再回球過網。此遊戲是模擬比賽時移位支援接球的情境。</li> <li>3. 困難：發球高手。 * 注意事項：學童在遊戲比賽中，常因得失分與勝負發生爭執與責怪的現象。老師應引導學生有問題與爭執時，要請老師協助解決或是判定為公正球等。老師也應常公開讚美能熱心助人的孩子，以發揮見賢思齊的效果，並營造互助合作的氣氛。</li> </ol> <p><b>二、戰術討論（3 分）</b></p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論目的是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增進學生溝通互動與發表的能力，老師應巡視各組引導學童討論，可幫助釐清疑惑，並且適時提問引發同學思考。</p> <p>(一) 師生問答：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 當我們發球的時候，應該將球發到哪些位置可以增加我們得分的機會？</li> <li>2. 參考答案：空位、角落、兩個人中間、弱邊、近身、後場等。</li> </ol> <p>(二) 小組討論：請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論王牌進攻時較容易得分的位置；當我們防守的時候，如何分配位置，防守時要注意什麼？</p> <p><b>三、返回比賽（15 分）</b></p> <p>學生返回原先的比賽，或是進行較複雜的挑戰性比賽。教師從旁觀察學生是否能落實剛剛討論的戰術，是否能提升比賽表現。</p> <p><b>四、討論分享（5 分）</b></p> <p>在討論分享中，讓學童有機會能與不同組別的隊員分享其成功經驗，包括比賽戰術、團隊合作、相互指導的方式等。藉由簡易性的遊戲比賽，找到解決遊戲問題情境的方法，更能增進排球比賽表現。</p> <p>(一) 進攻戰術：假動作、空位、角落、快速球。</p> <p>(二) 防守戰術：分配位置、移位接球、轉身面向球、喊我來（喊聲接球）。</p> <p>本節課相關影片介紹：<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=pL3USX0sSrY">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=pL3USX0sSrY</a></p>	<div data-bbox="1177 1473 1331 1630" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1171 1632 1386 1662">影片連結 QRcode</p>

## 教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

承第一節模組，網／牆性球類遊戲有許多種形式與變化。老師在設計遊戲時，可以依據得分方式、一局（時間或比數）、網子高度、球體、擊球方式、比賽人數、發球、場地形式等元素加以修改。針對國小中年級或初學學生，可進行支援前線、翻轉吧！排球、王牌大進擊、樂樂排球等遊戲。

具備規劃、實踐與檢討反省的素養，學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。



網／牆性球類遊戲設計概念構圖

（資料來源：黃志成（2018）。翻轉吧！體育！網／牆性球類教學模組。107 年教育部體育署體育教學模組種子教師增能研習手冊。）

### 一、「支援前線」排球遊戲（教學節數 1～2 節）

教師循序漸進地將高手傳球、低手傳球等元素融入排球遊戲中，教師可在比賽進行中暫時中止遊戲，請兩隊學生討論比賽的戰術，遊戲規則如下：

- （一）第一人→高手或低手傳球。
- （二）第二人→以手接球。
- （三）第三人→王牌區以手接球再舉球。
- （四）王牌→低手傳球過網（輪流當王牌）。
- （五）網子高度：約 140～150 公分。
- （六）排球直徑約 25 公分。

### 二、「翻轉吧！排球」（教學節數 1～2 節）

引導學生支援接應的觀念，培養低手向後傳球過網的技能，遊戲規則如下：

- （一）第一人→高手或低手傳球。
- （二）第二人→以手接球。
- （三）第三人→中場區以手接球再舉球。
- （四）王牌→低手向後傳球過網。
- （五）網子高度約 140～150 公分。
- （六）排球直徑約 25 公分。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 至 4 節	<p><b>三、王牌大進擊（教學節數約 2 節）</b></p> <p>王牌大進擊主要引導學生建立前排舉球與高手擊球的進攻意識，只有 1 位學生能以手接球，其餘學生必須進行 3 次以上的傳球或擊球，讓遊戲更有挑戰性，遊戲規則如下：</p> <p>（一）第一人→高手或低手傳球。</p> <p>（二）第二人→以手接球。</p> <p>（三）第三人→以手接球再舉球。</p> <p>（四）王牌→高手擊球或傳球過網。</p>	
第 5 至 6 節	<p><b>四、樂樂排球（教學節數 2 ~ 3 節）</b></p> <p>樂樂排球遊戲提高排球技能層次的要求，但也設計排球能彈地 1 次以及不限制擊球次數的簡易規則，讓學生在好玩刺激的遊戲中，提升排球比賽表現，享受運動的樂趣與成就感，遊戲規則如下：</p> <p>（一）採高、低手傳球或擊球方式。</p> <p>（二）可直接或落地 1 次後再擊球。</p> <p>（三）擊球次數不限。</p> <p>（四）網子高度：150 ~ 160 公分。</p>	具備規劃、實踐與檢討反省的素養，學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。

補充說明	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p><b>一、教師提問策略</b></p> <p>老師提問的策略應由聚斂性問題、發散性問題，乃至於高層次的評價性問題。設計問題時，教師應考量空間、時間、力量、關係四個要素。除小組討論外，教師也可以依據 7 何法（7W）提出問題，例如：</p> <div data-bbox="478 1265 845 1646" data-label="Diagram"> </div> <p>（一）進攻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Where</b>：我們要把球發向哪些位置來得分？</li> <li>2. <b>Why</b>：我們為什麼要把球發向後場？</li> <li>3. <b>How</b>：我們要怎麼做才能把球成功地發到後場（動作要領）？</li> </ol> <p>（二）防守</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Who</b>：誰來接發球？</li> <li>5. <b>What</b>：當隊友接球時，我們應該做什麼來支援接應隊友？</li> <li>6. <b>Which</b>：你要移動到哪個位置來支援接應隊友？</li> <li>7. <b>When</b>：什麼時候回球過網？</li> </ol>	具備規劃、實踐與檢討反省的素養，學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體 -E-C2）。

補充說明	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p><b>二、技能練習活動</b></p> <p>為了幫助學童在遊戲中有更好的比賽表現，老師可以在遊戲前熱身時，或是遊戲後，進行相關的技能練習活動，以循序漸進的方式，提升同學們進攻與防守的運動技能。學生應該在類似排球遊戲的情境中進行技能練習活動，大家都擔任拋球、傳球與撿球等角色，盡量利用學校的場地空間，讓每位學生的練習量最大化。排球是以身體部位擊打球體、動作技較難的運動，對於初學的國小孩童而言，球體應該要輕、軟、大，不但能輕鬆舒適地進行排球遊戲，也能享受成功的喜悅。</p> <p>(一) 百發百中：低手發球練習。</p> <p>(二) 勇敢傳說：低手、高手傳球練習。</p> <p>將球座置於端線附近，甲學生低球或高手傳球給王牌區的乙同學。乙同學必須觀察甲同學的動作，給予正向的回饋後，再修正同學的動作。</p> <p>(三) 翻山越嶺：低手或高手傳球過網。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自拋自傳：自己拋球彈地後，低手傳球過網。</li> <li>2. 你拋我傳：甲同學在王牌區拋球給乙同學，乙同學低手向前傳球給甲同學，或是傳球過網。</li> <li>3. 反轉排球：甲同學在端線拋球給乙同學，乙同學低手向後傳球過網。</li> <li>4. 合作無間：甲同學拋球過網給乙同學，乙同學高手傳球過網給甲同學。</li> </ol> <p>(四) 排球向前衝：在王牌區，甲同學拋舉球，乙同學高手擊球過網。</p> <p>(五) 左右逢源：甲、乙同學在王牌區拋球，丙同學左右移位向前傳球。</p> <p>(六) 接龍大挑戰：小組成員傳球接龍 10 次以上。</p>	

### 教學評量

教學評量可以採用實作評量的方式，當學生在遊戲比賽時，老師觀察、提問並紀錄學生的比賽表現與討論溝通的情形。例如「策略應用」是指學生能有意圖地發球至空位、後場或角落等位置。支援接應是指學生能轉身或迅速移動至適當的位置，成功地接應隊友的傳球。團隊合作是指能和隊友共同討論比賽的戰術，並鼓勵與協助隊友。教師也可以設計「逗陣玩排球學習單」來進行認知、情意與行為等多元化的評量。

排球比賽表現教師評量表：

- 一、策略應用：學生能有意圖地發球至空位、後場或角落等位置。
- 二、支援接應：學生能轉身或迅速移動至適當的位置，成功地接應隊友的傳球。
- 三、團隊合作：能和隊友共同討論比賽的戰術，並鼓勵與協助隊友。

評量項目 學生		技能			情意	優點與建議
		策略應用	支援接應	團隊合作		
座號	姓名					
1	郭○○	5	4	5		能發到空位，能認真討論戰術，要移位接球。
2	黃○○	5	5	3		能轉身接應隊友的傳球，要指導而非責怪隊友。
3	劉○○	5	5	4		能發到角落，要服從裁判。
4	林○○	4	4	5		能請老師協助解決問題，接發球時膝蓋要蹲低。
5	陳○○	3	4	5		能鼓勵隊友，要思考發球的位置。
6	李○○	5	5	5		能移位接應傳球、熱心指導同學、認真練習。

非常優良：5 分；優良：4 分；已經做到：3 分；有待改進：2 分；努力改進：1 分

## 五、第四學習階段單元教案

領域／科目	健康與體育領域		
實施年級	第四學習階段	總節數	9 節
單元名稱	排球玩很大		
教材來源／參考	1. 高雄市中芸國中何俊儀老師提供「攻城掠地」遊戲。 2. 「排球筆記」： <a href="http://volleyball.biji.co/index.php?news&amp;act=info&amp;id=495">http://volleyball.biji.co/index.php?news&amp;act=info&amp;id=495</a> 。 3. 「排球裁判員法定手勢圖解」。		
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	領綱核心素養 • 健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 • 健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 • 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	學習內容	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明	透過有效教學策略進行多元化排球遊戲教學，以提升學生團隊合作精神、運動技能、裁判手勢及基本規則。課程內容透過遊戲、PLAY 教學策略和個人與社會責任模式，給予特定任務和目標，引發學生思考、溝通、分配指定任務與分析戰術，進而增進學習興趣和動機。在練習／遊戲／修改式比賽中，強調學生團隊合作精神及動作協調能力，透過完成小組任務的方式讓學生能具體說明排球相關知能，同時創造人人都有贏的機會，增加受尊重和歸屬感的學習環境，讓孩子覺得「體育課好好玩」。每個孩子的學習方式都不一樣（視覺、聽覺、動覺），老師必須了解每位孩子的特質，給予不同的教學媒介，方能達到有效的差異化教學。		

### 學習目標

1. 了解排球發球／低手傳球／高手傳球動作要領與規則，並能在練習將球發／傳至指定位置，在遊戲／比賽中與隊友合作將球發／傳／攻擊至有利位置（1c-IV-1,1d-IV-1,1d-IV-2,2c-IV-3,Ha-IV-1）。
2. 在排球比賽中觀察隊友及對手的表現，並隊友擬定／執行／調整比賽戰術策略（1d-IV-3,3d-IV-2,3d-IV-3,Ha-IV-1）。
3. 能在排球練習／比賽中遵守常規，主動與隊友討論、溝通並合力完成團隊任務（2c-IV-2,2c-IV-3,Ha-IV-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	節奏 I：同心協力（低手傳接球團隊喊聲）
	2	空間概念 I：攻城掠地（低手傳接球距離、高度、方向）
	3	空間概念 II：薪火相傳（高手傳接球距離、高度、方向）
	4	節奏 II：神來一手（高／低手傳接球結合運用、團隊喊聲）
	5	空間概念 III：喜從天降（低手／肩上發球之高度、位置）
	6	團隊合作 I：致命一球（戰術與策略）
	7	團隊合作 II：黃金傳奇（素養導向）
	8	團隊合作 III：殺無赦（扣球與封網）
	9	團隊合作 IV：排球比一比（素養導向）

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p>本節重點：同心協力－低手傳接球</p> <p>※ 教師教學準備 人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、碼錶。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（13 分）</p> <p>（一）器材準備、場地規劃。</p> <p>（二）暖身集合點名。</p> <p>（三）銜接國小排球低手傳接球課程。</p> <p>（四）複習排球運動的起源、排球英文和排球低手傳接球基本動作。</p> <p>二、發展活動（30 分）</p> <p>（一）二人世界（複習低手傳接球）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>個人低手傳接球動作（不拿球），弓箭步，聽哨音一蹲二上，10 組。</li> <li>二人世界 I：四排隊型，前後二人一組面對面，一人壓球一人擊球動作，同上步驟，10 次後交換（同質性分組男生 vs 男生、女生 vs 女生）。</li> <li>二人世界 II：同上步驟，壓球者聽到「上」哨音放手接住。</li> <li>二人世界 III：同上述組別二人一組，隊型改成二排隊型，一人拋球一人低手擊球給拋球者接住，先短距離 1 分鐘交換，再長距離 1 分鐘交換。</li> </ol> <p>（二）同心協力（採用 PLAY 教學策略）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>P：遊戲比賽。 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分五組，6 人一組（採異性別異質分組，如 3 男 3 女）。</li> <li>各隊圍成一圓圈，一顆排球。</li> <li>全隊用低手傳接球方式，不讓球落地，同一人不能連擊二次，且不能同二人一直互傳接球。</li> <li>全隊計算團隊擊球次數，若落地則球數重新計算。</li> <li>計時 2 分鐘，計算團隊最佳擊球次數（全班練習賽 1 分鐘）。</li> </ol> </li> </ol>	<p>透過師生問答方式，喚起學生國小階段對排球低手傳接球技術的認知（1d-IV-1）。</p> <p>藉由分組合作學習，建立和培養學生利他及合群的知能與態度，並在體育活動中相互合作及與人和諧互動的素養（健體 -J-C2）。</p> <p>藉由「同心協力」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度（2c-IV-2）。</p> <p>透過遊戲情境使學生理解體育競賽情境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理與解決情境問題（健體 -J-A2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>2. L：小組討論戰術焦點。</p> <p>(1) 學生提問規則。</p> <p>(2) 概念引導：教師引導學生小組討論戰術。</p> <p>A. 怎樣可以增加團隊最佳擊球次數？</p> <p>B. 人員位置？</p> <p>C. 欲擊球者喊聲？</p> <p>D. 擊球者球的弧度、距離、位置、高度、力量、方向？</p> <p>3. A：返回比賽評估。</p> <p>(1) 正式競賽，最後計算各組之最佳擊球次數。</p> <p>(2) 進行戰術驗證。</p> <p>(3) 確認戰術或修正計畫。</p> <p>4. Y：反思分享。</p> <p>(1) 請獲勝隊伍分享為什麼能致勝？</p> <p>(2) 低手傳接球的要領？</p> <p>(3) 低手傳接球平時可如何練習，增加自身技術？</p> <p>(4) 低手傳接球二人小組優異同學示範。</p> <p>三、結束活動（2分）</p> <p>(一) 教師檢討與講評。</p> <p>(二) 提示下次課程重點與相關事項。</p> <p>(三) 歡呼解散、指導點收器材。</p>	<p>透過小組討論，引起團體思考，培養問題解決能力和團隊合作默契（3d-IV-3）。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略（1d-IV-3,2c-IV-3,3d-IV-2）。</p> <p>邀請獲勝隊伍分享致勝的關鍵、透過學生具體說明低手傳接球技術要領與思考自身如何平時練習，增加技術（1d-IV-2,4c-IV-3）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>本節重點：攻城掠地—低手傳接球</p> <p>※ 教師教學準備 人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、巧拼 20 片、角標 30 個、碼錶。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（12 分）</p> <p>(一) 器材準備、場地規劃。</p> <p>(二) 暖身集合點名。</p> <p>(三) 提示今日課程內容—複習低手傳接球。</p> <p>(四) 複習排球低手傳接球：如第一節課二人世界 III。若有能力較強的組別，可以做進階版（雙人低手傳接球練習）。</p> <p>二、攻城掠地（採用 <b>PLAY</b> 教學策略）（30 分）</p> <p>(一) P：遊戲比賽。</p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成二隊，15 人一隊（採單雙數號分組）。</li> <li>2. 各隊先將巧拼（土地）與圓盤角標（城堡）平均鋪於敵隊場地內。</li> <li>3. 兩人為一組（落單者可 3 人），輪流拋傳球搶巧拼（土地）和圓盤角標（城堡），傳球成功者帶回巧拼或角標後互換位置，最後數量多者為勝。</li> <li>4. 手接版先玩一次，計時 1 分鐘。</li> </ol>	<p>藉由複習排球低手傳接球，讓學生自由選擇難度（初級版、進階版）以展現自我運動潛能並積極實踐（健體 -J-A1）。</p> <p>藉由「攻城掠地」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度（2c-IV-2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>(二) L：小組討論戰術焦點。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生提問規則。</li> <li>2. 概念引導：教師引導學生圍圈小組討論戰術。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 二人一組，是否需改變？</li> <li>(2) 低手擊球技能精熟組別是否先跑至最遠端擊球？</li> <li>(3) 低手接球的技巧？</li> <li>(4) 拋球者球的弧度、距離、位置、高度？</li> <li>(5) 擊球者球的弧度、距離、位置、高度、力量？</li> </ol> </li> </ol> <p>(三) A：返回比賽評估。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正式競賽，最後計算各隊攻城掠地之數量。</li> <li>2. 進行戰術驗證。</li> <li>3. 確認戰術或修正計畫。</li> </ol> <p>(四) Y：反思分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請獲勝隊伍分享為什麼能致勝？</li> <li>2. 請落敗隊伍分享為什麼會落敗？</li> <li>3. 二人小組搭配，技巧有哪些？</li> <li>4. 低手傳接球的要領？</li> </ol> <p>*註：遊戲進階—巧拼（土地）2分 and 圓盤角標（城堡）1分，敵隊可自行設計擺放位置。</p> <p>三、結束活動（3分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 教師檢討與講評。</li> <li>(二) 提示下次課程重點與相關事項。</li> <li>(三) 歡呼解散、指導點收器材。</li> </ol>	<p>透過小組討論，引起團體思考對戰策略，培養問題解決能力和團隊合作默契（3d-IV-3）。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略（1d-IV-3,2c-IV-3,3d-IV-2）。</p> <p>邀請獲勝隊伍分享致勝的關鍵、請落敗隊伍反思失敗原因（1d-IV-2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p>本節重點：薪火相傳—高手傳接球（托球）</p> <p>※ 教師教學準備 人數：30人。 器材：排球場、哨子、排球 15顆、碼錶。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（12分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 器材準備、場地規劃。</li> <li>(二) 暖身集合點名。</li> <li>(三) 提示今日課程內容。</li> <li>(四) 動態體適能：           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全面啟動：運用排球場線做折返跑。</li> <li>2. 123木頭人：運用哨音引導學生先動腳再做低手動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做封網動作。</li> </ol> </li> </ol> <p>二、發展活動（30分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 二人世界（複習高手傳接球）           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人高手傳接球動作（不拿球），弓箭步或與肩同寬，聽哨音一雙手屈肘置於額頭前方「御飯糰」（八字）、二手伸臂向上，10組。</li> </ol> </li> </ol>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>2. 二人世界 I：四排隊型，前後二人一組面對面，一人站立扶球一人坐著送球動作，同上步驟，10 次後交換（同質性分組男生 vs 男生、女生 vs 女生）。</p> <p>3. 二人世界 II：同上步驟，站立者退後，送球者聽到哨音自拋後高手傳球出去給站立者；站立者接球後把球滾回給坐地者。</p> <p>4. 二人世界 III：同上述組別二人一組，隊型改成二排隊型，一人拋球一人高手托球給拋球者接住，先短距離 1 分鐘交換，再長距離 1 分鐘交換。</p> <p>(二) 薪火相傳（採用 PLAY 教學策略）</p> <p>1. P：遊戲比賽。 遊戲規則： (1) 全班分成二隊，15 人一隊（採單雙數號分組）。 (2) 全隊平均分至於排球網二側，兩兩隔網面對面，將球依序用高手托球方式將球從球柱甲端傳至乙端。 (3) 全隊每人每顆球只能觸球一次，觸球後球須過球網。 (4) 競賽期間球若落地或未符合資格，此球須重回甲端重新計算。 (5) 計時 3 分鐘，最後計算球數，球數多者獲勝。</p> <p>2. L：小組討論戰術焦點。 (1) 概念引導：教師喊暫停，引導學生圍圈小組討論戰術。 A. 怎樣比較容易得分致勝？ B. 一開始上場 15 個人的站位？ C. 技巧為何？ D. 最後一位同學只接球？Who？</p> <p>3. A：返回比賽評估。 (1) 進行戰術驗證。 (2) 確認戰術或修正計畫。</p> <p>4. Y：反思分享。 (1) 請獲勝隊伍分享為什麼能保持不敗之地？ (2) 高手托球的要領？ (3) 高手托球平時可如何練習，增加自身技術？</p> <p>三、結束活動（3 分） (一) 教師檢討與講評。 (二) 提示下次課程重點與相關事項。 (三) 歡呼解散、指導點收器材。</p>	<p>藉由「薪火相傳」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度（2c-IV-2）。</p> <p>透過小組討論，引起團體思考對戰策略，培養問題解決能力和團隊合作默契（3d-IV-3）。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略（1d-IV-3,2c-IV-3,3d-IV-2）。</p> <p>邀請獲勝隊伍分享致勝的關鍵、透過學生具體說明高手托球技術要領與思考自身如何平時練習，增加技術（1d-IV-2,4c-IV-3）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：神來一手—高低手傳接球結合運用</p> <p>※ 教師教學準備 人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、碼錶。</p> <p>※ 教學活動內容 一、準備活動（15 分） (一) 器材準備、場地規劃。</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>(二) 暖身集合點名。</p> <p>(三) 提示今日課程內容。</p> <p>(四) 動態體適能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全面啟動：運用排球場線做折返跑。</li> <li>2. 123 木頭人：B-1 運用哨音引導學生先動腳再做低手傳球動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做封網動作。B-2 運用哨音引導學生先動腳再做高手傳球動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做扣球動作。</li> </ol> <p><b>二、發展活動（30 分）</b></p> <p>(一) 單兵任務：二人一組一顆球，一個是 A、另一位是 B。A 先進行 1 分鐘對空低手傳接球，再換 B 低手 1 分鐘；之後 A 進行 1 分鐘對空高手傳接球，再換 B 高手 1 分鐘；循環 2 次。</p> <p>(二) 二人世界：二人一組，隊型二排隊型，二人互練高低手傳接球，先短距離 1 分鐘交換，再長距離 1 分鐘交換。</p> <p>(三) 神來一手（採用 PLAY 教學策略）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P：遊戲比賽。 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 全班分五組，6 人一隊（採異性別異質分組，如 3 男 3 女）。</li> <li>(2) 各隊圍成一圓圈，圓形中間有一名舉球員，一顆排球。</li> <li>(3) 全隊用高／低手傳接球方式，不讓球落地，同一人不能連擊二次，且不能同二人一直互傳接球，傳球一次 1 分。</li> <li>(4) 舉球員可舉球可撥球，一次為 2 分。</li> <li>(5) 全隊計算團隊擊球分數，若球落地，分數可累計。</li> <li>(6) 計時 2 分鐘，計算團隊最佳擊球分數（全班練習賽 1 分鐘）。</li> </ol> </li> <li>2. L：小組討論戰術焦點。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 學生提問規則。</li> <li>(2) 概念引導：教師引導學生圍圈小組討論戰術。 <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 怎樣可以增加團隊擊球分數？</li> <li>B. 人員位置？</li> <li>C. 欲擊球者喊聲？</li> <li>D. 擊球者球的弧度、距離、位置、高度、力量、方向？</li> <li>E. 如何把球給舉球員增加分數？低手或高手？</li> <li>F. 舉球員由誰擔任？為什麼？</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. A：返回比賽評估。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 正式競賽，最後計算各組之擊球分數。</li> <li>(2) 進行戰術驗證。</li> <li>(3) 確認戰術或修正計畫。</li> </ol> </li> <li>4. Y：反思分享。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請獲勝隊伍分享為什麼能致勝？</li> <li>(2) 高手托球和低手傳接球有什麼不一樣？</li> <li>(3) 高手托球和低手傳接球有哪些優缺點？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>三、結束活動（3 分）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 教師檢討與講評。</li> <li>(二) 提示下次課程重點與相關事項。</li> <li>(三) 歡呼解散、指導點收器材。</li> </ol>	<p>藉由「神來一手」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度（2c-IV-2）。</p> <p>透過小組討論，引起團體思考對戰策略，培養問題解決能力和團隊合作默契（3d-IV-3）。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略（1d-IV-3,2c-IV-3,3d-IV-2）。</p> <p>邀請獲勝隊伍分享致勝的關鍵、透過學生具體分辨低手傳接球和高手托球技術之不同、要領與思考出手時機（1d-IV-1,1d-IV-2,4c-IV-3）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：喜從天降－發球</b></p> <p>※ 教師教學準備 人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、計分紙、計分牌。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、準備活動（10 分）</b></p> <p>（一）器材準備、場地規劃。</p> <p>（二）暖身集合點名。</p> <p>（三）提示今日課程內容。</p> <p><b>二、發展活動（33 分）</b></p> <p>（一）排球低手發球：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班四排隊型，教師說明基本動作姿勢（以慣用手右手為例），左腳在前右腳在後成弓箭步、左手假裝持球、右手做擊球動作，聽哨音一屈膝二轉腰用力擊球（先做空揮）。</li> <li>2. 到排球場，一、三排一側，二、四排在對側，先第一排發球、第二排撿球；再第三排發球、第四排撿球，之後從對側反之發回。</li> </ol> <p>（二）排球肩上發球：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師至第一、三排說明基本動作姿勢（以慣用手右手為例），左手抱球置於腹部，右手聽哨音擊球，教師目視擊球位置是否正確、姿勢動作是否正確。</li> <li>2. 左腳在前右腳在後，左手持球、右手假裝擊球，聽哨音一預備二轉腰假裝擊球（先做空揮）。</li> <li>3. 先第一排發球、第二排撿球；再第三排發球、第四排撿球；之後教師至對側，重覆上述 2. 指導二、四排，反之發回。</li> </ol> <p>（三）喜從天降：</p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成五組，6 人一隊（採異性別異質分組，如 3 男 3 女）。</li> <li>2. 各隊派二名發球員。</li> <li>3. 每名發球員可發 5 球（高手 2 分、低手 1 分，球未過不給分）。</li> <li>4. 各隊輪流發球（前 10 球計分，第 11 球後不計分）。</li> <li>5. 各隊輪流接發球 10 球，接發球依照排球競賽規則，1 次成功傳球 1 分，球過網 2 分。</li> <li>6. 最後計算團隊發球和接發球總分數。</li> </ol> <p><b>三、結束活動（2 分）</b></p> <p>（一）教師檢討與講評。</p> <p>（二）提示下次課程重點與相關事項。</p> <p>（三）歡呼解散、指導點收器材。</p>	<p>藉由傳統式體育教學法，讓學生清楚明瞭低手發球和肩上發球之運動技能原理（1d-IV-1,3c-IV-1）。</p> <p>透過發球和接發球遊戲，引導學生思考與分析，設法解決運動情境並展現自信、勇於挑戰的學習態度（2c-IV-3,3d-IV-3）。</p>

第 6 節	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：致命一球－小組合作（戰術與策略）</b></p> <p>※ 教師教學準備 人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、準備活動（18 分）</b></p> <p>（一）器材準備、場地規劃。</p> <p>（二）集合點名。</p> <p>（三）提示今日課程內容。</p> <p>（四）複習排球低／高手發球：全班四排隊型，二、四排在對側，先第一排發球、第二排撿球；再第三排發球、第四排撿球，之後從對側反之發回。</p> <p>（五）二合一練習：高／低手傳接球隔網練習，由第二、四排派四位同學隔網拋球（其餘同學撿球給做球者），第一、三排同學排成四列擊球，分別為低手、高手、低手、高手擊球完後跑動至下一列。</p> <p><b>二、致命一球（25 分）（採用 PLAY 教學策略）</b></p> <p>（一）P：遊戲比賽。</p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成五組，六人一組（教師先備課，參考第一、四、五節課分組，學生能力微調，異質性分組）。</li> <li>2. 衛冕組在教師的右手邊、挑戰組在左手邊，其餘三組在挑戰組後方等待；由挑戰組先發球，挑戰組若成功得分，即可登上衛冕者寶座，衛冕組則需跑回至挑戰區等待下次進攻。</li> </ol> <p>（二）L：小組討論戰術焦點。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 概念引導：教師喊暫停，引導學生圍圈小組討論戰術。 <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）怎樣比較容易得分致勝？</li> <li>（2）一開始上場六個人的站位？哪個位置比較會接發球？</li> <li>（3）是否要舉球攻擊或低手一球過？</li> </ol> </li> </ol> <p>（三）A：返回比賽評估。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行戰術驗證。</li> <li>2. 確認戰術或修正計畫。</li> </ol> <p>（四）Y：反思分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請衛冕區組別分享為什麼能保持不敗之地？</li> <li>2. 大家覺得排球競賽最重要的是什麼技術？</li> <li>3. 排球競賽次要是需要什麼技術？</li> <li>4. 排球除了發球很重要外，接發球重要嗎？為什麼？</li> <li>5. 用什麼方式接發球比較穩？</li> </ol> <p>* 註：若學生能力未及，輪轉太快，分數可調整為搶 3 分遊戲。</p> <p><b>三、結束活動（2 分）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>（一）教師檢討與講評。</li> <li>（二）提示下次課程重點與相關事項。</li> <li>（三）歡呼解散、指導點收器材。</li> </ol>	<p>藉由「致命一球」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度（2c-IV-2）。</p> <p>透過小組討論，引起團體思考對戰策略，培養問題解決能力和團隊合作默契（3d-IV-3）。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略（1d-IV-3,2c-IV-3,3d-IV-2）。</p> <p>邀請衛冕隊伍分享致勝的關鍵、引發學生思考排球競賽的基礎原理和規則特性（1c-IV-1,1d-IV-2,4c-IV-3）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：黃金傳奇－素養導向（跨域學習）</b></p> <p>※ 教師教學準備 人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、粉筆、皮尺、直尺、5 個軟性白板、1 個白板架、5 張 A3 任務紙、彩色筆 1 盒。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、準備活動（12 分）</b></p> <p>（一）器材準備、場地規劃。 （二）集合點名。 （三）提示今日課程內容。 （四）複習排球低／高手發球：全班四排隊型，二、四排在對側，先第一排發球、第二排撿球；再第三排發球、第四排撿球，之後從對側反之發回。</p> <p><b>二、黃金傳奇（30 分）（採用個人與社會責任模式）</b></p> <p>（一）選擇任務：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成五組，六人一組（同第六節課分組）。</li> <li>2. 教師準備五個學習任務，請隊長出列，猜拳依序抽任務。</li> <li>3. 五個學習任務參考如下：（如附件：學習任務卡）</li> </ol> <p>（1）大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其落點為何處最好？請現場繪製排球發球九宮格（標記得分）並寫出三點設計說明。</p> <p>（2）大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其方式有低手發球、肩上發球和跳發。試繪製出此三方式發球後（請用不同顏色色筆）的路徑與弧線並寫出其優缺點。</p> <p>（3）大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其動作連續性相當重要。試繪製或表演展現出排球低手發球動作演進圖並寫出三點發球要領。</p> <p>（4）大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其動作連續性相當重要。試繪製或表演展現出排球肩上發球動作演進圖並寫出三點發球要領。</p> <p>（5）要學好排球，要先了解它的場地。試依照比例尺繪製出排球場的長寬高並標記場地尺寸單位。</p> <p>（二）任務分工：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導小組圍圈分工合作。 <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）集體討論九宮格配置分數、誰負責畫、誰負責寫設計原因、誰負責測試、誰負責出來說明？</li> <li>（2）集體討論三種發球方式擊球位置與弧線、誰負責畫、誰負責寫優缺點、誰負責出來說明？</li> <li>（3）集體討論低手發球的演進圖、誰負責畫或展現、誰負責寫要領、誰負責出來說明？</li> <li>（4）集體討論肩上發球的演進圖、誰負責畫或展現、誰負責寫要領、誰負責出來說明？</li> <li>（5）集體討論任務分工、誰負責畫、誰負責去測量、誰負責出來說明？</li> </ol> </li> </ol> <p>（三）任務展現與說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組代表出列說明任務和內容。</li> <li>2. 同學回饋與提問。</li> </ol>	<p>藉由分組合作學習，建立和培養學生利他及合群的知能與態度，並在體育活動中相互合作及與人和諧互動的素養（健體 -J-C2）。</p> <p>透過學習任務的執行過程，培養學生做任務分工、團隊溝通協調、思考分析，解決問題（1c-IV-1,2c-IV-2,3d-IV-3）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 7 節	<p>(四) 驗證時刻：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依照第一組所繪製的排球九宮格，進行分組競賽。</li> <li>2. 發球競賽規則：每組每人發一顆球，最後計算小組總分。</li> <li>3. 最高分小隊為優勝隊伍，每人加今日平時成績 20 分。</li> </ol> <p>* 註：若驗證時刻的時間不足全班實作，可調整為各隊派一名同學代表參賽。</p> <p>三、結束活動（3 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 教師檢討與講評。</li> <li>(二) 提示下次課程重點與相關事項。</li> <li>(三) 歡呼解散、指導點收器材。</li> </ol>	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 8 節	<p>本節重點：殺無赦—扣球與封網</p> <p>※ 教師教學準備 人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（15 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 器材準備、場地規劃。</li> <li>(二) 集合點名。</li> <li>(三) 提示今日課程內容。</li> <li>(四) 動態體適能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全面啟動：運用排球場線做折返跑。</li> <li>2. 123 木頭人：B-1 運用哨音引導學生先動腳再做低手動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做封網動作。B-2 運用哨音引導學生先動腳再做高手動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做扣球動作。</li> <li>3. 封網跳：依性別分成二大組，找身高類似的同學隔網面對面，聽哨音垂直上跳和對方互拍手，男生組先做 20 下後，換女生組。</li> </ol> </li> </ol> <p>二、發展活動（28 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 原地拍球： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班四排隊型，教師說明基本動作姿勢，原地拍球（鞭球）。</li> <li>2. 一、三排一組，二、四排一組，先第一排、第三排原地個人鞭球；再交換二四排鞭球。</li> </ol> </li> <li>(二) 二人世界—扣球彈地： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同上組別，二人取適當距離，甲自拋球後向前扣球彈地起給乙生接住。</li> <li>2. 乙生同 1. 步驟給甲生。</li> </ol> </li> <li>(三) 扣球隔網練習： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 到排球場，一、三排一側，二、四排在對側，先一三排練習扣球（由二四排派三名同學負責做球，在同側垂直上拋球）分成三排輪流、二四排負責在對側撿球後滾回給一、三排同學。</li> <li>2. 二四排可派同學練習封網動作。</li> <li>3. 一三排和二四排交換。</li> </ol> </li> </ol>	<p>透過扣球的教學活動，以漸進式的教學方式讓學生逐步建構運動技能，自我精進排球技能（1d-IV-1,3c-IV-1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 8 節	<p>(四) 三合一練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>同上組別，做球同學至對側，隔網拋球，甲排做低手擊球後至乙排做托球、至丙排做扣球。</li> <li>一三排和二四排交換。</li> </ol> <p>三、結束活動（2分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師檢討與講評。</li> <li>提示下次課程重點與相關事項。</li> <li>歡呼解散、指導點收器材。</li> </ol>	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 9 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：排球比一比—裁判手勢與規則</b></p> <p>※ 教師教學準備 人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、碼錶、任務卡、手勢看板。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（10分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>器材準備、場地規劃。</li> <li>暖身集合點名。</li> <li>提示今日課程內容。</li> </ol> <p>二、排球比一比（33分）（採用個人與社會責任模式）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>選擇裁判手勢練習任務（如附件：選擇裁判手勢練習任務卡）： <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分成五組，六人一組（同第六節課分組）。</li> <li>教師準備五個學習任務，請隊長出列，猜拳依序抽任務。</li> <li>五個學習任務參考如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>指示發球、越中線、四擊。</li> <li>界內球、持球、公正球。</li> <li>界外球、二連擊、輪轉錯誤。</li> <li>觸球出界、越網擊球、暫停。</li> <li>觸網／發球未過網、後排攻擊犯規、換場。</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>任務分工： <p>教師引導小組圍圈分工合作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一小組，選一個裁判手勢。</li> <li>一人負責比、一人負責說明。</li> </ol> </li> <li>任務展現與說明： <ol style="list-style-type: none"> <li>各組展示說明前，教師先提示等下的分組遊戲與說明相關，需仔細聆聽。</li> <li>同學發表完後，回收任務小卡。</li> <li>教師依展示表現，排定 Matching Game 競賽優先順序。</li> </ol> </li> <li>驗證時刻： <ol style="list-style-type: none"> <li>進行分組競賽－ Matching Game 接力賽。</li> <li>競賽規則：每隊依據任務小卡上之裁判手勢和說明，依序配對黏貼至看板上，計時 5 分鐘。</li> </ol> </li> </ol>	<p>運用「個人與社會責任模式」教學策略讓學生自行分配學習任務，讓人人皆有學習工作，培養個人負責的態度完成小組工作（1c-IV-1,2c-IV-2）。</p> <p>藉由 Matching Game 競賽讓學生透過思考、小組討論自行設計排列接力順序，以完成目標期待（1d-IV-3,2c-IV-2,2c-IV-3,3c-IV-2,3c-IV-3）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 9 節	3. 手勢和說明相符合應的始得一分。 4. 分數最高組別為勝，每人可加平時成績 20 分。 5. 若同分數組別，則以完成時間最短秒數為勝。 <b>三、結束活動（2 分）</b> （一）教師檢討與講評。 （二）提示下次課程重點與相關事項。 （三）歡呼解散、指導點收器材。	

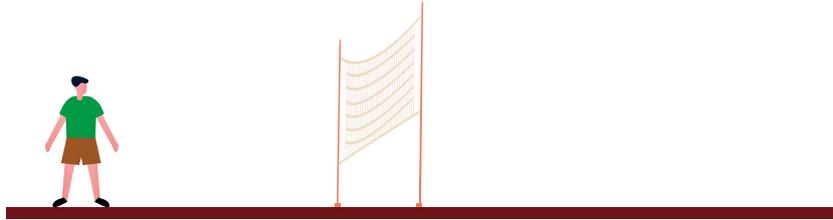


## 附件：學習任務卡

1. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其落點為何處最好？請現場繪製排球發球九宮格（標記得分）並寫出三點設計說明。

設計說明：

2. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其方式有低手發球、肩上發球和跳發。試繪製出此三方式發球後（請用不同顏色色筆）的路徑與弧線並寫出其優缺點。



3. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其動作連續性相當重要。試繪製或表演展現出排球低手發球動作演進圖並寫出三點發球要領。



4. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其動作連續性相當重要。試繪製或表演展現出排球肩上發球動作演進圖並寫出三點發球要領。



5. 要學好排球，要先了解它的場地。試依照比例尺繪製出排球場的長寬高並標記場地尺寸單位。



## 附件：選擇裁判手勢練習任務卡



### 指示發球隊伍 (Team To Serve)

說明：指示即將發球一方，手臂伸直（左邊球場使用左手，右邊球場就右手）。



### 越中線／球由網下穿越／ 發球踩線 (Crossing)

說明：短哨一聲。會指著那條線。越中線：當自己腳掌的垂直投影「超過」了中線就犯規！注意是超過，如果踩在中線上是不構成犯規。此外，如果身體跑到對面影響對手的情況也算犯規！



### 四擊 (Four Hits)

說明：短哨一聲。右手比四，四指分開。排球規則是球隊一方只能觸球三次（攔網不算）。



### 界內球 (Ball In)

說明：短哨一聲。只要當球落在球場內，都是這樣手往下放的手勢並伴隨一聲短哨（左邊球場使用左手，右邊球場就右手）。



### 持球 (Catching)

說明：短哨一聲。手勢是掌面朝上，手肘向上移動。通常會吹判在用高手處理球的時候。控制球的時間太長＋裁判主觀意識＝持球。



### 界外球 (Ball Out)

說明：短哨一聲。雙手前臂垂直上舉，手掌向後抬起。界外的情形有以下幾種：當球擊中標誌桿、發球或攻擊時，對方球員無人觸球的情況球出界、防守方攔網時將球擊回去對方球場界外時，裁判會鳴短哨一聲。



### 連擊 (Double Contact)

說明：短哨一聲。手勢是比一個 2。二擊指的是一個人連續擊球兩次。記得攔網的觸球不算一次觸球，所以當攔網結束球落在身邊，再把球打高不算二擊。



### 位置或輪轉錯誤 (Position Or Rotation Fault)

說明：長哨一聲。手勢是「單手畫小圈圈」。球員的相對位置與輪轉表單不符時的吹判。



### 觸球出界 (Ball Touched)

說明：短哨一聲。當對手發球或攻擊時，防守方碰到球後，球出界在自己的場外（攔網也是），裁判會將一手舉起掌面朝身後，另一手在上方掌面朝下。



### 越網擊球 (Reaching Beyond The Net)

說明：短哨一聲。手勢是「橫放」。當球的垂直投影在網上時，雙方前排球員才「都」可以去處理那顆球。假如球還在左邊球場上方時，右方球員越過網子去碰那顆球，就是越網擊球。



### 後排球員攻擊犯規/ 對方發球時攻擊 (Attack Hit Fault)

說明：一聲短哨。手勢是「直的變橫的」。後排攻擊擊踩 3 公尺線，只要腳掌垂直投影在線上就算犯規。對方發球時直接做攻擊。



### 交換場地 (Change Of Courts)

說明：一聲長哨。手勢是「逆時針轉」，意思為一局結束後的換場。雙方球員退到底線後，列隊逆時鐘走到交換場。



### 公正球 (Double fault and repaly)

說明：短哨二聲。手勢是「兩個讚」通常是雙方犯規、ball in、裁判誤判，才會重新開始打這一分。



### 暫停 (Time out)

說明：長哨一聲。手勢是「一個 T」，T 比完後會比向叫暫停的那方（所以左方叫暫停，左手會在下面）。



### 觸網/發球未過網 (Net touched By Player)

說明：一聲短哨。手勢是掌面對著網子移動。觸網的情況通常有兩種：攻擊觸網跟攔網觸網。不過也有舉球員舉球時碰到網子的情況出現，一樣構成觸網。發球沒過網的手勢跟觸網一樣。



## 六、第五學習階段單元教案

領域／科目	健康與體育領域		
實施年級	第五學習階段	總節數	9 節
單元名稱	排球部陣－排球體能技能大補帖		
教材來源／參考			
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	<p>1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。</p> <p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>領綱核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 健體 -U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</li> <li>• 健體 -U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體倫理的議題。</li> <li>• 健體 -U-C2 發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</li> </ul>
	學習內容	Ha-V-1 網／牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	
議題融入	實質內涵	<p>性別平等</p> <p>性別平等教育：性 U12 – 反思各種互動中的性別權力關係。</p> <p>透過混合性別分組方式使學生進行對抗，並透過領導角色的轉換，凸顯體能活動中刻板性別與能力及權力的迷思。</p> <p>環境教育：環 U13 – 了解環境污染成本及綠色設計。</p> <p>課程中利用資訊設備並減少紙張使用，共同維護地球資源，降低環境污染發生，將課程中需要的物件以再利用及回收方式執行。</p>	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>高中端學生差異性較大，因此採用包含式與運動教育模式設計課程，並且在部分課程使用平板電腦，學習透過觀賞影片來了解動作要領並藉此增進自我技術（健體 -U-B2）。九節課的教案以學生為中心貫穿整體，透過技能練習、小組對抗、修正式比賽來引導學生自主學習、團隊溝通與人際互動的能力，並發展團隊戰術策略（健體 -U-C2）。</p>		

### 學習目標

1. 能在攻擊練習中與舉球員搭配，持續練習與修正以有效執行不同起跳位置、扣球時間、扣球路線的扣球動作（3c-V-2,4d-V-1,Ha-V-1）。
2. 能在防守練習中觀察攻擊手起跳時機及攻擊路線，並執行攔網動作（3c-V-2,Ha-V-1）。
3. 能在技能遊戲／排球修改式比賽中，判斷情勢，與隊友溝通並執行攻擊（攻擊手起跳時機與路線）和防守（防守、攔網位置）（1d-V-2,2c-V-2,3d-V-2,Ha-V-1）。
4. 能在排球比賽中擔任裁判或助理之角色，維持比賽之公正性（正確判決）與流暢性（2d-V-2,Ha-V-1）。

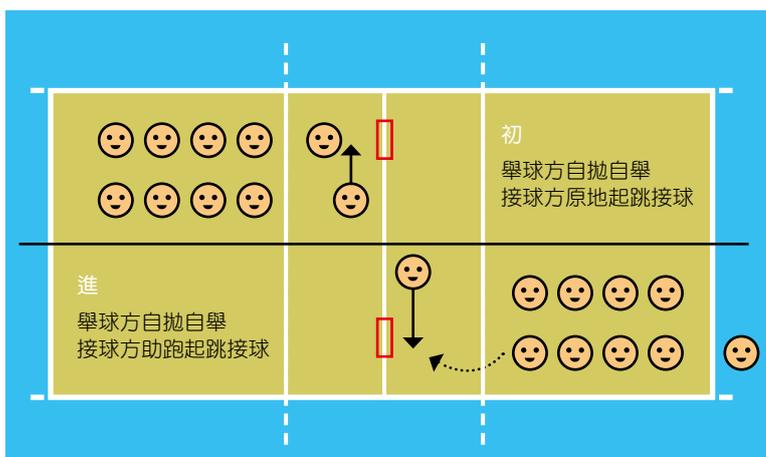
課程大綱	節次	每節重點
	1	定向與前測
	2	舉球與扣球訓練
	3	時間性：時間差運用
	4	空間概念與觀察
	5	策略應用：戰術規劃與運用
	6	策略應用：戰術規劃與應用
	7	聯盟賽（運動教育模式）
	8	聯盟賽（運動教育模式）
	9	策略運用：排球卡牌對抗賽

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：定向與前測</b></p> <p>※ 教師教學準備 場地：40 公尺 × 30 公尺空地（操場／球場／活動中心）。 設備：電子海報機（電子白板）。 器材：大角錐 15 個、小角錐 30 個、尼龍繩 1 網、碼表 2 個、打卡點任務卡 30 張、號碼衣。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p><b>一、準備活動（10 分）</b></p> <p>（一）點名、詢問身體狀況、課程內容講解。 （二）熱身：動態熱身及靜態伸展。 （三）分組：4～5 人一組（若有見習同學則可協助教師）。 （四）平板操作：每組發放乙臺平板，連接網路及熟悉功能操作。</p> <p><b>二、發展活動（30 分）</b></p> <p>（一）校園定向規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>每組有兩階段任務須完成。</li> <li>第一階段：抽籤決定排球項目技能關卡，每組將拿到一張地圖（4 個點）每個關卡點都有一組 QR code，掃出 QR code 會出現題目（各項排球運動規則、時事、歷史……等），各點核對完答案後正確後才能領取第二張地圖。</li> <li>第二階段：第二張地圖的打卡點，進行排球體能與技能關卡同樣以 QR code 掃描後操作。</li> </ol> <p>（二）實際操作：計時 25 分鐘，在時間內完成最多者獲勝。 （體能技能關卡都必須錄影存證）</p> <p><b>三、綜合活動（10 分）</b></p> <p>（一）運動規則複習：請學生以口頭方式回答教師所詢問的問題。 進階方式可以線上即時集體作答以測試當節體育常識的學習進度。</p> <p>（二）心得分享：將體能與技能操作影片提供全體同學觀賞並複習指證正確性與完整性。</p> <p>（三）邀請學生分享在本節課中所學到的新知識與經驗。</p>	<p>將資訊產品融入課堂，運用平板查詢資料與紀錄影像（健體-U-B2）。</p> <p>活動中與隊友討論、溝通遊戲戰略，並展現團隊合作精神（1d-V-2, 健體-U-C2）。</p> <p>將課程分享與活動改進的方式透過引導討論，使學生覺察提升自我運動表現的策略，並引發其自我挑戰的意願（3d-V-2, 健體-U-B2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>(四) 依學生各能力分隊成四隊 ABCD，作為往後課程之組別。</p> <p>* 註：因後期學生須擔任裁判工作，在此教師應確定學生了解排球比賽中常出現之規則與手勢，如：1. 指示發球、2. 界內球、界外球、3. 連擊犯規、4. 四連擊犯規、5. 觸網、6. 越界、7. 打手出界。在此須明確建立學生了解該規則之情形與手勢，確保後續教學時學生能聯想並實際執行。</p>	

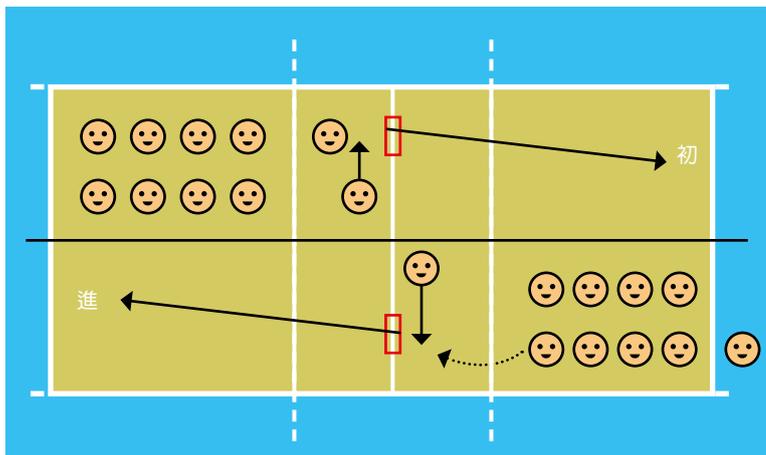
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：舉球與扣球訓練</b></p> <p>※ 教師教學準備 場地：排球場 2 面。 器材：排球 20 顆、巧拼 20 片。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（15 分）</p> <p>(一) 點名、詢問身體狀況、課程內容講解。</p> <p>(二) 熱身：動態熱身及靜態伸展。</p> <p>(三) 分組：兩人一組，移位高手托球（一人托球一人接球）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初階：近距離對托。</li> <li>2. 進階：隔網 3 公尺線對托。</li> </ol> <div data-bbox="338 1128 1046 1585" data-label="Diagram"> </div> <p>二、發展活動：介紹舉球與扣球之時機及動作細節</p> <p>(一) 你傳我接（10 分）：在網前兩人一組，一人為舉球方，一人為接球方，舉球方將球向上拋起後再將球以拋物線托至目標處（網帶上貼亮色貼紙），接球方以扣球動作中的助跑方式起跳，於最高點以雙手將球接住。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初階：接球方原地起跳。</li> <li>2. 進階：接球方以助跑方式起跳。</li> </ol>	<p>學生能選擇符合自我程度的練習，並與同儕搭配完成練習（3c-V-3, 健體 -U-C2）。</p> <p>學生能在活動中與同儕配合，展現攻擊步、將球接住／攻擊至對場，並將此練習遷移至比賽中（3d-V-2, 健體 -U-A2）。</p>

## 教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

(二) 你傳我扣 (10 分)：上一活動之接球方轉為扣球方。

1. 初階：舉球方自拋自舉，扣球方原地起跳扣球。
2. 進階：扣球方拋球給舉球方舉球，扣球方助跑起跳扣球。



(三) 我是控球王 (10 分)：使學生在舉球時將球托至理想區域，並在扣球時於最高點將球擊至個人指定目標處。

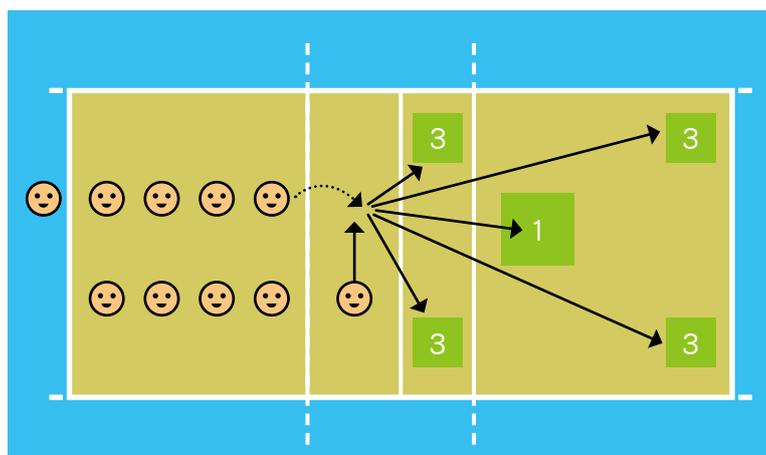
1. 分作四大隊 ABCD 對戰，兩隊共用一球場 (AB / CD)，當 AC 組在操作時，由 BD 組計分，該隊結束後交換。
2. 在球網另一方放置巧拼，並在巧拼上方貼上分數，依球之落點給予相對應的分數，每人一球，團隊分數加總後較高的隊伍獲勝。
3. 學生可選擇由扣球方拋球後再由舉球員舉球，或由舉球方自拋自舉，再由扣球方將球扣至對場，依球之落點取得分數。
  - (1) 初階：舉球方自拋自舉，扣球方原地起跳扣球。
  - (2) 進階：扣球方拋球給舉球方舉球，扣球方助跑起跳扣球。

學生能在比賽中與隊友溝通、配合，選擇並展現舉球／扣球技能，達到最適當的攻擊效果 (3c-V-3, 3d-V-3, 健體-U-C2)。

第 2 節

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明



三、綜合活動（5分）

- (一) 集合回饋。
- (二) 預告下次上課進度，拍手下課。

第 3 節

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

本節重點：時間差運用

※ 教師教學準備

場地：羽球場 4 面。

器材：排球 20 顆、電子海報機、自製目標框 10 個、球籃 4 個。

※ 教學活動內容

一、準備活動（8分）

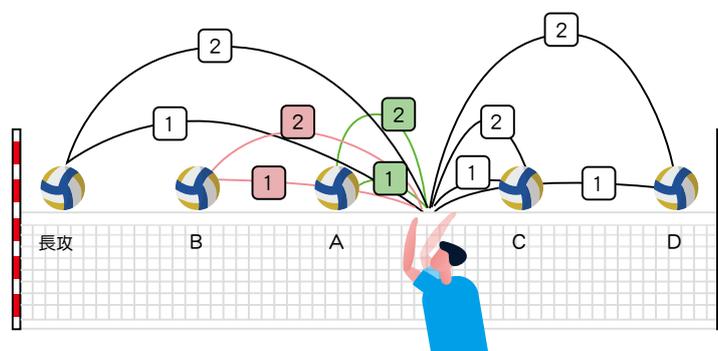
- (一) 點名、詢問身體狀況、課程內容講解。
- (二) 熱身：動態熱身及靜態伸展。

二、發展活動（5分）

以電子海報機（海報）介紹舉球與扣球間的時間差，輔以影片與圖示呈現，使學生理解時間差之概念與使用時機。

本節課操作 A 式快攻與第二時間的 A 式快攻（A2）。

以資訊融入，影片方式來使學生了解快攻的重點要領，並給予學生相關學習資源，以供練習使用（2d-V-2, 健體 U-B2）。

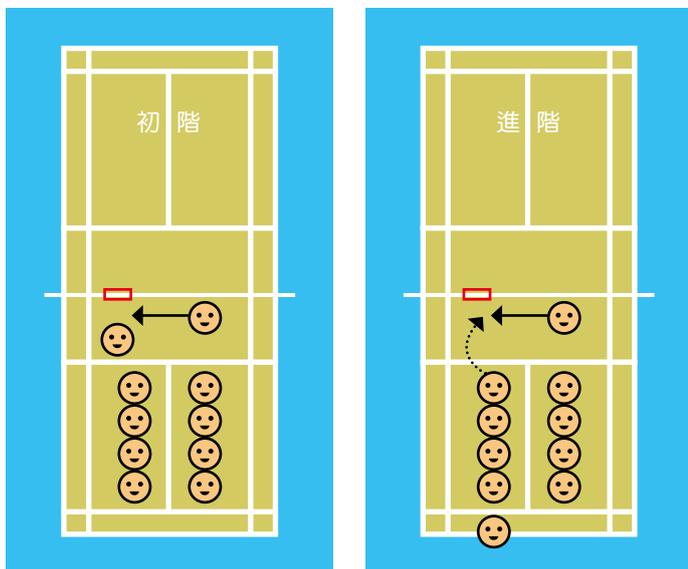


- (一) 你拋我接（10分）：接球方起跳雙手在最高點接球，拋球方在接球後將球向上拋至球網上方 20 公分處（A 快）及高拋物線（A2）。

## 教學活動內容及實施方式

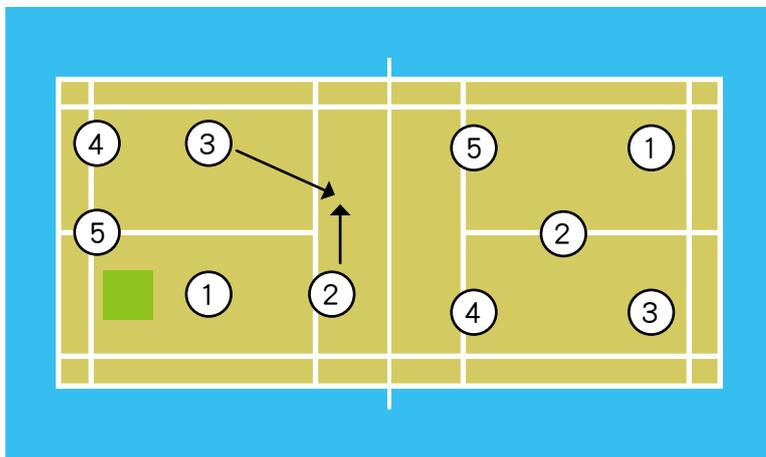
學習重點暨核心素養  
呼應說明

1. A 快：接球方先起跳後，拋球方才將球送出。
2. A2：拋球方接觸到球（高拋物線）時，接球方才起跳。
3. 初階：拋球者將球直接向上拋出。
4. 進階：拋球者將球向上後以托球將球送出。

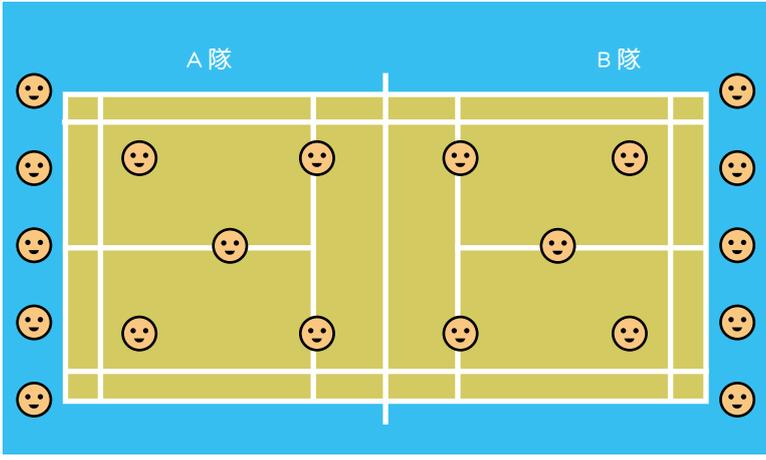


(二) A 快 A2 練習 (10 分)：此練習將由每場第之兩隊輪流，當一隊在練習 A 快與 A2 時，另一隊進行防守練習，以下說明以其中一隊做舉例。

1. 每隊分為兩小組 (進攻組 & 防守組) 同時練習，輪流練習。
2. 進攻組角色說明，代號為逆時鐘之輪轉順序，②托球 3 人次為一輪。
  - ①：從左方球籃拿球，將球以拋物線拋向②。
  - ②：可向③指定 A 快或 A2，托球向球網上方，托球 3 人次為一輪。
  - ③：接收到②的指令後起跳將球扣出。
  - ③ ④ ⑤：一人扣完球後便至後方排隊等待下一次扣球。
  - ⑤：需協助將防守方傳回的球放進右方球籃中。
3. 防守組輪轉說明：代號為輪轉順序，每 3 球輪轉一次。



(三) 小組對抗賽 (12 分)：依 ABCD 隊進行對抗賽，每隊自行分兩小組。

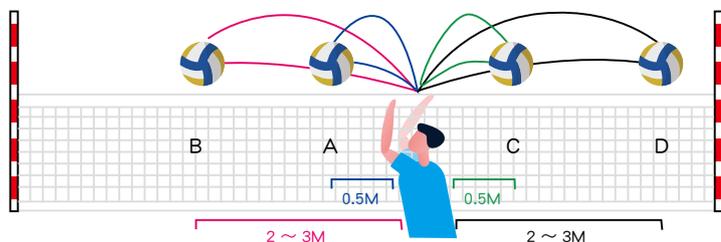
	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p>1. A-B 對抗，C-D 對抗。</p> <p>2. 每局 5 分（先達 5 分隊伍獲勝），15 分鐘內獲勝局數較多的隊伍獲勝。</p> <p>3. 每局勝隊繼續下一局比賽，最多連贏兩局；敗隊交換組別上場。</p> <p>4. 下場的組別在場邊進行小組檢討與修正。</p>  <p>三、綜合活動</p> <p>（一）集合回饋（5 分）。</p> <p>（二）預告下次上課進度，拍手下課。</p> <p>* 註：此攻擊練習可以由教師找同學清楚示範常見之規則，如越界、觸網，甚至再增加越網擊球之情形，建立基本基礎同時加深學生對其他規則的認識與掌握，並讓學生於練習時相互提醒，是否有越網擊球、觸網或者是越界之犯規產生。</p> <p>此堂課開始讓學生進行分組的比賽，前期先由教師進行執法吹判，可已明定未比賽之學生觀看教師吹判手勢及時機，必要時可以進行抽考或交由學生決定剛剛該球之分數，因如何判定。</p> <p>學生會害怕做錯判決，可以提供給學生多一些線索，口頭提醒學生關鍵的規則。</p>	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p>本節重點：空間概念與觀察</p> <p>※ 教師教學準備 場地：排球場。 器材：排球 20 顆、電子海報機、自製目標框、球籃 4 個。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動</p> <p>（一）課程預告。</p> <p>（二）熱身活動。</p> <p>（三）講解空間概念：引導學生在 A 式快攻無法執行時，還有其他快攻的方式如 BCD 式，以及位移的重要性，依照攻擊手所在位置與舉球員之間的距離，選擇不同的快攻方式。</p>	<p>學生透過四式快攻發展適合個人之專項運動技能（4d-V-1）。</p>

## 教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

1. A 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員前方 0.5 公尺如圖示。
2. B 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 2 ~ 3 公尺如圖示。
3. C 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 0.5 公尺如圖示。
4. D 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 2 ~ 3 公尺如圖示。



(四) 目標框練習：以高手傳球將球托進目標框內，練習 B 式快攻，框高約網上 0.5 公尺 (A 快高度)。

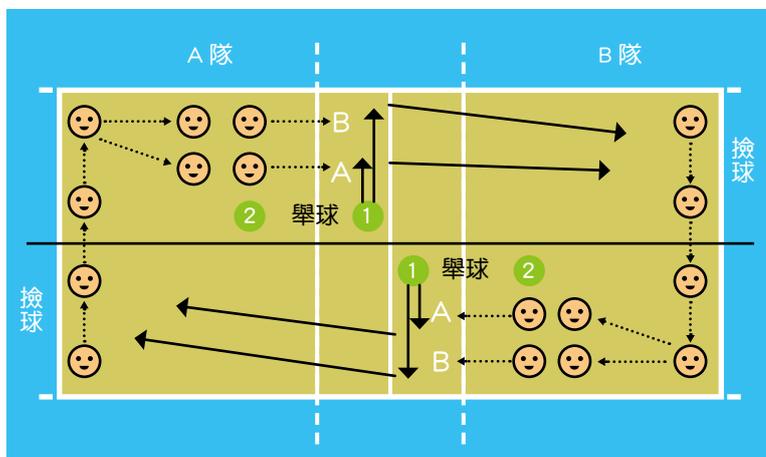
## 二、發展活動

初階：拋球者將球直接向上拋出。

進階：拋球者將球向上後以托球將球送出。

(一) 攻擊跑位練習：包含 A、B 快攻及其第二時間共四種攻擊球路。

1. 由 2 號舉球員拋球給 1 號舉球員進行托球，每 8 球兩人互換。
2. 球員輪流操作 A (B) 快 B (A) 快。
3. 球員輪流操作第二時間 A (B) 第二時間 B (A)。
4. 攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。



(二) 指定攻擊方式練習：包含 A、B 快攻及其第二時間共四種攻擊球路。

1. 由 2 號舉球員拋球給 1 號舉球員進行托球，每 8 球兩人互換。
2. 由攻擊球員指定四種球路之一，舉球員依其指令托球。
3. 攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<div data-bbox="311 257 1077 705" data-label="Diagram"> <p>The diagram illustrates a volleyball court layout for a small group competition. It shows two teams, A and B, positioned on opposite sides of the court. The court is divided into three vertical zones by dashed lines. Team A is on the left, and Team B is on the right. The diagram shows the positions of players (represented by smiley faces) and the movement of the ball. Arrows indicate the ball being passed between players within a team and between teams. Key actions are labeled: '1 舉球' (ball setting) and '2 舉球' (ball setting). '撿球' (ball recovery) is indicated at the net. The diagram also shows the positions of the net and the net posts.</p> </div> <p>(三) 小組對抗賽 (15 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依第一節課之分隊 ABCD 隊進行對抗，每隊 9 ~ 10 人。</li> <li>2. 一局 15 分，分上下半場，一隊達 8 分時，雙方換場並換人，各隊在每半場皆有一次 1 分鐘暫停機會，教師也隨時可依每場比賽戰況進行暫停，提供各隊建議使比賽增加對抗性。</li> <li>3. 每隊上場 7 人，第 7 人為指定舉球員（不受上下半場限制），其餘在上半場在場下之球員須在下半場上場，每隊可進行討論，選擇能留在場上的球員。</li> <li>4. 限定發球一律以低手發球，不得以肩上手發球，其目的為減少接發球失誤以增加舉球與扣球時間差之配合與練習。</li> <li>5. 強調 A 快與 A2 之配合與運用。</li> <li>6. 未修改之規則依國際排球規則判決。</li> <li>7. 在場下之球員需分配工作：主裁判、記分員、撿球員。</li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 集合回饋。</li> <li>(二) 預告下次上課進度，拍手下課。</li> <li>(三) 填寫自評表與互評表（附件：自評表、附件：互評表）。</li> </ol> <p>* 註：學生在這場比賽已經進行擔任裁判之工作，教師可以協助進行吹判角色，但僅做提醒與協助，不可剝奪擔任裁判者之職責，學生往往吹哨時音量過小，可以用較簡易、非專用之裁判哨，降低鳴哨之難度，如有電子哨或其他聲響替代，可以降低學生因哨音過小而無法進行判決之問題。</p>	<p>學生能在活動中與隊友討論戰術策略並展現個人／團隊的動作技能，並擔任裁判、記分員等角色（1d-V-2,2c-V-1, 健體 U-C2）。</p>
第 5 節	<p style="text-align: center;">本節重點：戰術規劃與應用（快攻與時間差配合）</p> <p>※ 教師教學準備 場地：排球場。 器材：排球 20 顆、巧拼、角錐 20 個。 ※ 教學活動內容</p>	

## 教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

## 一、準備活動（15分）

- (一) 課程預告：學生依照先前分組 ABCD 隊。
- (二) 熱身活動：練習攔網動作（起跳將球放至對場）。

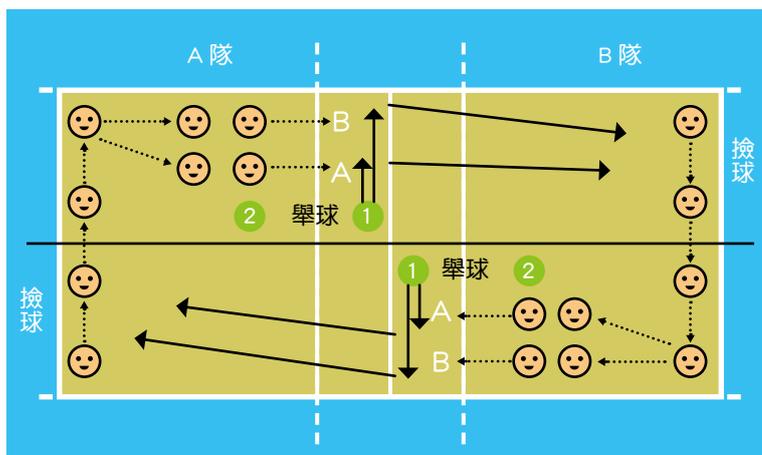


講解：攔網動作為有效阻隔對手攻擊的第一道防線。

1. 預備動作：
  - (1) 雙手放於胸前。
  - (2) 雙腳微蹲。
  - (3) 觀察對手方向。
2. 攔網動作：
  - (1) 雙腳垂直起跳
  - (2) 雙手十指用力向內呈弧形。
  - (3) 雙手手肘緊靠頭部。
  - (4) 小腹微收，讓手些微過網。

## 二、發展活動（20分）

- (一) 攻擊跑位練習：包含 A、B 快攻及其第二時間共四種攻擊球路。
  1. 由 2 號舉球員拋球給 1 號舉球員進行托球，每 8 球兩人互換。
  2. 球員輪流操作 A (B) 快 B (A) 快。
  3. 球員輪流操作第二時間 A (B) 第二時間 B (A)。
  4. 攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。



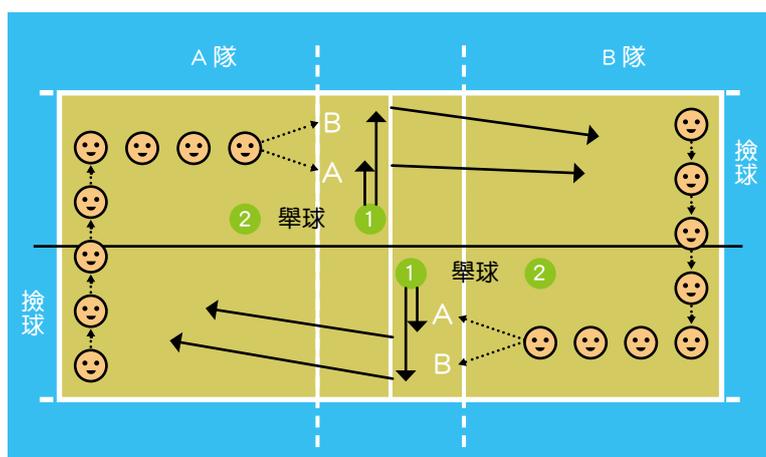
- (二) 指定攻擊方式練習：包含 A、B 快攻及其第二時間共四種攻擊球路。
  1. 由 2 號舉球員拋球給 1 號舉球員進行托球，每 8 球兩人互換。
  2. 由攻擊球員指定四種球路之一，舉球員依其指令托球。
  3. 攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。

發展適合個人的攔網動作（4d-V-1）。

學生能在活動中與同儕配合，輪流進行四種攻擊球路的練習，並將此練習遷移至比賽中（3d-V-2, 健體-U-A2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明



(三) 小組對抗賽 (15 分) :

1. 依第一節課之分隊 ABCD 隊進行對抗，每隊 9 ~ 10 人。
2. 一局 15 分，分上下半場，一隊達 8 分時，雙方換場並換人，各隊在每半場皆有一次 1 分鐘暫停機會，教師也隨時可依每場比賽戰況進行暫停，提供各隊建議使比賽增加對抗性。
3. 每隊上場 7 人，第 7 人為指定舉球員（不受上下半場限制），其餘在上半場在場下之球員須在下半場上場，每隊可進行討論，選擇能留在場上的球員。
4. 限定發球一律以低手發球，不得以肩上高手發球，其目的為減少接發球失誤以增加舉球與扣球時間差之配合與練習。
5. 強調 A 快與 A2 之配合與運用。
6. 未修改之規則依國際排球規則判決。
7. 在場下之球員需分配工作：主裁判、記分員、撿球員。

三、綜合活動

- (一) 集合回饋。
- (二) 預告下次上課進度，拍手下課。
- (三) 自評。

\* 註：教師應在此再明確介紹、示範攔網規則，以及可能造成的打手出界，在小組對抗的時候讓裁判如不清楚如何判決時可以與其隊友討論，應注意強勢的同學出言嫌棄，造成同學更不敢進行判決。

學生能在活動中與隊友討論戰術策略並展現個人／團隊的動作技能，並擔任裁判、記分員等角色（1d-V-2,2c-V-1, 健體 U-C2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

本節重點：戰術規劃與應用（時間差攻擊與攔網）

※ 教師教學準備  
場地：排球場（調整網高降低至 2 公尺）。  
器材：排球 20 顆、巧拼。

※ 教學活動內容

一、準備活動 (12 分)

- (一) 課程預告：學生依照先前分組 ABCD 隊。
- (二) 熱身活動：練習攔網動作（起跳將球放至對場）。
  1. 原地起跳攔網。

## 教學活動內容及實施方式

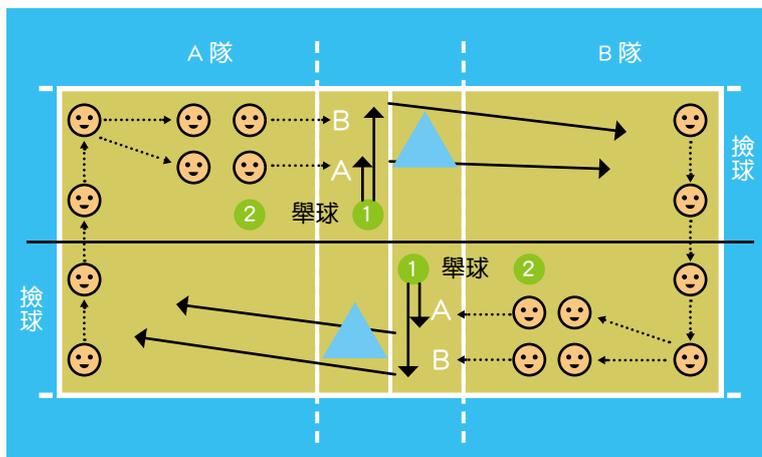
學習重點暨核心素養  
呼應說明

2. 側併步起跳攔網。

## 二、發展活動（20分）

（一）攻擊跑位練習：包含 A、B 快攻及其第二時間共四種攻擊球路。

1. 派遣一名球員至三角形處，手持小巧拼預備攔網（須判別對方舉球員配球策略，以碰到球為成功，成功則與攻擊者交換）。
2. 由 2 號舉球員拋球給 1 號舉球員進行托球，每 8 球兩人互換。
3. 球員輪流操作 A (B) 快 B (A) 快。
4. 球員輪流操作第二時間 A (B) 第二時間 B (A)。
5. 攻擊完之球員若被攔網者碰到則交換角色進行攔網，若無被碰觸至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。



（二）小組對抗賽（15分）

1. 依第一節課之分隊 ABCD 隊進行對抗，每隊 9～10 人。
2. 一局 15 分，分上下半場，一隊達 8 分時，雙方換場並換人，各隊在每半場皆有一次 1 分鐘暫停機會，教師也隨時可依每場比賽戰況進行暫停，提供各隊建議使比賽增加對抗性。
3. 每隊上場 7 人，第 7 人為指定舉球員（不受上下半場限制），其餘在上半場在場下之球員須在下半場上場，每隊可進行討論，選擇能留在場上的球員。
4. 限定發球一律以低手發球，不得以肩上高手發球，其目的為減少接發球失誤以增加舉球與扣球時間差之配合與練習。
5. 強調 A 快與 A2 之配合與運用。
6. 強調攔網動作技能，如攔網得分則該分為兩分，鼓勵學生使用攔網技能。
7. 未修改之規則依國際排球規則判決。
8. 在場下之球員需分配工作：主裁判、記分員、撿球員。

## 三、結束活動（3分）

- （一）教師檢討與講評。
- （二）提示下次上課前須依照 ABCD 隊分組，取隊名以及口號和分配隊伍角色，發放學習單表格，下次上課前繳交。
- （三）發放任務資料卡與規則手勢（附件：規則手勢）給學生，利用課餘時間研讀。

\* 註：學生在此時應有相當多的吹判與判斷規則之經驗，教師可以找出較清楚規則之學生，在後續的聯盟賽可以先由表現較佳學生帶領較不好之學生，分為主裁判及第二裁判，並給予討論機會，進行正確判決。

學生能在活動中與同儕配合，輪流進行四種攻擊球路的練習，並將此練習遷移至比賽中（3d-V-2, 健體-U-A2）。

學生能在活動中與隊友討論戰術策略並展現個人／團隊的動作技能，並擔任裁判、記分員等角色（1d-V-2, 2c-V-1, 健體-U-C2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

本節重點：聯盟賽（一）

※ 教師教學準備

場地：排球場（調整網高）。

器材：排球 6 顆、紀錄單、底板、桌子、記分板、哨子、旗子與標誌竿、號碼衣。

※ 教學活動內容

一、準備活動（15 分）

（一）點名、課程預告：學生依照先前分組 ABCD 隊（初階為 AB 隊、進階為 CD 隊），每組須依照上堂課所登記之角色排列（附件：分組名單），並依照角色領取任務小卡（附件：任務小卡），比賽時須將任務小卡掛於身上（球員為穿著號碼衣），以加深角色認知。

（二）教師預排賽程：

競賽組合	教練、隊長：	裁判
A 隊 vs B 隊	A： B：	C 隊裁判（四位）、 D 隊計分人員
C 隊 vs D 隊	C： D：	A 隊裁判（四位）、 B 隊計分人員

1. 教練：須調度場上人員，提醒大家策略應用並適當喊出暫停。
2. 裁判：執行規則，並協助比賽進行，保持公平公正之態度。
3. 球員：積極爭取榮耀，學習貢獻一己之力，努力團結獲取勝利。
4. 記錄人員：記錄我方人員的攻守數據以及對方球員的弱點（附件：紀錄表）。

（三）全班協助架設場地。

（四）各小組依照角色（教練、裁判）聚集討論，有哪些工作可以做。

（五）由 AB 隊隊長討論規則（初階，選擇下列規則，至少選擇三個）。

1. 都只能用低手發球。
2. 球可以落地一次。
3. 舉球員身著其他顏色號碼衣，可用手持球進行攻擊戰術。
4. 網高降低為 215 公分。
5. 男生不得攔女生網；須於後排進行攻擊。

（六）CD 兩隊依照正常排球比賽規則進行。

（七）隊伍皆於開賽前呼喊口號，得分時亦同。

二、發展活動（10 分）

（一）小組練習：

1. AB 兩隊由隊長與教練帶開練習（練習以下內容）。
  - （1）由教練拋球練習低手接球。
  - （2）由教練拋球練習高手托球。
  - （3）執行進攻戰術。
  - （4）練習發球。
2. AB 兩隊繳交輪轉表（須經教練簽名）。
3. CD 兩組由教師引導確認裁判工作內容（須重新確認規則）。
4. 待暖身與確認工作後準備開始進行比賽。

（二）小組對抗：

1. 各裁判人員檢查場地、確認工作並就位。

學生能擔任不同的角色，展現運動技能、規則認知或是觀察紀錄的能力（1d-V-2,2c-V-1,3d-V-2, 健體-U-C2）。

學生能針對所需加強之動作技能進行練習，並與隊友討論輪轉位、進攻、防守等團隊戰術（1d-V-2,2d-V-2, 健體-U-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 7 節	<p>2. 雙方列隊，並相互握手。</p> <p>3. 進行比賽（依照改良式規則）。</p> <p>4. 每局 15 分，進行三局，採三戰兩勝制，教練每局有兩次暫停機會，每次 30 秒，其餘未擔任裁判工作人員須協助撿球。</p> <p>三、綜合活動（20 分）</p> <p>（一）學生提出擔任裁判或隊長教練之心得（可配合學習單（附件：學習單）發放）。</p> <p>（二）由記錄人員與教練選出各隊 MVP，並接受表揚。</p> <p>（三）由老師講評同學今天做得好的地方與有待改進之處。</p> <p>（四）預告下次課堂進度（CD 組對抗）。</p> <p>（五）確實清點器材與恢復場地，並繳交紀錄單。</p> <p>（六）各組呼喊口號下課。</p> <p>* 註：因比賽有部分調整規則，教師應該提醒擔任裁判之學生規則更改的部分，必要時可以準備小白板，清楚寫出該場比賽修改之規則內容，強調裁判團隊之間的互助合作，避免由單一人完全主導判決，可以準備附件裁判手勢與規則紙卡，讓學生討論時得以有所依循，而非僅靠個人記憶或錯誤認知。</p>	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明									
第 8 節	<p>本節重點：聯盟賽（二）</p> <p>※ 教師教學準備 場地：排球場（調整網高）。 器材：排球 6 顆、紀錄單、底板、桌子、記分板、哨子、旗子與標誌竿、號碼衣。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（15 分）</p> <p>（一）點名、課程預告：學生依照先前分組 ABCD 隊（初階為 AB 隊、進階為 CD 隊），每組須依照上堂課所登記之角色排列，並依照角色領取任務小卡，比賽時須將任務小卡掛於身上（球員為穿著號碼衣），以加深角色認知。</p> <p>（二）教師預排賽程：</p> <table border="1" data-bbox="272 1585 1058 1816"> <thead> <tr> <th>競賽組合</th> <th>教練、隊長：</th> <th>裁判</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A 隊 vs B 隊 (第一節課)</td> <td>A： B：</td> <td>C 隊裁判（四位）、 D 隊計分人員</td> </tr> <tr> <td>C 隊 vs D 隊 (第二節課)</td> <td>C： D：</td> <td>A 隊裁判（四位）、 B 隊計分人員</td> </tr> </tbody> </table> <p>1. 教練：須調度場上人員，提醒大家策略應用並適當喊出暫停。</p> <p>2. 裁判：執行規則，並協助比賽進行，保持公平公正之態度。</p> <p>3. 球員：積極爭取榮耀，學習貢獻一己之力，努力團結獲取勝利。</p> <p>4. 記錄人員：記錄我方人員的攻守數據以及對方球員的弱點。</p> <p>（三）全班協助架設場地。</p> <p>（四）各小組依照角色（教練、裁判）聚集討論，有哪些工作可以做。</p>	競賽組合	教練、隊長：	裁判	A 隊 vs B 隊 (第一節課)	A： B：	C 隊裁判（四位）、 D 隊計分人員	C 隊 vs D 隊 (第二節課)	C： D：	A 隊裁判（四位）、 B 隊計分人員	<p>學生能擔任不同的角色，展現運動技能、規則認知或是觀察紀錄的能力（1d-V-2, 2c-V-1, 3d-V-2, 健體-U-C2）。</p>
競賽組合	教練、隊長：	裁判									
A 隊 vs B 隊 (第一節課)	A： B：	C 隊裁判（四位）、 D 隊計分人員									
C 隊 vs D 隊 (第二節課)	C： D：	A 隊裁判（四位）、 B 隊計分人員									

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 8 節	<p>(五) CD 兩隊依照正常排球比賽規則進行。</p> <p>(六) 隊伍皆於開賽前呼喊口號，得分時亦同。</p> <p>二、發展活動（30 分）</p> <p>(一) CD 兩隊由隊長與教練帶開練習（練習以下內容）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教練拋球練習低手接球。</li> <li>2. 由教練拋球練習高手托球。</li> <li>3. 執行進攻戰術。</li> <li>4. 練習發球。</li> </ol> <p>(二) CD 兩隊繳交輪轉表（須經教練簽名）。</p> <p>(三) AB 兩組由教師引導確認裁判工作內容（須重新確認規則）。</p> <p>(四) 待暖身與確認工作後準備開始進行比賽。</p> <p>(五) 各裁判人員檢查場地、確認工作並就位。</p> <p>(六) 雙方列隊，並相互握手。</p> <p>(七) 進行比賽（依照改良式規則）。</p> <p>(八) 每局 15 分，進行三局，採三戰兩勝制，教練每局有兩次暫停機會，每次 30 秒，其餘未擔任裁判工作人員須協助撿球。</p> <p>三、綜合活動（20 分）</p> <p>結束活動（5 分）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 讓學生提出自己擔任裁判或隊長教練之心得。</li> <li>(二) 由記錄人員與教練選出各隊 MVP，並接受表揚。</li> <li>(三) 由老師講評同學今天做得好的地方與有待改進之處。</li> <li>(四) 預告下次課堂進度。</li> <li>(五) 確實清點器材與恢復場地，並繳交紀錄單。</li> <li>(六) 各組呼喊口號下課。</li> </ol>	<p>學生能針對所需加強之動作技能進行練習，並與隊友討論輪轉位、進攻、防守等團隊戰術（1d-V-2,2d-V-2, 健體-U-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 9 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：排球卡牌對抗賽</b></p> <p>※ 教師教學準備</p> <p>場地：排球場（調整網高）。</p> <p>器材：排球 6 顆、紀錄單、底板、桌子、記分板、哨子、旗子與標誌竿、號碼衣。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（5 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 器材準備、場地規劃。</li> <li>(二) 暖身集合點名。</li> <li>(三) 提示今日課程內容。</li> <li>(四) 依照先前 ABCD 進行分組</li> </ol> <p>二、發展活動（40 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 公告排球卡牌對抗賽遊戲規則。</li> <li>(二) AB 隊可以抽四張卡牌（附件：卡牌），CD 隊可以抽取兩張。</li> <li>(三) 比賽順序由上兩節課聯盟賽輸隊 vs 輸隊；勝隊 vs 勝隊。</li> <li>(四) 未上場之隊伍輪流擔任裁判與記分員。</li> <li>(五) 比賽進行一局 15 分，八分換場與替換未上場之球員。</li> <li>(六) 輸隊 vs 輸隊；勝隊 vs 勝隊。</li> </ol>	<p>學生能展現運動鑑賞的能力，評析比賽情勢，並運用卡牌戰術提升我方比賽優勢（2d-V-2,3d-V-2, 健體-U-A2）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>第 9 節</p> <p>三、綜合活動（5 分）</p> <p>結束活動：</p> <p>（一）讓學生提出自己擔任裁判或隊長教練之心得。</p> <p>（二）由記錄人員與教練選出各隊 MVP，並接受表揚。</p> <p>（三）由老師講評同學今天做得好的地方與有待改進之處。</p> <p>（四）預告下次課堂進度。</p> <p>（五）確實清點器材與恢復場地，並繳交紀錄單。</p> <p>（六）各組呼喊口號下課。</p> <p>*註：此比賽因模仿桌遊卡牌活動，加強突顯出學生應用策略思考之能力，避免技能不佳之學生往往被忽略了策略思考之能力展現，因故裁判角色會較為複雜，教師應在開賽前明確說明卡牌效果，並且明定回合之定義，製作大張卡牌，明確告示隊伍，執法時如需放慢發球節奏，並請第二裁判宣讀卡牌功能尚有幾回合，如：「低手萬萬能」尚有兩回合。以確保雙方清楚知道。</p> <p>由學生擔任裁判是件需要長期培養之能力，從小部份的技能教學帶到規則，實際比賽的操作說明特殊情況，讓裁判角色可以讓部分技能較弱之學生參與賽事並從中找到自我的成就感，學生並非專業的裁判，但從執法過程可以讓他們有換位思考的機會並藉此增加同理心。</p>	



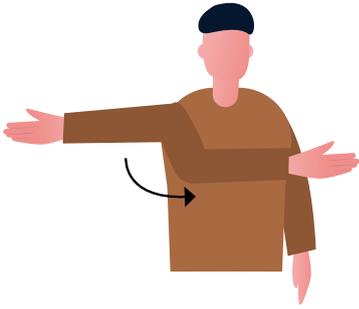
附件：自評表

自評表						
班級：	姓名：	座號：	組別：	角色：舉球員／扣球員		
		等第				
題數	自評內容（包含認知、技能、情意、行為）	1	2	3	4	5
1	我能說出快攻與第二時間的差異及使用時機					
2	我能了解時間差及空間差的概念與變化					
3	我能成功做（舉）出 A 式快攻					
4	我能成功做（舉）出 B 式快攻					
5	我能成功做（舉）出第二時間的 A 式快攻					
6	我能成功做（舉）出第二時間的 B 式快攻					
7	我能確實執行團隊分配的任務					
8	我能在隊友失誤時包容並給予鼓勵					
9	我對團隊有正向的影響					
10	我與隊友間的配合度					
11	我能檢討在課程中學習的缺失與不足					
12	我能將排球納入我的終身運動選項之中					



附件：規則手勢

1. 發球



2. 球隊發球



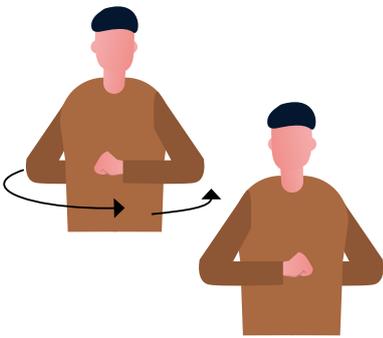
3. 未將球托起或拋起即行發球



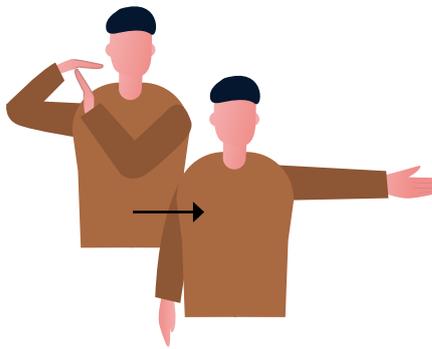
4. 延誤發球



5. 交換場地



6. 暫停



7. 換人



8. 一局或一場結束



9. 攔網犯規



10 位置或輪轉錯誤



11. 界內球



12. 界外球



13. 持球



14. 連擊



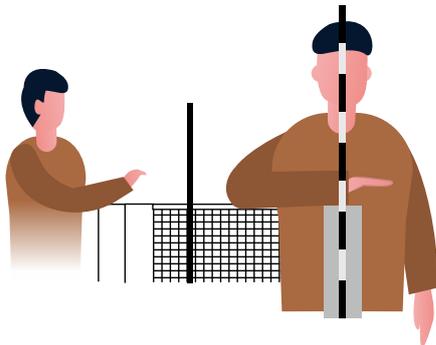
15. 4 次擊球



16. 觸網



17. 過網擊球



18. 後排球員過線扣球

19. 侵入對方場區或  
球由網下穿過

20. 雙方犯規及重新比賽



21. 打手出界



## 附件：分組名單

班級：		組別：		隊名：	
角色	座號	姓名	角色		
教練			裁判員（可重複）		
隊長			主裁判		
隊員			副裁判		
隊員			司線員		
隊員			司線員		
隊員			計分員		
隊員			記錄人員		
隊呼口號：					



## 教練

1. 可以在單局內喊兩次暫停（每次 30 秒）。
2. 應鼓舞隊員，營造團隊士氣與專注比賽。
3. 必要時應調度隊員，提醒隊員如何調整策略。



## 主裁判

1. 應在賽前確認場地，並熟知規則與手勢。
2. 主持雙方賽前、賽後列隊握手敬禮。
3. 應與副裁判和司線員緊密配合，完成一場比賽。



## 副裁判

1. 應於賽前召集雙方隊長，進行擲幣選擇球權與場地。
2. 應於賽前確認先發球員輪轉表。
3. 執法時與主裁判緊密配合，應加強注意越界與觸網之規則。



## 司線員

1. 需專心判決每一球，熟知舉旗手勢。
2. 協助注意場邊狀況，是否有球滾入或教練暫停。
3. 協助主裁判與副裁判進行球界內外之判決。



## 計分員

1. 應記錄隊伍先發輪轉名單。
2. 輪轉錯誤時響哨告知裁判。



## 該隊記錄人員

1. 記錄己方隊伍發球成功率與攻擊得分率。
2. 觀察對方表現較差對手並尋找對方的弱點。

### 附件：紀錄表

班級：	隊名：	組員（座號）：								
教練：	隊長：	記錄人員：								
輪轉 位子	球衣號碼、姓名 (位子)	發球 成功	發球 失誤	攻擊 成功	攻擊 失誤	防守 成功	防守 失誤	對手 號碼	失誤 次數	備註
一										
二										
三										
四										
五										
六										

### 附件：學習單

<p>學習單：</p> <p>班級座號：_____ 姓名：_____ 隊伍名稱：_____ 角色：_____</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本次參加比賽的角色是什麼？在過程中幫助了比賽或團隊哪些事情？</li>    <li>2. 參加比賽時是否有善盡自己角色的工作？還有哪些事情可以做得更好？</li>    <li>3. 你最欣賞本次比賽中的哪一位隊友？為什麼？他幫助了你什麼？</li>    <li>4. 當呼喊隊呼或者別人為你加油打氣時？當下感受如何？</li> </ol>

## 排球卡牌對抗賽

利用桌遊卡牌的特性與效果，限定作用、功能與時效性，幫助學生在能力落差的情況下，使用策略思維來幫助自己隊伍增加得分機會。發動時須遞交卡牌給裁判，並由記錄員計算回合數，每張卡牌只能使用一次。

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱：低手萬萬能
- 功能：當使用此卡牌時，對手只能使用低手進行擊球與發球，如使用高手則對方得分。
- 使用限制：此卡牌效果只能維持五回合。
- 使用回合紀錄：

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱：發球受限
- 功能：對手只能使用低手發球，不得使用肩上發球，如使用肩上發球則對方得分。
- 使用限制：此卡牌效果只能維持三回合。
- 使用回合紀錄：

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱：攻擊離網邊
- 功能：對手只能於 3 公尺線後起跳攻擊，不得於前排起跳扣球，如使用前排起跳攻擊則對方得分。
- 使用限制：此卡牌效果只能維持三回合。
- 使用回合紀錄：

## 排球卡牌對抗賽

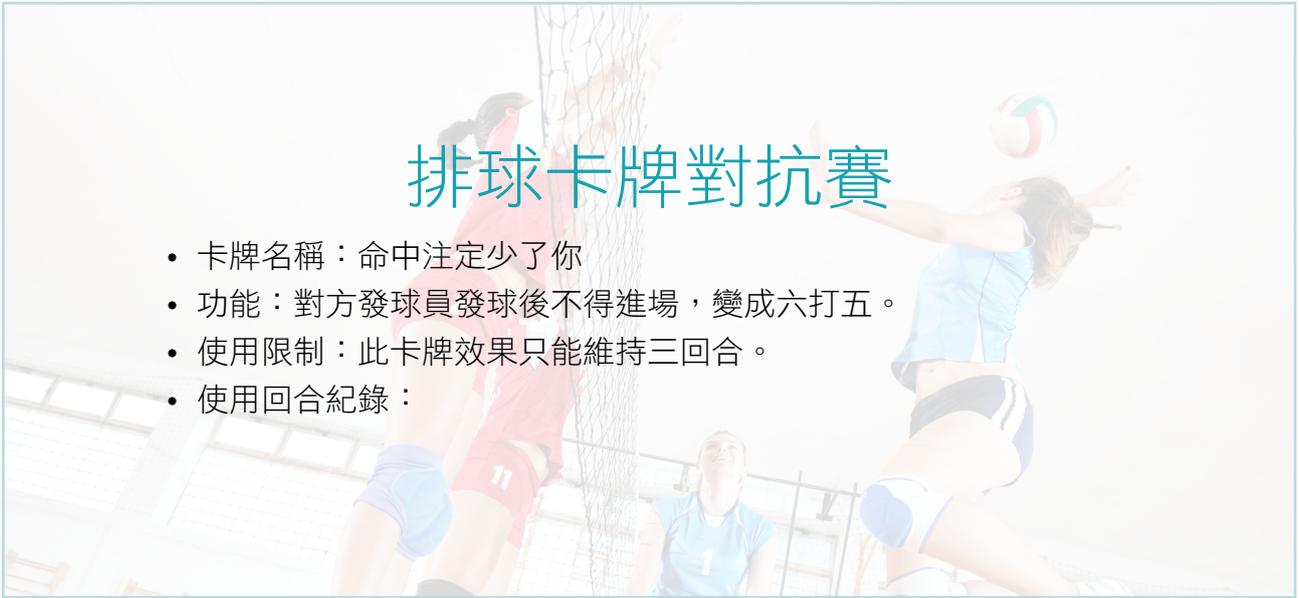
- 卡牌名稱：落地變奇蹟
- 功能：由對手或我方隊友送過來的球可以落地乙次再繼續接球。
- 使用限制：此卡牌效果只能維持三回合。
- 使用回合紀錄：

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱：命運大轉彎
- 功能：對手隊分數變成與我隊相同。
- 使用限制：此卡牌效果只能使用乙次，並得在 10 分以前。
- 使用回合紀錄：

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱：命中注定少了你
- 功能：對方發球員發球後不得進場，變成六打五。
- 使用限制：此卡牌效果只能維持三回合。
- 使用回合紀錄：



分期目標與素養導向  
體育學習活動：

# 排球



## 壹、設計理念

以特定運動項目所規劃之「分期目標架構表」旨在引導教師審視學習者的發展歷程，各發展其所標示的整體性學習目標，可幫助教師規劃「情境化、脈絡化、差異化」的素養導向體育課程或學習活動。相較於十二年國教健體領域綱要主要以「年齡適性」(age-appropriateness)來建議各個學習階段的學習內容與學習表現，分期目標架構表則是以「個別適性」(individual-appropriateness)來構思學習者在特定運動教材當中的認知、情意、技能與行為的發展歷程。因此，分期目標架構表並非以「年級／學習階段」而是以「發展階段」來架構的，其共分為「基礎期、入門期、發展期、轉換期、精熟期」等五個分期。

一般來說，「基礎期」所對應的是國小低、中年級的學童，旨在發展與該類身體活動所相關的基礎性動作技能、基本概念與參與行為。然而，如果學生直到「高中階段」都還沒有接觸過某項運動，那麼教師在面對這樣屬於初學者的高中生時，仍適合以「基礎期」的目標來安排學習任務，然後再依其學習的狀況進行調整。再次強調，分期目標的使用必須奠基在教師對學生能力的了解與持續評估，而非單純地以年齡作為選用的依據。

### 一、分期目標的內涵與架構

分期目標的架構蘊含評量的意圖，呈現了特定身體活動／運動在發展階段的目標描述。為了兼顧正確性及可行性，分期目標的規劃綜合了理論與實務層面的考量。

首先，分期目標的主題及次項目之訂定始於十二年國教課綱學習重點的分析，同時也參考過去的研發成果（如：九年一貫訂定中小學生運動能力指標）及國內外相關示例。在考量教材特性及教師規劃課程內容時的習慣，因而有不同的分類方式：（1）以項目來分類，如：田徑的短跑、跳遠、跨欄……等；（2）以技能來分類，如：籃球的傳球、運球、投籃……等；（3）以概念／能力來分類，如：防衛性運動中的閃躲、掙脫、護身倒法……等。此外，也有上述分類方式的綜合，如：休閒性運動的分期目標架構表。

再者，有關分期目標各發展期的劃分與定錨，首先從課綱的學習重點來進行考量，同時也參考 Nigel Green 教授根據身體素養的四大要素及相關文獻所規劃的架構（表 1）。

儘管本彙編的各類教材皆依循上述的架構來進行規劃，但在研發的過程中會根據設計者的學習經驗、實務教學經驗、對學生的了解而有不同的轉化。簡言之，分期目標架構表及藉此產生的學習活動包含了設計者的經驗與價值判斷。因此，本彙編所提供的分期架構表並非絕對的標準，而是用以提供教師規劃學校課程或學生學習歷程檔案時的參考。在符合素養導向「情境化、脈絡化、差異化」的前提下，我們鼓勵教師可依需求自行調整，或自行發展新的（運動／身體活動）的分期目標。

表 1 分期目標規劃架構

分期 項目	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動機層面	學生很難投入身體活動	學生可以採用不同的動作形式，在提示和輔助下改善他們的技能以及健康	學生可採用不同的動作形式改進他們的技能以及健康，因為他們具有改進的動機	學生想要用不同的運動方式來改進他們的技能和健康，因為他們理解到身體活動對他們個人健康與福祉的重要性	學生具有動機參與身體活動，能有效地評估他們的參與，並成為其他人的榜樣
自信心層面	學生需要輔助和有人監管才會投入身體活動	學生能夠獨立在協助下，控制自己參與身體活動	學生能夠尊重他人並且有信心與他人一起努力在身體活動的挑戰	學生能夠有效地單獨完成或是與他人合作面對身體活動的挑戰	學生能單獨展現和領導不同身體活動的設置與準備
身體能力層面	學生正在發展基礎動作技能	學生在他人的輔助或複製他人的動作下能完成簡單的動作技能	學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作	學生能夠整合不同動作技能和形式，以展現成功的動作序列，並且能夠反思自己在不同活動的過程	學生能自創動作技能與動作形式的提示，以增加有效性，他們也能夠評量他們自己和其他人的動作能力
知識與理解層面	學生對於活動的規則、策略並不清楚並且不理解身體活動於健康促進的重要性	學生能夠在他人的引導、輔助和設置好規則下，遵循簡單的規則。他們能評量他們的動作，並且開始意識到身體活動和健康與福祉的重要性	學生能夠參與不同的活動、符合簡單的規則、策略或是概念，並且意識到身體活動能夠促進健康和福祉	學生能夠有效的使用和反思在身體活動中不同的戰術和與健康有關的概念，他們能理解身體活動對他們的健康與福祉具有正面影響	學生能夠依照他們從事的一系列身體活動不斷變化的需求，來創造、分析和調整策略以及健康相關的概念
教學的安排重點	培養進入專項運動之前所需的基礎性動作技能、基本概念	體驗與學習專項運動所需的基本動作及概念，可透過修改式規則或替代性器材來學習與展現	發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現	針對運動教材的精華進行探究與應用，使其根據所學發展個人化的操作／參與／展現方式	靈活運用所學的各项知能，能自行或協助他人進行持續性的進步和參與

資料來源：修改自 Nigel Green (2021.03.09) 教材研發工作坊之講義。

## 二、情境化

分期目標能夠提供教學者及學習者更明確的學習進程，且已有類似的案例（如：全國中小學學生游泳與自救能力基本指標、九年一貫訂定中小學生運動能力指標）。然而，為了導引素養導向體育課程與教學的規劃，學習目標就不能夠只有技能，而必須是包含認知、情意、技能與行為的整體性（holistic）描述。

分期目標的撰寫始於該類運動教材的分析，先以技能（身體能力和運動技能）為各發展階段的骨架，接著開始構思與此技能教材相關的知識／概念，隨後再構思相關學習的應用／展示的情境，而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養就可獲得展現的機會。

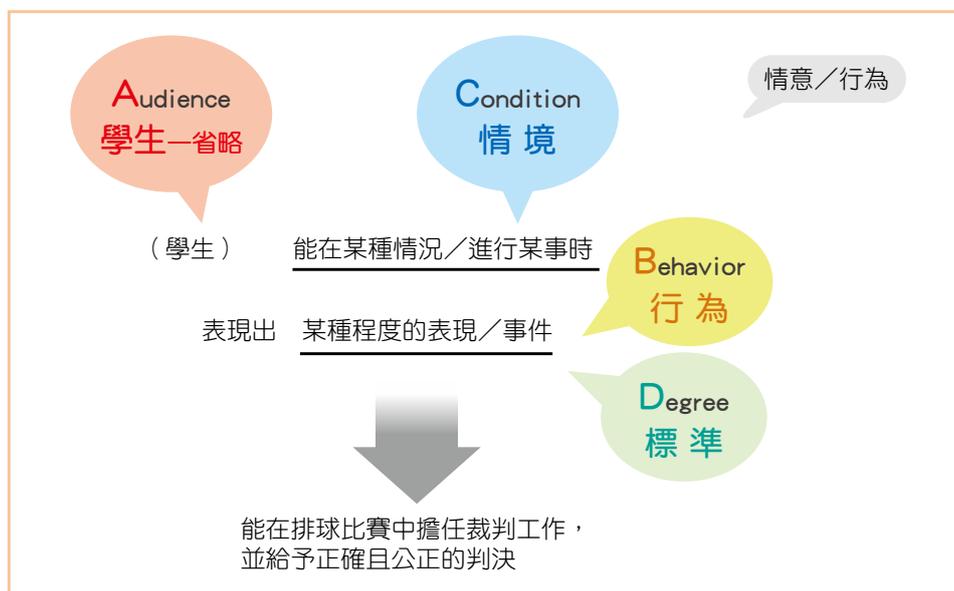
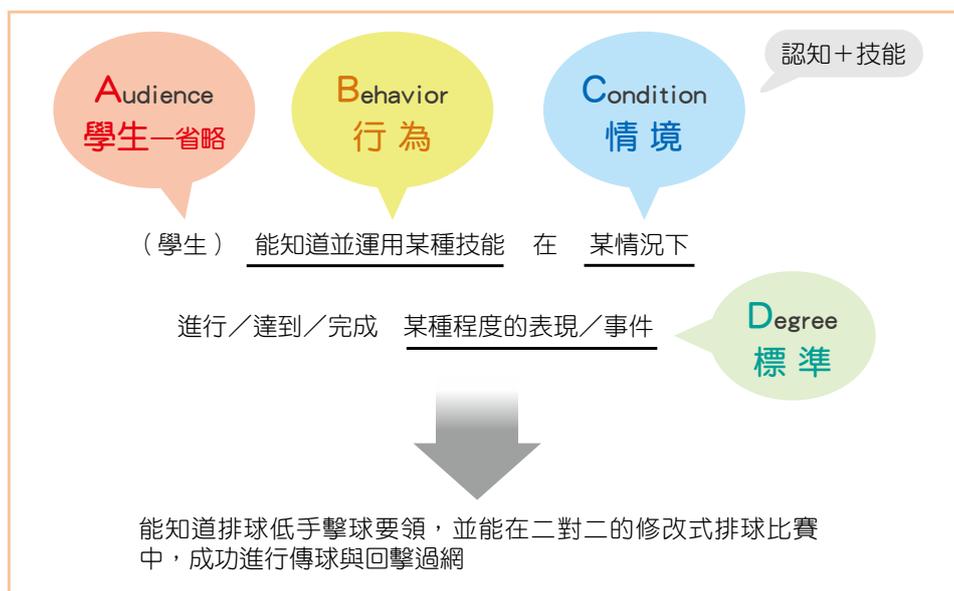
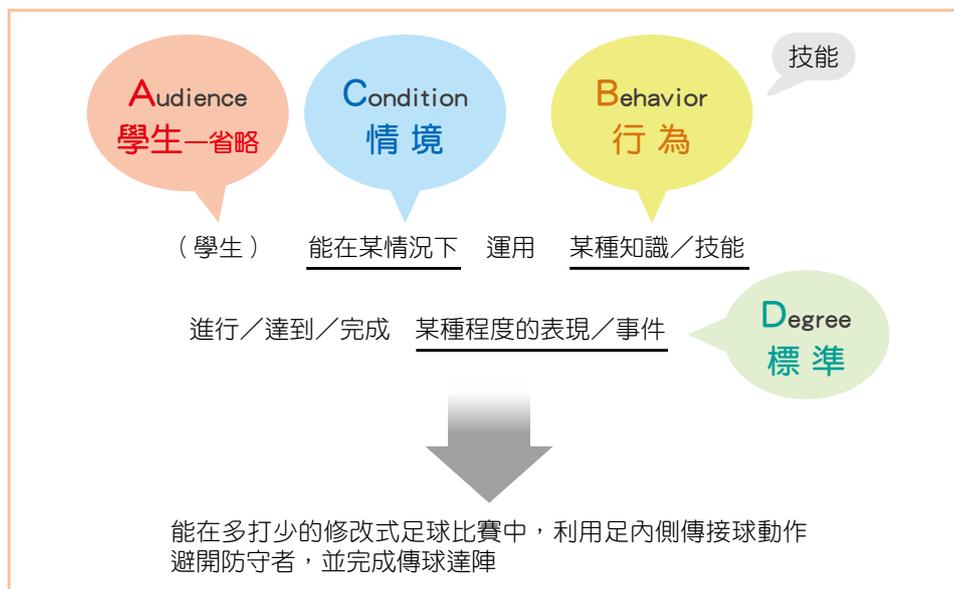
舉例來說，在規劃「棒壘球打擊」的學習時，首先需要分析打擊所需要的技能（如：手眼協調、揮擊能力、揮棒打擊固定物、揮棒打擊來球……等），接著構思與打擊相關的知識／概念（如：打擊的動作與規則、控制打擊路線的技能原理、攻擊的基本概念、壘上有無跑者的打擊判斷……等），隨後構思相關的應用／展示情境（如：打擊練習／遊戲、圓場棒球、樂樂棒球、五人制棒球、三人制棒球、修改式棒／壘球……等），而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養（如：積極參與、持續修正、溝通、合作執行、問題解決……等）就可獲得學習與展現的機會。

簡而言之，分期目標的規劃並非以專項運動的學習為唯一的考量，而是以「學習者在不同發展階段都能獲得學習應用與成果展現之情境」的原則來規劃的。

為了展現上述的精神，在分期目標架構表當中每一條學習目標描述都需要包含 ABCD 的要素，各要素之說明如下：

代碼	要素	說明
<b>A</b>	<b>Audience</b> （學習者）	指「學生」，其代表目標之撰寫需以學習者出發，而非教師的行為來撰寫；如：目標之描述會以「（學生）能討論出……」而非「（教師）讓學生透過討論……」。
<b>B</b>	<b>Behavior</b> （行為）	指所培養／展現的行為表現，即所規劃之主要教材（如：認知、情意、技能、行為）。
<b>C</b>	<b>Condition</b> （情境）	指上述行為所展現的「情境」，如：將所學展現在「練習、遊戲、討論、挑戰、比賽、創作、表演、問題解決……等」情境當中。
<b>D</b>	<b>Degree</b> （標準）	指上述行為在特定情境中所展現的「程度」，可以使用量化或質性的描述來呈現。

分期目標架構表中的每一格都包含「認知、情意、技能」，但是當中的每一條目標描述可依其所設定的應用情境而決定類別，當中有單一類別（如：只有技能），也有複合的類別（如：認知＋技能）。利用 ABCD 撰寫學習目標的可能組合方式如下，體育師資生或體育教師亦可利用此模式來試擬情境化的學習目標。



### 三、脈絡化

脈絡化在此包含兩層概念，其一為學習在何種「情境脈絡」底下發生，其二為學習者由初學到精熟的「發展脈絡」。

學習之「情境脈絡」的安排要能符合學習者以及教材的特性，不能夠脫離該類運動／身體活動真實的情境脈絡，才能最大化各類運動／身體活動的教育優勢特性。對此，十二年國教課綱當中以提供許多的指引。舉例來說，當設計屬於「生長、發展與體適能」的「體適能」教學時，除了安排「各式體適能的練習」，還應該要融入「問題解決、自我挑戰、自我目標設定與執行」等情境脈絡，才能夠使學生深入了解體適能對自身生長發展的幫助，同時發展個人化的體適能策略。

而歸屬於「競爭類型運動」的各項球類運動，除了各種「技能練習」之外，還需要透過「遊戲、比賽、小組討論、合作執行戰術」等情境脈絡的安排，才能讓學生獲得諸如公平競爭、團隊合作……等關係的發展機會。又或者，歸屬於「表現性運動」的體操、舞蹈和民俗運動，應該視情況安排「個人／小組創作、展演、欣賞與表達」等情境脈絡，並允許學生根據自己的能力與審美來進行個人最佳的展現，才能達到表現性運動所強調的自我實現與個人展現。

另一方面，學習的「發展脈絡」源自於學習者在特定運動／身體活動之學習發展順序的考量，且須符合情境化的要求。如下圖所示，分期目標提供了特定教材主題（如：排球低手傳球）的發展脈絡。不同於一般的運動項目分級，QPE 計畫所規劃的分期目標架構表除了分析「技能」的發展順序，還強調技能必須與相關的「知識」與「情意」相搭配，並展現在合適的應用情境，以使學習者獲得與學習主題相關的整體性學習經驗。



#### 低手傳球

能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手由下往上拋球動作（正向、側向）進行不同拋物線與落點的來回傳球。

能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，與同伴合作以低手傳球至指定區域，或進行連續傳球（允許球彈地後再傳）。

能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的低手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續低手傳球。

能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正低手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。

能在練習／正式比賽中判斷情勢，精準控制低手傳球方向與高度（如：接發球、接扣球、修正球）。並將球傳至有利位置，增加我方攻擊機會與對方防守難度。



## 四、差異化

差異化教學是針對同一班級內不同程度、學習需求、學習方式及學習興趣之學生提供多元性學習輔導方案的教學模式。在體育教學當中，透過各種方式來降低學習任務的技能門檻以使學生能有效參與，是非常重要的差異化教學策略。其中，教師可參考 STEPS 原則來調整活動的難易度，其各項要素包含：

- (一) S = Space：調整活動距離或空間範圍大小；
- (二) T = Task：調整動作、進行方式或內容；
- (三) E = Equipment：選用不同材質、大小、形狀……等替代性器材；
- (四) P = People：調整活動／對抗的人數、安排特殊功能的角色（如：王牌）；
- (五) S = Speed：調整動作的速度、活動的時間限制。

活動難易度的調整，同時也是差異化教學的重要基礎。然而，在素養導向的概念被強調之前，體育教學的差異化仍多以「單一技能目標」的邏輯來規劃與執行學習活動。以一堂進度為「運球上籃」的體育課舉例，教師在面對手眼不協調、無法順利運球上籃動作的學生時，常見的補救策略為讓其「依照分解動作反覆練習」或「加強球感」；在此安排下，這些學生雖在技能上獲得加強，但卻少有機會進入到較有趣的遊戲或比賽。另一種狀況是，教師可能為了提升活動的樂趣而安排「全班一起玩運球、上籃遊戲」或「讓能力較強的同學指導不會的同學」；在此安排下，不論是否玩的開心，能力好的學生的學習／表現機會可能是被壓抑的。因為是以單一目標來構思或教材內容來規劃，所以較容易因為學生的個別差異而陷入顧此失彼的窘境。

針對上述的窘境，分期目標架構表提供了另一種可能差異化教學的思考方向。首先，因為分期目標當中的描述是情境化的，因此教師可回到情境來構思不同程度的學生可以如何參與？舉例來說，當學習目標由「運球上籃」調整為「能在陣地攻守的遊戲中，利用快攻或無人防守的空檔跑向標的物／籃框後單腳起跳上／投籃」之後，學生就被允許在課堂上根據自己的程度學習或精熟「運球後投籃」或「運球上籃動作」，請且在所設定的遊戲情境下應用個人拿手／可掌握的動作技能，同時發展比賽概念與團隊溝通能力。

再者，當一個班級的學生程度落差太大時，分期目標架構表亦可幫助教師評估學生的程度並安排合適的學習任務，使學生獲得符合個人程度的挑戰。舉例來說，若教師評估該班級學生在「運球上籃」上的程度可分為「基礎期」和「入門期」兩個族群，體育教師可根據分期目標的描述來構思不同難易度的個人／小組學習任務，並以合理且易於管理的方式來執行差異化教學，如：（1）以專業判斷進行「同質性分組」並給予各組學生合適的學習任務；（2）運用摩斯登「包含式教學法」概念來安排不同階層的挑戰任務或提供調整難易度的元素，並且讓學生選擇要挑戰的任務或操作方式；（3）採用「異質性分組」之後給予同學不同的角色（如：王牌、天使），使其在同一個活動中獲得符合其程度的學習挑戰。

差異化教學的終極目標與新課綱所強調的「成就每一個孩子」相呼應，儘管在教學實務上我們不太可能針對每一個學生安排不同的學習任務，但是我們可以透過教學設計與管理來盡可能使學生獲得符合「近側發展區」的學習任務。對此，分期目標架構表提供了教師一個可用以評估、規劃、追蹤的參考架構。

## 五、分期目標架構表的使用

綜上所述，分期目標架構表能提供體育教師構思「情境化、脈絡化、差異化」的教學。若以微觀的方式（如：擷取某一格、某句）來檢閱分期目標架構表，體育教師和體育師資生都可以此獲得素養導向學習活動設計的靈感。此外，相關描述亦可提供教師構思「表現本位評量」（*preference-based assessment*）所需的表現任務，使體育教學和評量有更緊密的連結。

若從宏觀的角度（如：不同分期）來使用分期目標架構表，其或許可幫助學校教學團隊審視學生在該教育階段所可能／應該獲得的學習，並作為學校本位體育課程、學生學習歷程檔案發展的參考。

## 六、素養導向體育學習活動的使用

「素養導向體育學習活動」係根據分期目標架構表當中的描述所設計的，用以協助教師理解分期目標的轉化方式，相關案例同時可以讓教師依需要選用。

各類教材皆提供至少兩個分期的轉化示例（如：田徑跳遠 - 基礎期、田徑跳遠 - 發展期），各分期的示例皆包含由簡單到複雜的學習活動，可依需要安排於合適的教學段落（如：準備活動、主要活動、綜合活動）。

根據 Fullan 的教師改變理論，當教師在嘗試新的教育實踐時，改變的層次由易而難分別為「教材的改變、教法的改變、信念的改變」。因此，每一個學習活動示例也都由「如何玩、如何教、活動目標」三個部分來組成。

#### （一）活動目標

活動目標都是根據特定分期目標的描述所轉化而來的，用以引導和校準學習活動的進行方式。當教師在執行學習活動遇到問題時，可回到活動目標來思考「如何玩（教材）」或「如何教（教法）」的調整方式。

#### （二）如何玩（活動內容、差異化安排）

1. 活動內容：活動內容呈現學習活動的進行方式，其中較為複雜或不容易用圖文呈現的內容多有影片與之搭配，以手機掃描 QR code 即可觀看。
2. 差異化安排：當教師在規劃或操作活動時，若顧慮或發現學生有「無法順利操作」的狀況時，可參考「差異化」欄位中的建議來調整學習活動的難易度。

#### （三）如何教（教學／學習策略、教學情境安排、評量重點）

1. 教學／學習策略：此欄位提供該活動操作時的注意事項、推薦的教師教學或學生學習策略，使學習活動能達到預期的成效。
2. 教學情境安排：此在提醒教師應該設法賦予學生何種學習機會，此與活動目標緊密相關。若希望學生具備較高層次的概念理解、技能應用、情意展現，那麼「聽從指定操作」是遠遠不夠的。
3. 評量重點：此提供教師用以評估「該活動是否達到預期成效」的判斷依據，用以提供學生學習的回饋或導引學習活動的調整方向。教師可在教學過程中透過觀察來評估學生的表現，不一定要安排正式的測驗。

教師在使用素養導向學習活動時，可先從「如何玩」下手，先以自己較可掌握的教學方式來進行。若評估可順利操作，可參考「如何教」當中的建議來嘗試賦予學生不同程度的決定權，逐步掌握素養導向教學的各種可能作法。



## 貳、排球分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
發球	能在練習中與同伴合作進行連續來回的拋、擲、拍擊。 能遵守規則（時間限制、順序），並在遊戲中利用身體旋轉之力量拋、擲、拍球到對場的指定區域。	能在練習／遊戲中，選擇合適材質的球（如：軟球、韻律球），並嘗試以單手揮擊方式將球由下而上拍／擊至指定區域。 能在網牆性遊戲／修改式比賽中，判斷對手的站位，並以將球拍／擊至對場無人防守的位置。	能在練習／發球遊戲中以低手發球將球穩定地發至對場指定區域（如：左右、前後）。 能在修改式比賽中，根據自己的能力選擇合適的發球位置（如：場外、場地），並將球發到有利位置（後場或防守的空檔）。	能在練習中根據檢核指標持續檢視與修正低手及肩上發球動作，以將球穩定地發至指定位置。 能在修改式或正式比賽中，與同伴討論並執行具有威脅性的發球戰術。	能在練習／正式比賽中以肩上發球動作來控制球體的力道與旋轉（平擊、上旋、漂浮），增加對手接發球的難度。 能在比賽中依情勢調整並執行發球策略（如：發舉球員、發空檔或強襲球）。
接發球／救球	能在（與同伴合作或對抗的）練習／遊戲中，判斷來球軌跡並移動至合適位置將（不落地或彈起的）球接住。	能在練習／遊戲中，選擇合適材質的球（如：軟球、韻律球），將來球傳到隊友可接的位置。 能在（至少觸球兩次以上才可回球過網的）網牆性遊戲／修改式比賽中，與隊友溝通進行接球、補位（面向接球者）和擲球過網（攻擊）。	能在練習／遊戲中判斷不同來球方向、高度、速度，逐步修正動作，將球傳到有利位置（如：擊高、舉球位）。 能在修改式比賽中依彼此能力來協調防守區域，分析隊友接發球動作，並提供即時性調整與回饋。	能在練習中根據不同發球類型（如：低手發球、飄浮球、跳發）採取合適動作，並將球傳到有利位置。 能在修改式或正式比賽中與隊友協調負責區域並根據發球員特性（如：發球高度、速度）調整動作與站位，將球傳至有利位置，亦能在接發球不到位的情況下進行修正球。	能在練習／正式比賽中與隊友配合將球傳至舉球員位置，亦能在接發球不到位的情況將球修正至隊友可攻擊之處。 能了解越位規則並於對方發球瞬間迅速調整接發球位置以利後續進攻。



(續上表) 排球分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
低手傳球 (組織、攻擊、 助攻)	能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手由下往上拋球動作（正向、側向）進行不同拋物線與落點的來回傳球。	能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，與同伴合作以低手傳球傳至指定區域，或進行連續傳球（允許球彈地後再傳）。 能在網牆性遊戲／修改式比賽中與隊友合作，使用低手傳球將球傳至有利位置（如：傳到隊友容易接／傳球的位置、傳到對場）。	能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的低手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續低手傳球。 能在網牆性遊戲／修改式比賽中，依情況作出較有利的低手傳球／進攻（空檔、吊球、邊角）。	能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正低手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。 能在修改式或正式比賽中，與隊友討論並根據來球類型調整低手傳球動作與站位，將球傳至有利位置。	能在練習／正式比賽中判斷情勢，精準控制低手傳球方向與高度（如：接發球、接扣球、修正球），並將球傳至有利位置，增加我方攻擊機會與對方防守難度。
高手傳球 (含舉球)	能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手過頂持球動作（拇指與食指、手掌與手肘呈三角形持球）進行不同拋物線高度及落點的來回傳球。	能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，掌握手腕節奏與身體連貫力量，以自拋自托或與同伴合作進行不同距離、方向的高手傳球（允許球接住後再傳）。 能在網牆性遊戲／修改式比賽中與隊友合作，使用高手傳球將球傳至有利位置（如：傳到隊友容易接／傳球的位置、傳到對場）。	能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的高手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續高手傳球。 能在網牆性遊戲／修改式比賽中，依情況作出較有利的高手傳球／進攻（長傳、吊球）。	能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正高手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。 能在修改式或正式比賽中，與隊友討論並根據隊友與對手狀況，調整傳球、舉球和進攻模式。	能在練習／正式比賽中，依據對手的防守（攔網）位置與隊友的狀況，運用不同高手傳球球路（前後、遠近）來組織進攻，增加我方攻擊機會與對方防守難度。

(續上表) 排球分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
扣球	能在對抗的練習／遊戲中遵守規則，與同伴合作並利用身體旋轉及甩臂之經驗，將球由上而下拍／擊至對場的指定區域。	能在扣球練習／遊戲中選擇合適材質的球，以自拋自扣或同伴拋球的方式，將球從高點拍／擊至對場的指定區域。 能在網牆性遊戲／修改式比賽中配合隊友的拋球／傳球，並移動到合適的預備位置（如：球的斜下方、面向攻擊方向）將球拍／擊過網至對場。	能在扣球練習／遊戲中以定點（站立或原地起跳）扣球至對場指定區域（球路為由上往下或加旋之拋物線下墜）。 能在網牆性遊戲／修改式比賽中與舉球員合作並移動到預定的預備位置執行扣球攻擊。	能在扣球練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正扣球動作，以流暢的助跑起跳後扣球將球穩定地攻擊至指定位置。 能在修改式或正式比賽中，與隊友溝通、協調舉球軌跡，並從合適之預備位置執行長攻、快攻等進攻模式。	能在練習／正式比賽中，依據對手的防守或攔網位置，與隊友組織並執行佯攻與主攻的扣球攻擊。
攔網	能在對抗的練習／遊戲中原地起跳、雙手伸直超過網子高度（符合學生能力之網高）將來球接住。	能在攔網的練習／遊戲中判斷來球方向，在適當時機起跳並以徒手或輔助器材（如：手持浮板）在網上將來球攔截。	能在攔網的練習／遊戲中，觀察對方起跳時機與攻擊方向，在網上將來球攔截或拍回（手臂伸過網子、手掌轉往內場）。	能在攔網的練習／遊戲中，觀察對方舉球方向、攻擊手起跳時機及攻擊路線，以攔網動作（原地、側併、助跑）封阻或限縮對方扣球攻擊路線。	能在練習／正式比賽中，判斷對方進攻戰術，以個人、雙人或三人合作執行攔網以擴大防守範圍。



## 參、排球教材示例：入門期

### 一、接發球 / 救球分期目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
接發球 ／ 救球	能在（與同伴合作或對抗的）練習／遊戲中，判斷來球軌跡並移動至合適位置將（不落地或彈起的）球接住。	能在練習／遊戲中，選擇合適材質的球（如：軟球、韻律球），將來球傳到隊友可接的位置。  能在（至少觸球兩次以上才可回球過網的）網牆性遊戲／修改式比賽中，與隊友溝通進行接球、補位（面向接球者）和擲球過網（攻擊）。	能在練習／遊戲中判斷不同來球方向、高度、速度，逐步修正動作，將球傳到有利位置（如：擊高、舉球位）。  能在修改式比賽中依彼此能力來協調防守區域，分析隊友接發球動作，並提供即時性調整與回饋。	能在練習中根據不同發球類型（如：低手發球、飄浮球、跳發）採取合適動作，並將球傳到有利位置。  能在修改式或正式比賽中與隊友協調負責區域並根據發球員特性（如：發球高度、速度）調整動作與站位，將球傳至有利位置，亦能在接發球不到位的情況下進行修正球。	能在練習／正式比賽中與隊友配合將球傳至舉球員位置，亦能在接發球不到位的情況將球修正至隊友可攻擊之處。  能了解越位規則並於對方發球瞬間迅速調整接發球位置以利後續進攻。



## 二、接發球／救球（入門期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
接發球／救球 （入門期）-1	閃電俠－反彈接球	能在合作性的拋接球遊戲中，判斷來球軌跡並有效移動接住彈起的球。	84
接發球／救球 （入門期）-2	閃電俠－自擋自接	能在合作性的拋接球遊戲中，判斷來球彈跳軌跡並有效移動接球（將球彈高後再接）。	86
接發球／救球 （入門期）-3	偷蛋跑－自擋自接	在合作的遊戲中，能夠正確判斷來球飛行軌跡並移動到接球位置，成功將球打高後自己接住。	88
接發球／救球 （入門期）-4	偷蛋跑－誰來接球	在合作傳接球遊戲中，能夠正確判斷來球飛行軌跡並移動後，將（不落地）來球打高讓隊友接住。	90
接發球／救球 （入門期）-5	支援前線－隔網比賽	能在接發球遊戲中成功判斷來球軌跡，並與隊友合作進行傳接球任務（正面對球者優先接球，並將傳至隊友可接球的位置）與接應（未接發球員需轉身面向接發球員以便接發失敗時能移動救球）。	92
接發球／救球 （入門期）-6	螃蟹打排球（練習）	能在接發球循環練習中，判斷來球軌跡並（左／右）移動將防守範圍內的球成功傳到指定位置（舉球員）。	94
接發球／救球 （入門期）-7	螃蟹打排球（比賽）	能在接發球遊戲中，判斷來球軌跡並（左／右）移動將防守範圍（接發球區）內的球成功傳到指定位置（舉球員）。	96
接發球／救球 （入門期）-8	排球有品接發球（練習）	能在接發球動作組合練習中，有效判斷來球軌跡並移動，將防守範圍（左／右／前接發球區）內的球成功傳給舉球員。	98
接發球／救球 （入門期）-9	排球有品接發球（比賽）	在接發球動作組合練習中，能夠有效地移動到接球位置並將球傳向目標（或能夠正確判斷來球飛行軌跡並移動到接球位置）。	100
接發球／救球 （入門期）-10	逗陣玩排球（比賽）	能在（至少觸球兩次以上才可回球過網的）網牆性遊戲／修改式比賽中，與隊友溝通進行接球、補位（面向接球者）和擲球過網（攻擊）。	102

### 三、素養導向學習活動：接發球／救球（入門期）

編號：接發球／救球（入門期）-1

活動目標：能在合作性的拋接球遊戲中，判斷來球軌跡並有效移動接住彈起的球

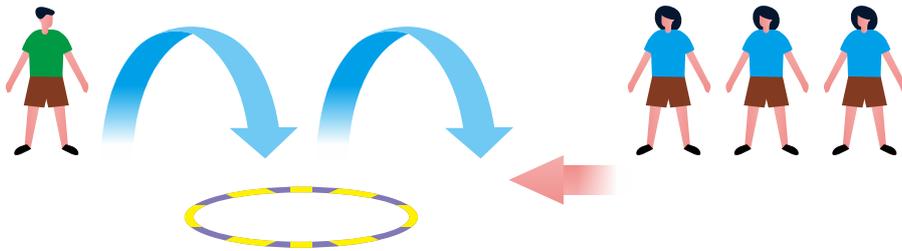
#### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：閃電俠—反彈接球。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：排球（或泡棉球）、呼啦圈、水桶（或小塑膠椅）（如下圖）。



（二）操作方式：發球員於前方拋擲球，輪到的接發球員判斷球的落點，迅速向前移位接住球。

1. 發球員將球擲在呼啦圈內的地上（第 1 次彈地），使球往接發球員的方向彈去，接發球員儘量在球第 2 次彈地之前接住。
2. 接發球員接住球後往前擔任發球員，重複 1. 的規則；如未能接住球亦須將球撿回然後擔任發球員。
3. 調整隊伍先後排序後，進行小組間的接球比賽，以完成所有人次為獲勝。

#### 差異化（活動）安排

- 一、場地的調整：場地空間的調整會直接影響接發球的難度，可調整接發球員與呼啦圈的距離。
- 二、接發球的傳球動作，根據學生傳球能力採取差異化的接發球動作，依照難易度分為以下幾種型態，提供教學者參考：
  - （一）雙手接球（兩手手掌接球）。
  - （二）雙手抱球（兩手臂伸直抱住球）。
  - （三）雙手抱水桶接住球。
- 三、學生的移位接球能力不同，可能無法準確預判球的落點，可調整下列接發球的表現因素：
  - （一）調整發球員擲球的力道或角度。
  - （二）調整接發球員的預備位置或移動範圍。

#### ★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在熱身並能在合作性的遊戲中判斷來球軌跡趨前移動並接住彈起的來球。
- 二、教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，採取使用徒手接球或水桶接球（擇一），確保活動的流暢度。在短距離的接發球活動中，判斷來球移動，降低動作技能的門檻，有助學生增加操作動作時的自信心。
  - （一）學生可視自己能力選擇接住球的方式（參閱差異化安排）。
  - （二）引導孩子討論發球員要如何調整發球力道或角度，並且與不同接球能力者配合才能合作得分。
  - （三）差異化教學調整：視學生能力調整距離遠近，或接發球員的動作（參閱右邊欄位）。
- 三、教師可利用此活動觀察學生判斷球落點及向前移動反應的能力，以作為後續任務調整或分組之依據。
- 四、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的距離，以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

- 一、合作的練習：整組學生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。
- 二、觀察與模仿：活動過程中，觀察同學動作並模仿。

### 評量重點

- 一、能積極向前移動腳步接住反彈的來球。
- 二、自我評估選擇適合的移動距離，完成接發球動作。



## 編號：接發球／救球（入門期）-2

活動目標：能在合作性的拋接球遊戲中，判斷來球彈跳軌跡並有效移動接球（將球彈高後再接）

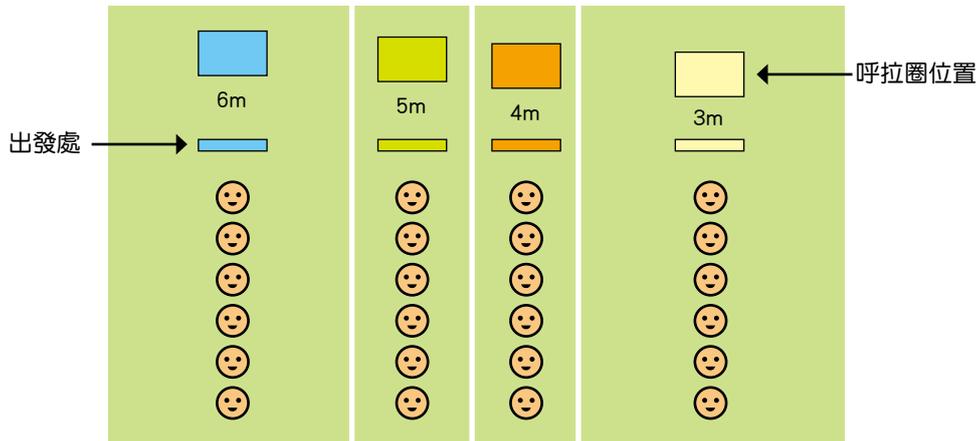
### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：閃電俠－自擋自接。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：排球、呼啦圈、水桶。學生自評能力分組，呼啦圈距第1位接發球員距離（如下圖）。



（二）動作說明：拿水桶擋住球接住、手臂伸直（坦克車）擋住球接住，或是手掌握拳（恭喜發財）擋住球接住。

（三）操作方式：每隊1球操作，發球員於前方拋擲球，輪到的接發球員判斷球的落點，並迅速向前移位，利用水桶底部將來球反彈至上方，然後反轉水桶將球接到桶子內。

1. 發球員將球擲在呼啦圈內的地上（第1次彈地），使球往接發球員的方向彈去，接發球員儘量在球第2次彈地之前，使用雙手拿住水桶，利用底面將球反彈往上後接住。
2. 接發球員接住球後，將水桶置於出發處，拿球往前擔任發球員，重複1.的規則；如未能接住球亦須將球撿回然後擔任發球員。
3. 練習時鼓勵學生選擇不同接住球的方式（參閱右邊欄位）以評估自己接發球的能力。
4. 調整隊伍先後排序後，進行小組間的接球比賽，先完成相同人次的隊伍為獲勝。比賽時，各組依能力安排不同的接球距離，學生則可選擇自己適合動作進行接球。

### 差異化（活動）安排

一、場地的調整：場地空間的調整會直接影響接發球的難度，可調整接發球員與呼啦圈的距離。

二、接發球的傳球動作，根據學生傳球能力採取差異化的接發球動作，依照難易度分為以下幾種型態，提供教學者參考：

- （一）雙手接球（兩手手掌接球）。
- （二）雙手抱球（兩手臂伸直抱住球）。
- （三）雙手抱水桶接住球。

三、學生的移位接球能力不同，可能無法準確預判球的落點，可調整下列接發球的表現因素：

- （一）調整發球員擲球的力道或角度。
- （二）調整接發球員的預備位置或移動範圍。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在理解預判落點、擋球再接的基本概念，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。在短距離的接發球活動中，判斷來球進行向前移動，循序漸進練習排球接發球動作技能，有助學生增加操作動作時的自信心。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的能力，進行差異化教學調整接發球員的動作程度（參閱右邊欄位），並作為後續任務調整或分組之依據。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的距離，以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

- 一、合作的練習：整組學生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。
- 二、觀察與模仿：活動過程中，觀察同學動作並模仿。

### 評量重點

- 一、能積極向前移動腳步接住反彈的來球。
- 二、自我評估選擇適合的移動距離，完成接發球動作。



編號：接發球／救球（入門期）-3

活動目標：在合作的遊戲中，能夠正確判斷來球飛行軌跡並移動到接球位置，成功將球打高後自己接住

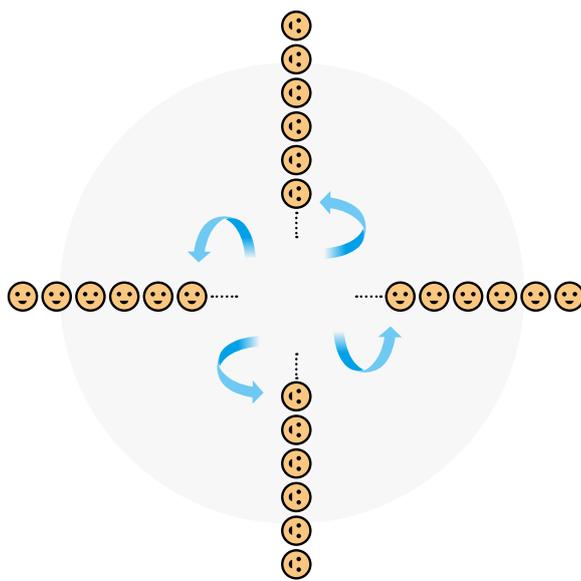
### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：偷蛋跑－自擋自接。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：場中央劃定區域放置球車（或籃子），球車內放滿排球（數量約 10～20 個），將學生分成四組進行練習（如下圖）。



（二）操作方式：發球員於中央拋球，輪到的接發球員判斷並移位到球的落點處，將球擋高自己接住。

1. 發球員跑到場中央拿球，轉身將球以拋物線發（拋）給自己隊友（不彈地），接發球員移位以低手傳球（坦克車）或高手傳球（恭喜發財）的方式，將球擋住彈起後自己接住。
2. 成功接住該隊可得球 1 顆，下一位發球員從球車重新拿取 1 顆球進行發球；接球失敗者要將球檢回，拿該球進行發（拋）球，不可重新從球車拿球。
3. 練習時引導討論：
  - （1）對發球員：什麼叫做「好接的球」？什麼叫做「不好接的球」？
  - （2）對接發球員：球飛的拋物線高或低時應該怎麼移動比較容易接球？擋球時手臂要如何用力？
4. 練習完畢進行比賽，以各隊取得球數多寡決定勝負。

### 差異化（活動）安排

以將球彈高後接住為目標，可作以調整：

一、器材調整：

- （一）改用軟式排球。
- （二）改用泡棉球。
- （三）改用沙灘球。

二、接發球動作調整：

- （一）雙手（手臂伸直）抱水桶以底部反彈球。
- （二）高／低手接發球。

三、空間／路線調整：

- （一）調整發球時拋球的距離或範圍。
- （二）調整接發球員的預備位置或移動範圍。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在複習主要活動 -1 向前移位擋球再接（控制力道）的動作技巧，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度，本活動以有限的球數增加比賽的互動性與刺激感。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的能力，以作為後續任務調整或分組之依據。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的距離，以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

- 一、小組合作：整組學生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。
- 二、觀察與模仿：活動過程中，觀察同學動作並模仿。

### 評量重點

- 一、能積極移動腳步，以低手或高手擋住並接住反彈的來球。
- 二、自我評估擇適合的距離完成接發球動作。



## 編號：接發球／救球（入門期）-4

活動目標：在合作傳接球遊戲中，能夠正確判斷來球飛行軌跡並移動後，將（不落地）來球打高讓隊友接住

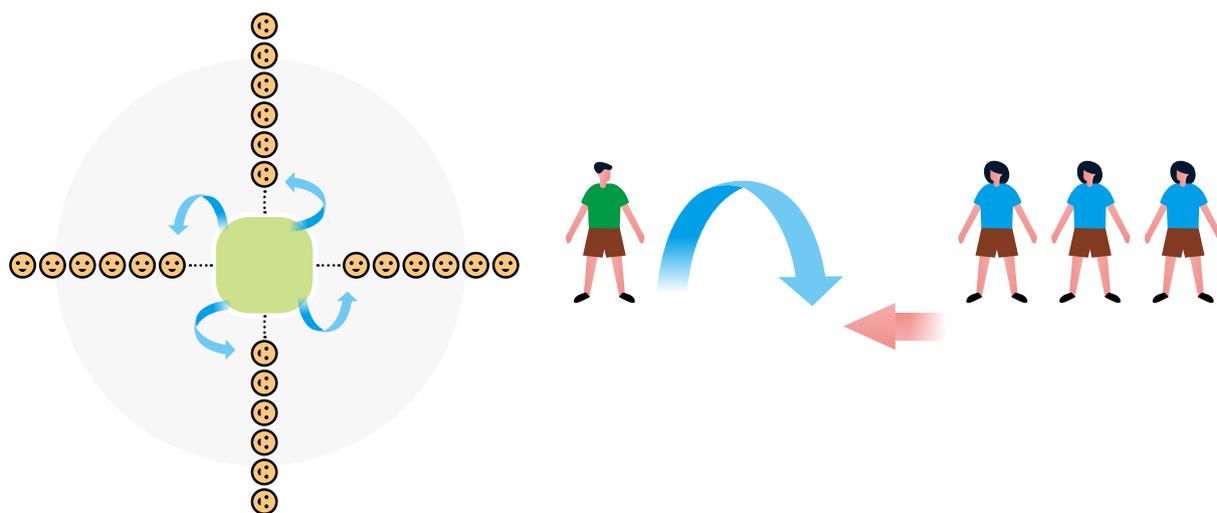
## ★ 如何進行活動



## 一、活動名稱：偷蛋跑－誰來接球。

## 二、活動內容：

（一）場地器材布置：場中央劃定區域放置球車（或籃子），球車內放滿排球（數量約 10～20 個），將學生分成四組進行練習與競賽（如下圖）。



（二）操作方式：發球員於中央拋球，輪到的接發球員判斷並移位到球的落點處，擋住並接住反彈球。

1. 發球員跑到場中央拿球，轉身將球以拋物線發（拋）給自己隊友（不彈地），接發球員移位以低手傳球（坦克車）或高手傳球（恭喜發財）將球擋住後，將球打高由任一名隊友接住。
2. 同隊隊員成功接住該隊可得球 1 顆，下一位發球員從球車重新拿取 1 顆球進行發球；接球失敗者要將球撿回，交由該名接發球員到場中央球車旁，使用拿該球進行發（拋）球，不可重新從球車拿球。
3. 練習時引導討論：
  - （1）對發球員：發球員要如何調整發球力道或角度，並且如何與不同接球能力者配合？
  - （2）對接發球員：要將球打到哪個方向隊友比較容易接得到球？
  - （3）對排隊等候的球員：沒有發球或尚未輪到接發球時應該做什麼事？
4. 練習完畢進行比賽，以各隊取得球數多寡決定勝負。

## 差異化（活動）安排

- 一、場地的調整：場地空間的調整會直接改變發球與接發球的難度，可以調其預備位置及可移動空間。
- 二、動作與器材調整：此活動旨在練習接發球的角度與力道，可調整：
  - （一）雙手抱水桶以底部反彈球（手臂伸直）。
  - （二）雙手持浮板反彈球（低手擊球）。
  - （三）使用軟球（如：軟式排球）作動作。
- 三、學生的移位接球能力不同，可能無法準確預判球的落點，可調整下列接發球的表現因素：
  - （一）調整發球時拋球的距離或範圍。
  - （二）調整接發球員的預備位置或移動範圍。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在串連排球運動的「發球—接發球—舉球」概念，未限定接球員將球傳給前方發球員是為了避免混淆發球員與舉球員的角色，而未接球的每位球員都應可擔任二傳手（舉球）的角色。
- 二、教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。在短距離的接發球活動，判斷來球移動，降低動作技能的門檻，有助學生增加操作動作時的自信心。
- 三、教師可利用此活動觀察學生的能力，以作為後續任務調整或分組之依據。
- 四、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的距離或接發球動作，以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

- 一、小組合作：整組學生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。
- 二、觀察與模仿：活動過程中，觀察同學動作並模仿。

### 評量重點

- 一、能積極移動腳步，以低手或高手擋住並接住反彈的來球。
- 二、自我評估擇適合的距離完成接發球動作。



## 編號：接發球／救球（入門期）-5

活動目標：能在接發球遊戲中成功判斷來球軌跡，並與隊友合作進行傳接球任務（正面對球者優先接球，並將傳至隊友可接球的位置）與接應（未接發球員需轉身面向接發球員以便接發失敗時能移動救球）

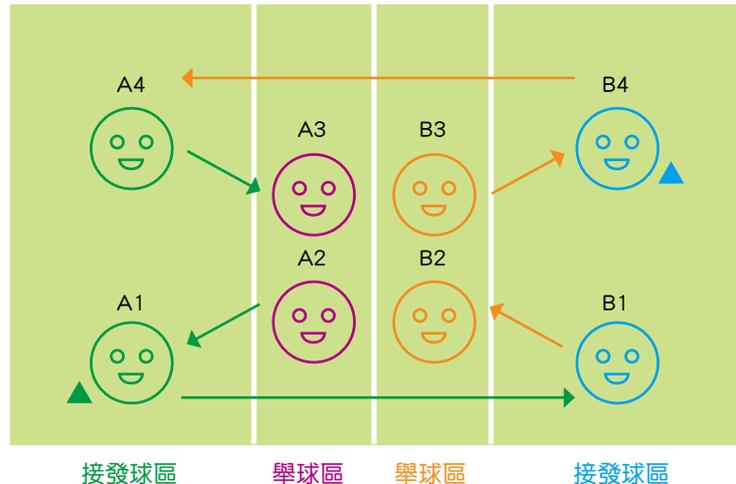
### ★ 如何進行活動



#### 一、活動名稱：支援前線－隔網比賽。

#### 二、活動內容：

（一）場地器材布置：前場為舉球區、後場為接發球區；使用速度較慢的海灘球或泡棉球進行小比賽（如下圖）。



#### （二）操作方式：

1. 前後場 4vs4 比賽，前場 2 人身份為舉球員，後場 2 人為接發球員。
2. 固定由接發球區面向球網右側的學生發球（如上圖中△的位置），發球動作限定以低手發拋物線球，以單手擊球或雙手拋球過網，如 A1 可發球給 B1 或 B2。
3. 位在「接發球區」預備接球者喊：「My ball」或「我來」後，使用低手或高手將球傳給前場任一舉球員；如：B1 接發球傳到舉球區，由 B2 或 B3 其中一人將球接住（練習接長距離發球，並且控制接發球傳球方向）。
4. 舉球員接住球將球輕拋給同場任一接發球員（如：B1 或 B4），接發球員以低手或高手直接將球回擊過網。練習（接短距離傳球，並控制長傳攻擊方向）。
5. 若回擊球落在對隊「接發球區」，而對隊未能重複方式 3.4. 則己隊得 1 分；如回擊落在對方「舉球區」，則對隊得 1 分；限時 3 分鐘，得分高的隊伍為獲勝。
6. 發球隊得分由同 1 人繼續發球，接球隊得分由下 1 人進行發球，輪轉順序 A1 → A2 → A3 → A4、B4 → B3 → B2 → B1。
7. 學生比賽後進行戰術討論，教師提供討論引導。
8. 重新進入比賽。

### 差異化（活動）安排

- 一、依活動目標，相關角色可選用的替代性動作由易而難有：
  - （一）發球者：雙手拋球過網、單手擊球過網（低手）。
  - （二）接發球者：允許球彈第一次再擊球、直接回擊來球（軟球、排球）。
  - （三）舉球者：接住後將球拋出、接住後自拋自打、直接將球傳出。
- 二、學生的傳接球能力，可能無法有效地將球傳至一定距離的目標，可有以下調整：
  - （一）調整發球時拋球的距離或範圍。
  - （二）調整接發球員的預備位置或移動範圍。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動主要用意在於練習接發球組合動作，教師宜評估學生的能力後，安排／調整合適的動作組合難度，以確保活動的流暢度。此外可針對活動重點提供引導思考的提問，如：
  - (一) 該由誰來接發球最合適？（正對來球、移位快速……）
  - (二) 怎麼讓其他人知道你要接球？（自己喊聲、其他人提醒……）
  - (三) 沒接球的人可以做什麼事才可以幫助自己這一隊得分？
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接球能力，作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球動作），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。
- 四、差異化教學：可提供接發球之動作選項，由接發球員請先依自己能力決定可能的接球方式。
- 五、修改活動方式：調整前後場人數，如前場舉球減為 1 人、後場接發球增為 3 人，藉此提高判斷難度及移動接球的變數。

### 教學情境安排

- 一、小組合作：接發球員與舉球員生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒接球及相互打氣。
- 二、小組討論：教師透過遊戲中引導學生發現核心問題，並進行討論與思考。
- 三、修正式比賽：於比賽情境中產生戰術討論與策略應用。

### 評量重點

- 一、能積極移動腳步尋找落點並控制接發球力道與方向。
- 二、能選擇合適的動作及位置進行接發球（高手、低手）。
- 三、合作性活動中能完成自己的角色任務。



## 編號：接發球／救球（入門期）-6

活動目標：能在接發球循環練習中，判斷來球軌跡並（左／右）移動將防守範圍內的球成功傳到指定位置（舉球員）

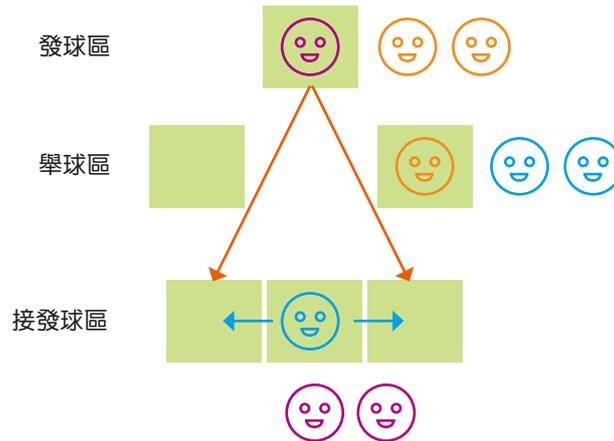
## ★ 如何進行活動



## 一、活動名稱：螃蟹打排球（練習）。

## 二、活動內容：

（一）場地器材布置：以綠波墊（1公尺×1公尺），或以4個圓錐設置正方區域，於場地上設置1處發球區、2處接發球區、2處舉球區（如下圖）；器材可使用泡棉球或軟式排球代替正式排球。



## （二）操作方式：

1. 練習左右移位接發球練習。
2. 發球區每位發球員排隊時手上都拿一顆球，將球以單手揮擊或雙手拋球的方式（球體拋物線的最高點需高過於舉球區球員的頭部），將球發至接發球區球員左邊或右邊的區域內，如接發球員未能將球傳給舉球員，則發球員可得1分；發球員發完球至接發球區排隊等候。
3. 接發球員判斷來球落點，以螃蟹步（側併步）移位並蹲低接球，以低手（坦克車）或高手（恭喜發財）的方式，將球傳給舉球員；接發球員接完球至舉球區排隊等候。
4. 舉球員在2處舉球區域內接到球，舉球員和接發球員各可得1分；不論有無接到球，舉球員都要撿球拿到發球區排隊等候。
5. 練習過程給予學生回饋與引導問題。

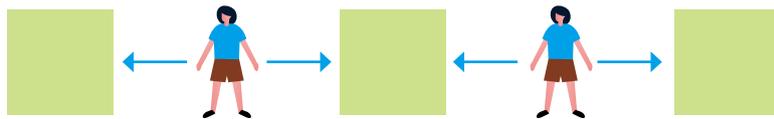
## 差異化（活動）安排

- 一、傳接球動作之調整：此活動之重點在接發球的練習，發球者以能成功發球的動作為主（如：雙手拋球）；另外，依照活動目標，「接發球者」動作調整的優先順序為：
  - （一）直接將球回擊至指定位置（可使用泡棉球或軟式排球）。
  - （二）允許球彈地一次後回擊（用以延長反應時間，但需使用彈性足夠的球）。
  - （三）允許其（左／右）移動接住球後再拋到指定位置（練習接／傳球軌跡判斷、移動步伐）。
- 二、活動範圍、路線的調整：
  - （一）調整接發球區的範圍大小。
  - （二）調整舉球區的位置。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動主要用意在於練習接發球組合動作，教師宜評估學生的能力後，安排／調整合適的動作組合難度，以確保活動的流暢度。此外，教師一針對相關概念進行引導，參考之提問有：
  - (一) 接發球員左右移動時重心應該如何調整？
  - (二) 接發球員移位後，身體的正面應該要正對球來的方向？還是要面向舉球員的方向？
  - (三) 舉球員應該固定站在舉球區裡面，或是什麼時機再跑到舉球區域內？
- 二、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球動作），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。
- 三、修改活動方式：接發球增為 3 個接球區，改以 2 人進行接發球，增加判斷來球及移動接球的變數，未接發球員跑到前場擔任舉球員（如下圖）。



### 教學情境安排

- 一、合作練習：接發球員與舉球員生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒接球及相互打氣。
- 二、小組討論：教師透過遊戲中引導學生發現核心問題，並進行討論與思考。

### 評量重點

- 一、能積極移動腳步尋找落點並控制接發球力道與方向。
- 二、能選擇合適的動作及位置進行接發球（高手、低手）。
- 三、合作性活動中能完成自己的角色任務。



## 編號：接發球／救球（入門期）-7

活動目標：能在接發球遊戲中，判斷來球軌跡並（左／右）移動將防守範圍（接發球區）內的球成功傳到指定位置（舉球員）

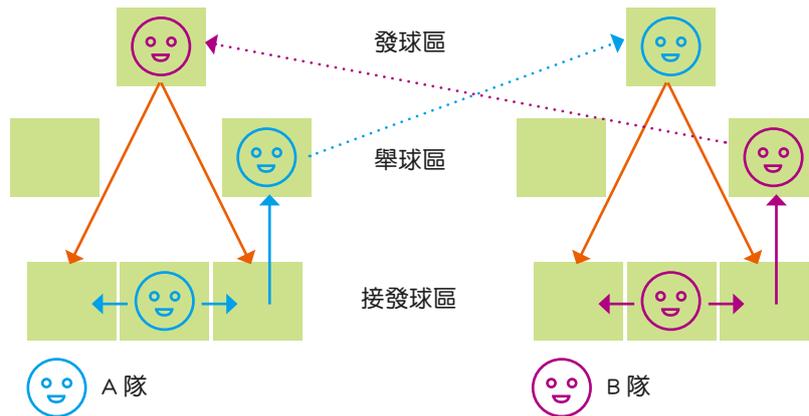
## ★ 如何進行活動



## 一、活動名稱：螃蟹打排球（比賽）。

## 二、活動內容：

（一）場地器材布置：以綠波墊（1公尺×1公尺），或以4個圓錐設置正方區域，於場地上設置2處發球區、4處接發球區、4處舉球區（如下圖）；本活動器材以海灘球或泡棉排球代替正式排球。



## （二）操作方式：

1. 左右移位接發球比賽。
2. 發球區每位發球員排隊時手上都拿一顆球，將球以單手揮擊或雙手拋球的方式（球體拋物線的最高點需高於舉球員的頭部），將球發至接發球區球員左邊或右邊的區域內，如接發球員未能將球傳給舉球員，則發球員可得1分；A隊發球員在B隊發球區發完球後，至A隊接發球區排隊等候。
3. 接發球員判斷來球落點，以螃蟹步（側併步）移位並蹲低接球，以低手（坦克車）或高手（恭喜發財）的方式，將球傳給舉球員；A隊接發球員於A隊接完球至A隊舉球區排隊等候。
4. 舉球員在2處舉球區域內接到球，舉球員和接發球員各可得1分；不論有無接到球，例如：A隊舉球員在A隊舉球區接到或撿到球後，要拿到B隊發球區排隊等候。

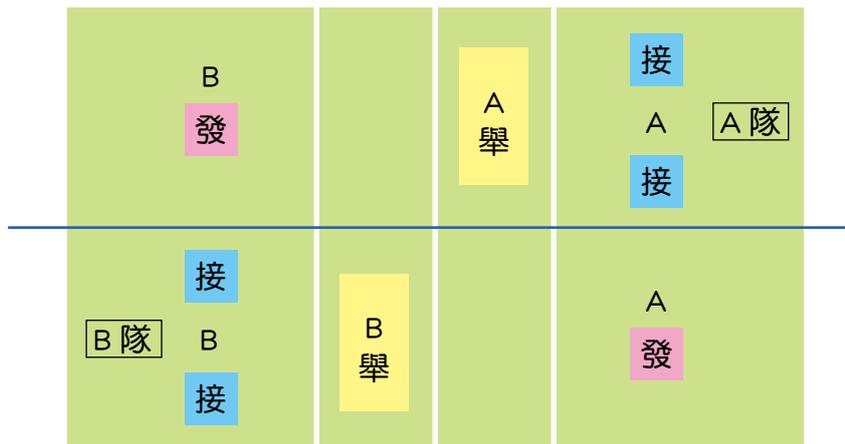
## 差異化（活動）安排

- 一、發球者動作調整：此活動之重點在接發球的練習，發球者以能成功發球至接發球區為原則，如：單手擊球、雙手拋球）。
- 二、接發球者動作調整：
  - （一）直接將球回擊至指定位置（可使用泡棉球或軟式排球）。
  - （二）允許球彈地一次後回擊（用以延長期反應時間，但需使用彈性足夠的球）。
  - （三）允許其（左／右）移動接住球後再拋到指定位置（練習接／傳球軌跡判斷、移動步伐）。
- 三、活動範圍、路線的調整：學生的傳接球能力，可能無法有效地將球傳至一定距離的目標，可調整下列接發球的影響因素：
  - （一）調整發球時拋球的距離或範圍。
  - （二）調整接發球員的預備位置或移動範圍。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動主要用意透過接發球組合動作進行比賽，以提高學生對接發球於比賽中之意識，並理解其作用；教師宜評估學生的能力後，安排／調整合適的動作組合難度，以確保活動的流暢度。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接發球能力，以作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球動作），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。
- 四、修改活動方式：
  - (一) 改變比賽場地安排（如下圖）。



- (二) 將排球場分為 2 個場地，發球員將球發至對隊其中一塊接發球區直接得 1 分，或是對隊接發球無法傳至舉球員手上亦可得 1 分；接發球員、舉球員、發球員各角色需輪流嘗試。

### 教學情境安排

- 一、小組合作：接發球員與舉球員生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒接球及相互打氣。
- 二、小組討論：教師透過遊戲中引導學生發現核心問題，並進行討論與思考。
- 三、修正式比賽：於比賽情境中產生戰術討論與策略應用。

### 評量重點

- 一、能積極移動腳步尋找落點並控制接發球力道與方向。
- 二、能選擇合適的動作及位置進行接發球（高手、低手）。
- 三、合作性活動中能完成自己的角色任務。



## 編號：接發球／救球（入門期）-8

活動目標：能在接發球動作組合練習中，有效判斷來球軌跡並移動，將防守範圍（左／右／前接發球區）內的球成功傳給舉球員

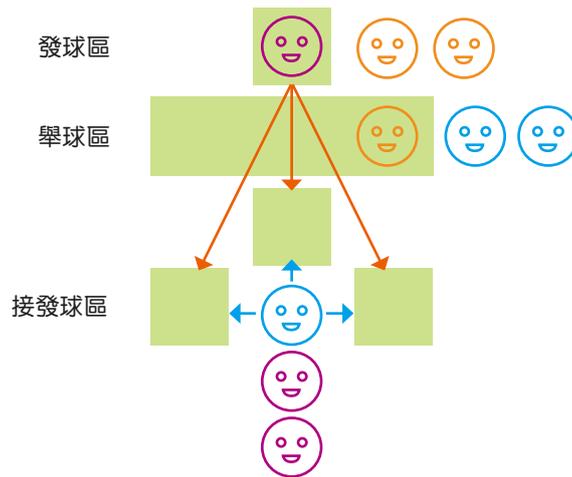
## ★ 如何進行活動



## 一、活動名稱：排球有品接發球（練習）。

## 二、活動內容：

（一）場地器材布置：以綠波墊（1公尺×1公尺），或以4個圓錐設置正方區域，於場地上設置1處發球區、3處接發球區、1處舉球區（如下圖）；本活動器材以海灘球或泡棉排球代替正式排球。



## （二）操作方式：

1. 練習左右側併步移位接發球，或向前墊步接發球練習。
2. 發球區每位發球員排隊時手上都拿一顆球，將球以單手揮擊或雙手拋球的方式（球體拋物線的最高點需高過於舉球區球員的頭部），將球發至接發球區球員左邊、右邊或前方的區域內，如接發球員未能將球傳給舉球員，則發球員可得1分；發球員發完球至接發球區排隊等候。
3. 接發球員判斷來球落點，以螃蟹步（側併步）移位或是向前墊步，蹲低接球以低手（坦克車）或高手（恭喜發財）的方式，將球傳給舉球員；接發球員接完球至舉球區排隊等候。
4. 舉球員在舉球區域內接到球，舉球員和接發球員各可得1分；不論有無接到球，舉球員都要撿球拿到發球區排隊等候。
5. 練習時引導討論：
  - （1）接發球員何時就要判斷出球的落點在哪一區域？
  - （2）接發球員移位後，身體的正面應該要正對球來的方向？還是要面向傳球的方向？
  - （3）舉球員應該怎麼引導接發球員把球接給自己？

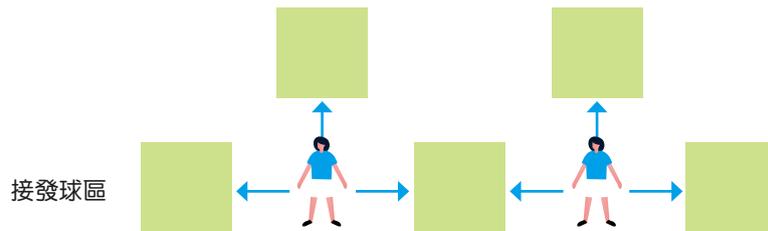
## 差異化（活動）安排

- 一、發球動作調整：此活動之重點在接發球的練習，發球者以能成功發球至接發球區為原則，如：單手擊球、雙手拋球）。
- 二、接發球動作調整：
  - （一）直接將球回擊至指定位置（可使用泡棉球或軟式排球）。
  - （二）允許球彈地一次後回擊（用以延長反應時間，但需使用彈性足夠的球）。
- 三、舉球者動作調整：
  - （一）在（舉球區內）固定的位置等待來球。
  - （二）跟隨接發球者的位置、擊球移動。
- 四、各活動區域之間的位置可依學生的能力、現有的場地安排之方便性靈活調整。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動主要用意在於練習接發球移位，及與舉球員配合之組合動作，教師宜評估學生的能力後，安排／調整合適的動作組合難度，以確保活動的流暢度。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接球能力，以作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球動作），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。
- 四、修改活動方式：接發球增為 3 個接球區，改以 2 人進行接發球，增加判斷來球及移動接球的變數，未接發球員跑到前場擔任舉球員（如下圖）。



### 教學情境安排

- 一、合作練習：接發球員與舉球員生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒接球及相互打氣。
- 二、小組討論：教師透過遊戲中引導學生發現核心問題，並進行討論與思考。

### 評量重點

- 一、能積極移動腳步尋找落點並控制接發球力道與方向。
- 二、能選擇合適的動作及位置進行接發球（高手、低手）。
- 三、合作性活動中能完成自己的角色任務。



編號：接發球／救球（入門期）-9

活動目標：在接發球動作組合練習中，能夠有效地移動到接球位置並將球傳向目標（或能夠正確判斷來球飛行軌跡並移動到接球位置）

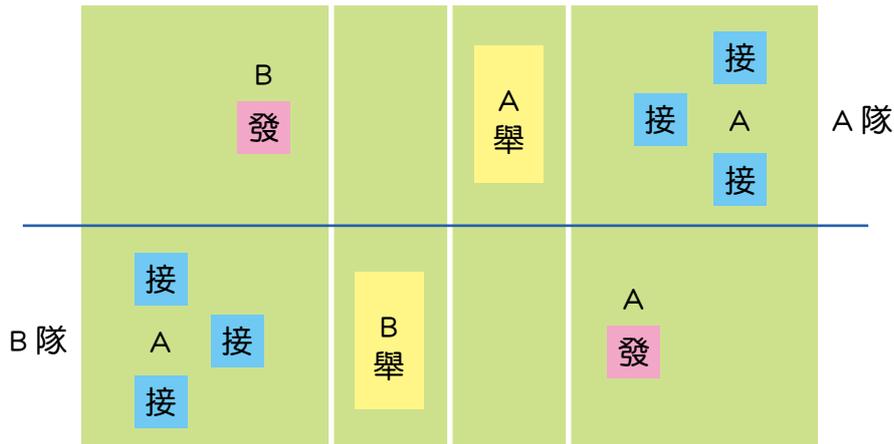
### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：排球有品接發球（比賽）。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：「發球區」2處，以綠波墊（1公尺×1公尺）或以4個圓錐設置正方區域；「接發球區」6處、「舉球區」2處（如下圖），以粉筆或安全的標示物標記；「活動器材」以泡棉排球或軟式排球代替正式排球。



（二）操作方式：

1. 左右前移位接發球比賽，加大接發球防守範圍。
2. 發球區每位發球員排隊時手上都拿一顆球，將球以單手揮擊或雙手拋球的方式（球體拋物線的最高點需高於舉球區球員的頭部），將球發至接發球區球員左邊或右邊的區域內，如接發球員未能將球傳給舉球員，則發球員可得 1 分；A 隊發球員在 A 隊發球區發完球後，至 A 隊接發球區排隊等候。
3. 接發球員判斷來球落點，以螃蟹步（側併步）移位或是向前墊步，蹲低接球以低手（坦克車）或高手（恭喜發財）的方式，將球傳給舉球員；A 隊接發球員於 A 隊接完球至 A 隊舉球區排隊等候。
4. 舉球員在 2 處舉球區域內接到球，舉球員和接發球員各可得 1 分；不論有無接到球，例如：A 隊舉球員在 A 隊舉球區接到或撿到球後，要拿到 A 隊發球區排隊等候。

### 差異化（活動）安排

為擴大接發球員的防守範圍，改變正式器材並允許展現不同的動作技能：

一、器材調整：使用泡棉球或軟式排球，降低球速及器材硬度，克服學生對排球之恐懼。

二、依活動目標，相關角色可選用不同難易度的替代性動作有：

（一）發球員：

1. 單手（低手）發球。
2. 雙手拋球。

（二）接發球員：

1. 低／高手傳球。
2. 側併步／向前墊步。

三、空間之調整：可調整發球者（3 公尺線～9 公尺線）的位置及接發球區域，以改變難易度。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動主要用意在於練習接發球組合動作，擴大接發球防守範圍及正面接球概念，教師宜評估學生的能力後，安排／調整合適的動作組合難度，以確保活動的流暢度。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接發球能力，以作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球動作），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。
- 四、修改活動方式：
  - （一）排球材質的改變：本活動考量第二階段學生接發球的反應與能力，故使用海灘球或泡棉球，球速較慢、打到手臂也比較不痛。如學生已熟練接發球至舉球員的動作，可考慮使用 3 號膠質排球（國小五年級以下正式排球）。
  - （二）發球區的調整：本單元均以排球場 3 公尺攻擊線後方進行發球，主因為第二階段學生發遠球能力尚且不足緣故；如發球能力提昇後，可嘗試將發球區漸次後移至底線後方，讓學生可以發更長遠的球，發球的速度及破壞力也會更大，對於接發球員亦會產生更大的挑戰。

### 教學情境安排

- 一、合作練習：接發球員與舉球員生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒接球及相互打氣。
- 二、小組討論：教師透過遊戲中引導學生發現核心問題，並進行討論與思考。

### 評量重點

- 一、能積極移動腳步尋找落點並控制接發球力道與方向。
- 二、能選擇合適的動作及位置進行接發球（高手、低手）。
- 三、合作性活動中能完成自己的角色任務。



## 編號：接發球／救球（入門期）-10

活動目標：能在（至少觸球兩次以上才可回球過網的）網牆性遊戲／修改式比賽中，與隊友溝通進行接球、補位（面向接球者）和擲球過網（攻擊）

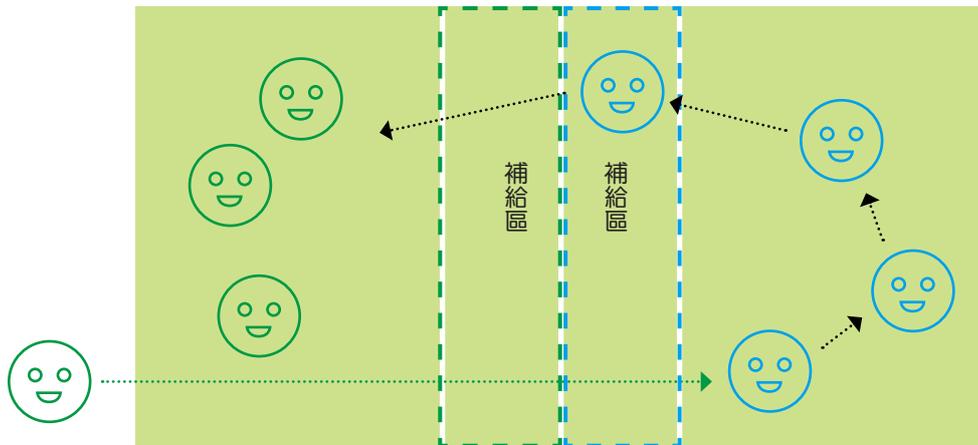
## ★ 如何進行活動



一、活動名稱：逗陣玩排球（參考浮士德球規則）。

二、活動內容：

- （一）場地器材布置：以正式排球場地規劃，前場為補給區、後場為防守區（如下圖）；本活動器材以泡棉球或軟式排球代替正式排球。
- （二）操作方式：學生在修正式的排球比賽中，以正確接發與傳接球動作，或參考右欄以其他接發球動作來防守與組織攻擊。「每位隊員皆傳接球」的用意則是增加每位學生的參與度與運動量，並養成轉身接應球的習慣。最後由王牌在網前進攻，藉以引導學生思考進攻的戰術。



1. 發球：每隊每人輪流發球，發球線後方發球。
  2. 接發球：使用低手（坦克車）或高手（恭喜發財）的接發球方式進行傳球。
  3. 每一回合每人只能碰球一次，讓場上每個人都能碰到球。
  4. 球可不落地或落地 1 下再擊球，如落地 2 次以上或是擊球出界則對手可得 1 分。
  5. 球傳至己方的補給區再進攻得分則可得 2 分。
- （三）修改活動方式：
1. 取消球可落地 1 下規則。
  2. 恢復同一邊每回合只能擊球 3 次規則。

## 差異化（活動）安排

- 一、器材調整：使用海灘球或泡棉排球，降低球速及器材硬度，克服學生對排球之恐懼。
  - 二、規則調整：
    - （一）允許落地一次後再擊球。
    - （二）為了遷移正式比賽中接發球員將球傳給舉球員的概念，特地設立補給區。
    - （三）在一次的組織進攻當中不限傳球次數（但每人只能觸球一次）。
- 上述調整可隨時依照學生當下的能力彈性調整，並逐漸接近正式比賽之規則。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動主要在使學生能在遊戲或比賽中觀察來球軌跡與隊友位置，並在面對來球時能由處有利位置的人接球，其餘球員需轉身面向接發球員以便接發失敗時能移動救球。因此在過程中宜提醒學生「判斷軌跡、迅速移動腳步、控制擊球力、將球傳到有利舉球的位置……等」。
- 二、為引導學生對相關比賽概念的觀察與思考，可利用「學習表現評量表」（附件：【小學組－排球 接發球（入門期）】學習表現個人評量表）對學生進行學習表現的評量，幫助同學瞭解接發球動作掌握程度，以及協助教師進行後續設計活動之參考。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球動作），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

- 一、合作練習：接發球員與舉球員生為合作關係，練習過程中鼓勵同學互相提醒接球及相互打氣。
- 二、小組討論：教師透過遊戲中引導學生發現核心問題，並進行討論與思考。
- 三、修正式比賽：小組於比賽情境中討論戰術與策略應用。

### 評量重點

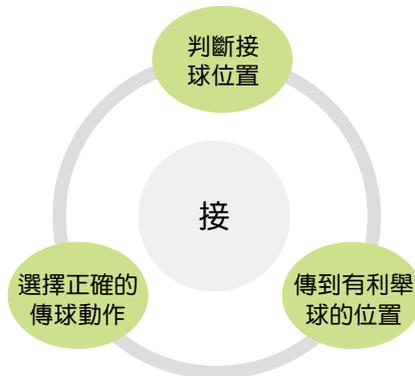
- 一、能積極移動腳步尋找落點並控制接發球力道與方向。
- 二、能選擇合適的動作及位置進行接發球（高手、低手）。
- 三、合作性活動中能完成自己的角色任務。



附件：【小學組－排球 接發球（入門期）】學習表現個人評量表

班級： 日期： 小組：  
 學習任務：能夠根據來球的飛行軌跡，有效地移動到接發球位置，並且有效地接到有利舉球的範圍。

座號	接發球 (移位接到發球 1 分，傳給舉球員 1 分)					總分	同儕回饋	自我評量
	NO.1	NO.2	NO.3	NO.4	NO.5			
							觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到 <input type="checkbox"/> 移動接球位置 <input type="checkbox"/> 傳到指定的位置	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 有做到移動接球位置 <input type="checkbox"/> 有做到將球傳到指定的位置
							觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到 <input type="checkbox"/> 移動接球位置 <input type="checkbox"/> 傳到指定的位置	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 有做到移動接球位置 <input type="checkbox"/> 有做到將球傳到指定的位置
							觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到 <input type="checkbox"/> 移動接球位置 <input type="checkbox"/> 傳到指定的位置	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 有做到移動接球位置 <input type="checkbox"/> 有做到將球傳到指定的位置
							觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到 <input type="checkbox"/> 移動接球位置 <input type="checkbox"/> 傳到指定的位置	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 有做到移動接球位置 <input type="checkbox"/> 有做到將球傳到指定的位置
							觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到 <input type="checkbox"/> 移動接球位置 <input type="checkbox"/> 傳到指定的位置	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 有做到移動接球位置 <input type="checkbox"/> 有做到將球傳到指定的位置





## 四、學習活動融入課程規劃之案例：接發球 / 救球（入門期）

（一）單元學習目標：以第二學習階段為例

學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運動動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	教材核心問題	1. 如何組織合適的接發球隊形？ 2. 如何能夠因應對方發球，有效地將球傳至有利舉球的位置？ 3. 如何搭配接發球員、舉球員、攻擊手之間組織接發球隊形？
	學習內容	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
核心素養		健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習目標		1. 以拋接球的簡易動作認識排球接發球的動作要領，建立正確判斷球體飛行軌跡與落點位置概念，控制力量展現正確的接發球動作（1d-II-1,3c-II-2,3d-II-1,Ha-II-1）。 2. 能判斷最有利接發球之位置，並成功將球傳給舉球員（2c-II-2,3d-II-2,Ha-II-1）。 3. 透過簡易的接發球遊戲認識排球運動的基本規則，透過與他人討論並合作執行遊戲策略（2c-II-2,3d-II-2,Ha-II-1）。		

（二）單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節
每節重點	基本移位接發 預判落點 向前移位 擋球自接	接舉串連 判斷來球軌跡 向前移位接發球 發－接－舉球動作組合	左右橫移 判斷來球路徑 左右移位接發球 有利舉球位置傳球	守備範圍 判斷來球路徑 擴大接發球範圍 比賽中接發球的戰術策略
選用之教學活動參考案例	接發球／救球（入門期）-1 接發球／救球（入門期）-2	接發球／救球（入門期）-3 接發球／救球（入門期）-4 接發球／救球（入門期）-5	接發球／救球（入門期）-6 接發球／救球（入門期）-7	接發球／救球（入門期）-8 接發球／救球（入門期）-9 接發球／救球（入門期）-10



## 肆、接發球教材示例：發展期

### 一、分期目標：接發球／救球

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
接發球 ／ 救球	<p>能在（與同伴合作或對抗的）練習／遊戲中，判斷來球軌跡並移動至合適位置將（不落地或彈起的）球接住。</p>	<p>能在練習／遊戲中，選擇合適材質的球（如：軟球、韻律球），將來球傳到隊友可接的位置。</p> <p>能在（至少觸球兩次以上才可回球過網的）網牆性遊戲／修改式比賽中，與隊友溝通進行接球、補位（面向接球者）和擲球過網（攻擊）。</p>	<p>能在練習／遊戲中判斷不同來球方向、高度、速度，逐步修正動作，將球傳到有利位置（如：擊高、舉球位）。</p> <p>能在修改式比賽中依彼此能力來協調防守區域，分析隊友接發球動作，並提供即時性調整與回饋。</p>	<p>能在練習中根據不同發球類型（如：低手發球、飄浮球、跳發）採取合適動作，並將球傳到有利位置。</p> <p>能在修改式或正式比賽中與隊友協調負責區域並根據發球員特性（如：發球高度、速度）調整動作與站位，將球傳至有利位置，亦能在接發球不到位的情況下進行修正球。</p>	<p>能在練習／正式比賽中與隊友配合將球傳至舉球員位置，亦能在接發球不到位的情況將球修正至隊友可攻擊之處。</p> <p>能了解越位規則並於對方發球瞬間迅速調整接發球位置以利後續進攻。</p>



## 二、接發球／救球（發展期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
接發球／救球（發展期）-1	心靈捕手	能運用學過的動作來流暢地進行「發球－接發球循環練習」，並達到複習／熱身之效果。	110
接發球／救球（發展期）-2	前仆後進	能在快速循環的發球與接發球中與隊友合作，迅速移動至指定位置並控制力量將來球穩定地傳回（指定位置）。	112
接發球／救球（發展期）-3	有球必應	能在快速循環發球與接發球小組練習中展現合作互助的態度，正確判斷軌跡、迅速移動腳步及控制接發球之角度與力量，並將來球穩定地傳到指定區域（有利舉球的位置與高度）。	114
接發球／救球（發展期）-4	有球必 in	能在發球－接發球循環練習中根據同儕的觀察記錄與回饋修正自己的動作（判斷軌跡、迅速移動腳步及接發球之角度與力量控制），以將來球穩定地傳到有利舉球的位置。	116
接發球／救球（發展期）-5	應接不暇	能在遮蔽式接發球活動中，利用有效率的預備（姿勢）來提升接發球的判斷與反應速度，並將球有效的傳到指定區域（舉球員）。	120
接發球／救球（發展期）-6	高成低就	在限定條件（往前移動鑽過障礙物）的接發球練習中，利用腳步及身體重心轉移動作將來球穩定的傳到指定位置（可舉球之高度）。	122
接發球／救球（發展期）-7	前仆後進	在限定條件（接發球高度需超過球網）的接發球練習中，利用腳步及力量控制將球穩定的傳到指定位置（有利舉球）。	124
接發球／救球（發展期）-8	王牌舉球員	能在（至少觸球兩次以上才可回球過網的）修改式排球比賽中，討論策略，將對手的發球／過網球傳給舉球員並進行後續的攻擊。	126

### 三、素養導向學習活動：接發球／救球（發展期）

編號：接發球／救球（發展期）-1

活動目標：能運用學過的動作來流暢地進行「發球—接發球循環練習」，並達到複習／熱身之效果

#### ★ 如何進行活動



一、活動名稱：心靈捕手。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 標準版（圖 1）：用角錐將排球場平均分成四等分，讓同學分成 8 組同時練習，適合初學者或是尚未精熟技巧的學生。
2. 挑戰版（圖 2）：除了上述的基本款配置，亦可根據排球場原有之標線來標記（大小不均等的）練習場地，適合已經能夠掌握移動接球技巧的同學，進行差異化的熱身活動。

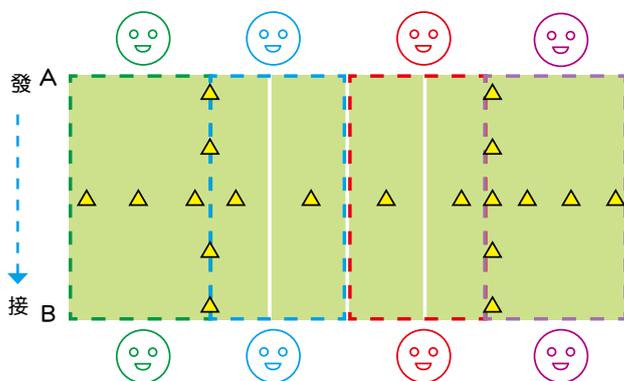


圖 1

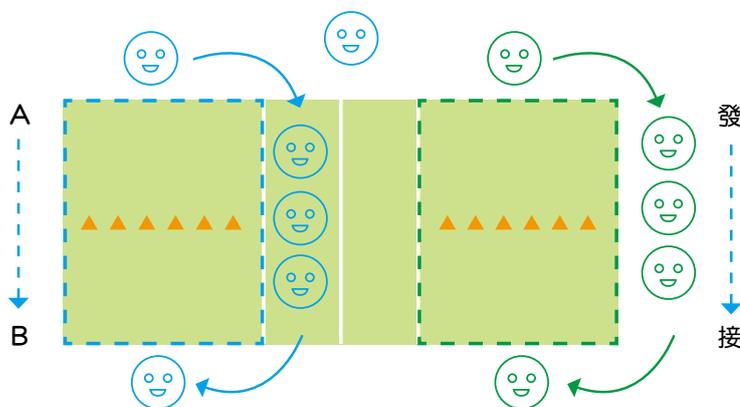


圖 2

（二）操作方式

1. 各組學生分別在 A、B 兩側，相互進行發球、移位、接發球等動作組合。過程中教師可依照學生的程度調整球體行進的順序、軌跡與動作，使學生獲得合適的練習效果。
2. 動作組合：
  - （1）A1 發球 B1 回擊給 A2（A2 接球後將球發給 B2，以此循環；一定時間後換邊發球）。
  - （2）A1 發球 B1 將球打高後自己接住，傳給後方隊友 B2 並將球發回（以此循環）。
  - （3）A1 發球 B1&A1 互擊給對方各一次 B1 接球（之後換 B1 發球給 A2，以此循環）。
3. 在圖 2（挑戰版）的練習活動中，讓接發球員有更大範圍的接球空間，增加移動及判斷的困難度。

## 差異化（活動）安排

### 一、場地的調整：

- （一）標準版：縮小場地寬度，減少接發球員腳步移動範圍，提升發球員控球準確度。
- （二）挑戰版：擴大場地寬度，增加接發球員腳步移動範圍，降低發球員控球準確度。

### 二、發球與接發球動作調整：此活動之重點為接複習與熱身，宜選擇學生能流暢的反覆操作為原則，並鼓勵學生利用已經學過的動作來進行。

#### （一）發球調整：

1. 肩上發球。
2. 低手發球。
3. 單手肩上擲球。
4. 單手拋球。

#### （二）接發球調整：

1. 低／高手擊高後接住。
2. 允許球彈地一下後打高並接住。

### 三、器材調整：可改用軟式排球減緩手部擊球不適感，增加傳球回擊的成功率。

## ★ 如何教 / 引導

### 教學／學習策略：

- 一、此活動旨在熱身與複習，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。在短距離的接發球活動，判斷來球移動，降低動作技能的門檻，有助學生增加操作動作時的自信心。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的能力，以作為後續任務調整或分組之依據。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作，以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

## 教學情境安排

- 一、合作：AB 兩側學生為合作關係，鼓勵各組提高不落地的次數（如：挑戰次數及持續時間）。
- 二、溝通：練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。
- 三、遷移：提醒同學連結隔網性球類運動的動作原理，能夠運用舊經驗判斷來球軌跡落點及空間位置概念。

## 評量重點

- 一、在跑動接球的熱身活動中，同學能夠打氣鼓勵，積極移動腳步判斷落點，避免來球落地。
- 二、接發球員能判斷來球軌跡選擇合適個人的動作成功將球送出。



## 編號：接發球／救球（發展期）-2

活動目標：能在快速循環的發球與接發球中與隊友合作，迅速移動至指定位置並控制力量將來球穩定地傳回（指定位置）

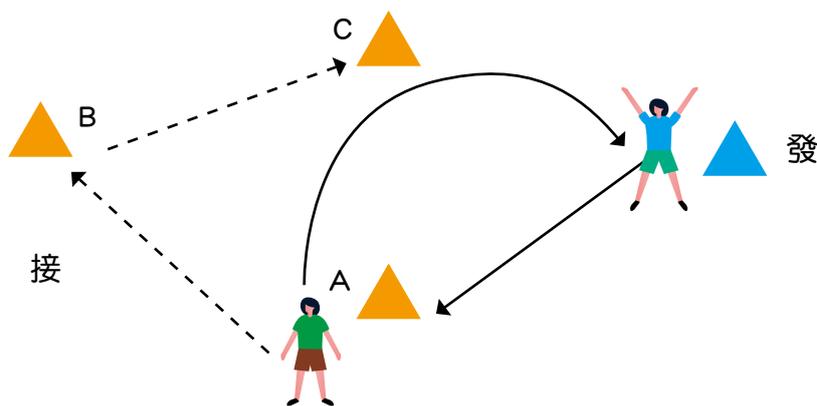
## ★ 如何進行活動



## 一、活動名稱：前仆後進。

## 二、活動內容：

（一）場地器材布置：放置三個角錐標示三個接球位置，角錐之間間隔 2～3 公尺，另外放置兩個角錐間隔 2～3 公尺作為發球區域及接發球目標（如下圖）。



（二）操作方式：「發球員」在發球區依序發球至不同位置（ABC），結束後移動至 A 點預備；「接發球員」依序移動至 A 點、B 與 C 點接球後將球傳回，完成一個循環後移動到發球區準備發球。

（三）修改活動方式：

1. 發球方向可以修改為斜線。
2. 可以改為兩人在同一個區域接發球，增加判斷來球及移動接球的變數。

## 差異化（活動）安排

- 一、場地的調整：可調整發球者與三個接發球區域之間的距離，以調整難易度。
- 二、發球動作調整：此活動之重點為接發球的練習，在確保發球準確性（效率）的前提下，可以使用不同的發球動作來提供合適的挑戰。
- 三、接發球動作調整：活動主要目標為軌跡判斷、腳步移動的敏捷性與擊球動作的應用，以此所建議的調整方式為：
  - （一）高／低手接發球（直接回傳）。
  - （二）雙手持輔助器材（水桶或浮板）將球擊回。
  - （三）允許球落地彈起後將球打回。
- 四、器材調整：可以軟式排球減緩手部擊球不適感，增加傳球回擊的成功率。

## ★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在組合接發球動作，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。利用角錐布置接發球的傳球角度、位置與距離，讓接球員練習控制傳球高度及角度的穩定性，控制身體方向及重心，將球傳到目標區域（有利舉球的位置），提高接發球的品質，以利舉球員組織攻擊戰術。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接球能力，以作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

合作挑戰：發球及接發球兩側學生為合作關係，鼓勵發球組將球發進接發球區（根據能力採取不同發球方式），提高接發球成功率。練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。

### 評量重點

- 一、接發球員能判斷來球軌跡選擇合適個人的動作成功將球送出。
- 二、預備接球員能提醒同學移動方式及位置。



## 編號：接發球／救球（發展期）-3

活動目標：在快速循環發球與接發球小組練習中，能正確判斷軌跡並迅速移至接球位置，將來球穩定地傳到指定區域（有利舉球的位置與高度）

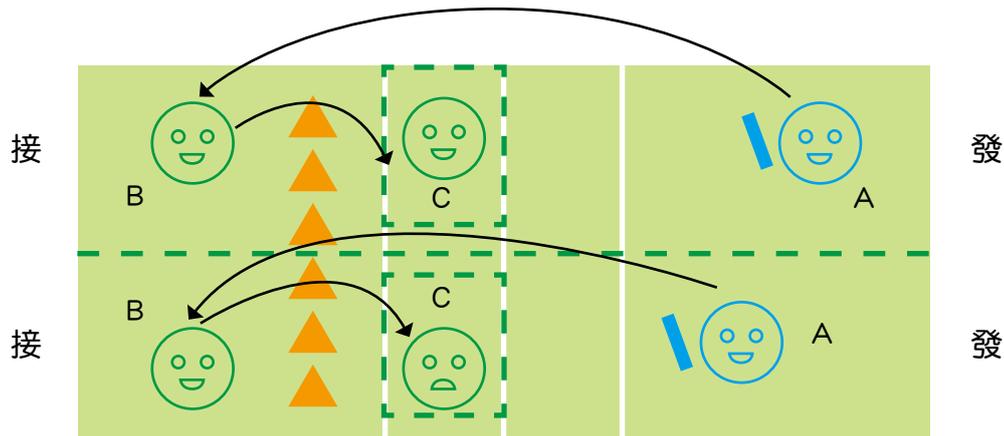
## ★ 如何進行活動



一、活動名稱：有球必應。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：用角錐將排球場分成兩等分，同學分成 2 組同時練習。根據排球場原有之標線來標記（大小不均等的）練習場地，或是用角錐標示不同發球距離，進行差異化的活動。（如下圖）



（二）操作方式：將球場分成兩個區域，分成兩個區域同時練習接發球，可以設定不同位置來發球，B 接發球區 1～2 人接球，1 人在網前擔任接發球的目標，A 方站在對場進行發球。B 完成接發球後移動到 C，C 接到 B 的接發球後再移動到 A 位置準備發球。

（三）修改活動方式：

1. 發球方向可以修改為斜線。
2. 可以改為兩人在同一個區域接發球，增加判斷來球及移動接球的變數。

## 差異化（活動）安排

- 一、場地的調整：縮小場地寬度，藉由減少接發球員左／右移動腳步至擊球位置的距離來降低難度。
- 二、發球員：此活動之重點為接發球，應設法提高發球之效率，方能達到練習效果。可調整發球位置遠近或發球動作，如：肩上發球、低手發球、單手肩上擲球、單手拋球。
- 三、接發球動作調整：依活動的重點，接發球動作之選項：
  - （一）高／低手接發球（不落地）。
  - （二）允許球落地彈起後再將球傳出（發球者須靠 3 公尺線，並發出較高拋物線的球）。
- 四、人數的調整：在一個接發球的空間內，可以安排兩人左右站位或是前後站位，模擬真實比賽情況，增加接發球員互相溝通與配合的能力。
- 五、排球器材的調整：以軟式排球減緩手部擊球不適感，增加傳球回擊的成功率。

## ★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在組合接發球動作，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。接球員面對距離較遠的發球時，專心判斷落點位置後能運用步伐抵達接球位置，採取正確的接球方式（高手、低手動作），並控制身體方向及重心，將球傳到目標區域（有利舉球的位置）。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接球能力，以作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。

- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。
- 四、提醒同學連結隔網性球類運動的動作原理，能夠運用舊經驗判斷來球軌跡落點及空間位置概念。

### 教學情境安排

合作挑戰：發球及接發球兩側學生為合作關係，鼓勵發球組將球發進接發球區（根據能力採取不同發球方式），提高接發球成功率。練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。

### 評量重點

- 一、接發球員能判斷來球軌跡選擇合適個人的動作成功將球送出。
- 二、預備接球者能提醒同學移動方式及位置。



## 編號：接發球／救球（發展期）-4

活動目標：能在發球—接發球循環練習中根據同儕的觀察紀錄與回饋修正自己的動作（判斷軌跡、迅速移動腳步及接發球之角度與力量控制），以將來球穩定地傳到有利舉球的位置

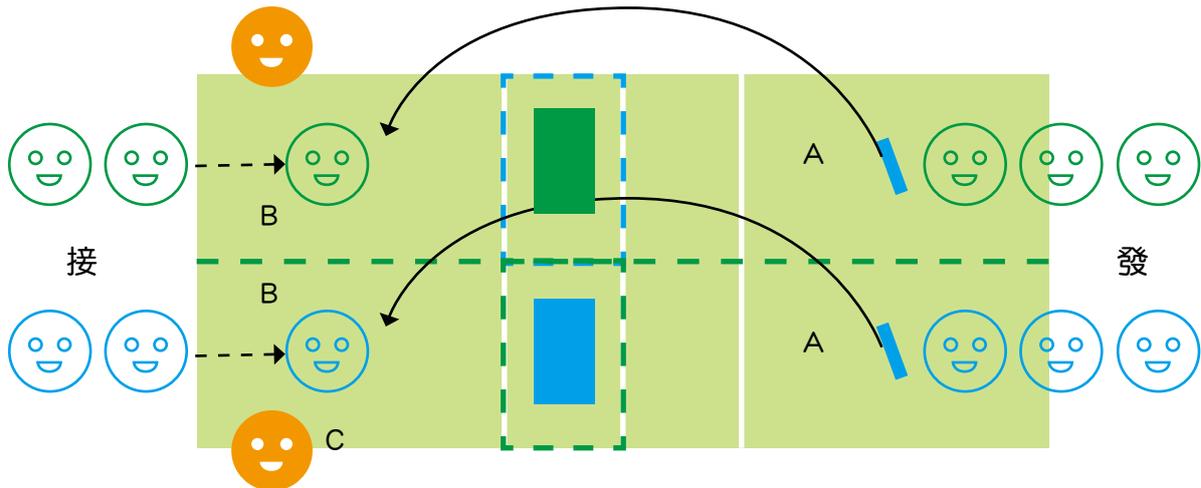
### ★ 如何進行活動



#### 一、活動名稱：有球必 in。

#### 二、活動內容：

（一）將球場分成兩個半場，每個半場分配三組操作，A 組發球 B 組接發球，C 組根據「學習表現評量表」觀察 B 組同學的學習表現，三組輪替操作活動（如下圖）。



（二）操作方式：運用「學習表現評量表」（附件：【有球必 in】學習表現評量表）：

1. 接球者接到發球算 1 分，根據球落入的區域給分（1 分），球落入非得分區域則 0 分。
2. 接球者每次一球，總共輪替 10 次，計算 10 次的總積分，分數累積越高接發球的穩定性越好。
3. A 組發球者每一人發一球，C 組同學觀察 B 組同學的接發球動作並且記錄得分，完成後再進行同儕回饋及自我評量。

（三）修改活動方式：

1. 如果不使用學習表現評量表進行活動，可以採取分組競賽情境方式。小組合作的策略，發完球者移動到接球位置，接完球者移動到發球位置，時間內看哪一隊累積積分最高。
2. 以小組競賽的策略，發球員變成是對手，將球發進指定的範圍空間內，而接發球員可以根據兩人站位空間及接球穩定性來調整兩人的位置，擬定接發球的站位策略，以增進接發球的成功率。
3. 有接到發球者移動到前區擋球（舉球員角色），未接到接發球者留在原地繼續接發球，另外一人則由場外補進。

### 差異化（活動）安排

此活動之目的為接發球動作之修正，宜要求使用低／高手傳球動作，除此之外可透過以下調整來確保練習效果：

- 一、場地的調整：可縮小場地寬度，藉由減少接發球員左／右移動腳步至擊球位置的距離來降低難度。
- 二、發球員：此活動之重點為接發球的判斷，可鼓勵學生利用不同動作來提供不同軌跡（拋物線）的發來球，如：
  - （一）肩上發球。
  - （二）低手發球。
  - （三）單手肩上擲球。
  - （四）單手拋球。
- 三、器材的調整：以軟式排球減緩手部擊球不適感，增加傳球回擊的成功率。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在利用「學習表現評量表」來掌握學生學習表現的進展，同時採取量化數據成效分析、自評及同儕互評質性方式，評量學生的接發球能力及診斷學習問題。同時，小組成員能夠根據學習單完成互評、自評及心得分享，培養認知與情意的學習。
- 二、在量化方面的評量重點：
  - (一) 觀察同學能否接到發球的數據，來評估學生在「判斷落點軌跡的能力」。
  - (二) 能否將球傳到目標區域（有利舉球的位置）的數據，評量學生「控制傳球力道的能力」。
- 三、在質性方面的評量重點：
  - (一) 透過同儕觀察及記錄，能夠加深理解接發球技巧的概念，並且給予回饋及建議。
  - (二) 自我評量可以讓學習者在接發球能力的發展歷程產生自我覺察，個人在接發球動作的掌握程度，有助於提升個人的學習動機及自信心。
- 四、教師可利用此活動幫助同學瞭解接發球動作掌握程度，以及協助教師進行後續設計活動之參考。可以作為後續任務調整、分組練習及綜合比賽之依據。
- 五、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球），以提升練習的效果，並提供評量的線索。

### 教學情境安排

合作挑戰：發球及接發球兩側學生為合作關係，鼓勵發球組將球發進接發球區（根據能力採取不同發球方式），提高接發球成功率。練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。

### 評量重點

- 一、接發球員能判斷來球軌跡，移動到接球位置，穩定地將球回擊到前排的目標區域。
- 二、預備接球員能提醒同學移動方式及位置。
- 三、能夠適時地運用學習表現評量表，觀察同學動作並給予口語回饋建議。



附件：【有球必 in】學習表現評量表

班級：            日期：

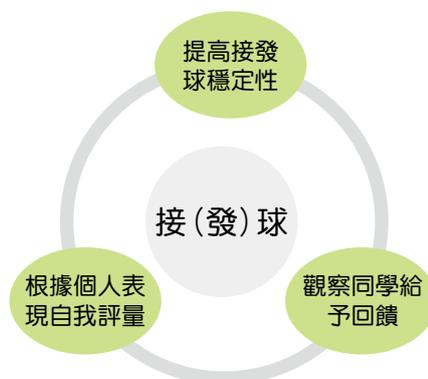
學習任務：能夠根據來球的飛行軌跡，有效地移動到接球位置，並且穩定地將球接到有效範圍。

座號	接發球（接到發球 1 分，根據接發球落地區域 1 分）										總分	同儕回饋	自我評量
	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10			
												觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____
												觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____
												觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____
												觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____
												觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____	<input type="checkbox"/> 比之前的表現更好 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 <b>key point 的要點</b> _____

分期目標與素養導向體育學習活動：排球

**key point**

1. 身體屈膝微蹲，手臂屈肘放鬆面對前方。
2. 移動至接球位置後，根據來球高度選擇做出高手或低手傳球動作。
3. 傳球時身體重心放低並能朝向傳球目標。
4. 根據傳球目標，能夠穩定地控制傳球高度及距離。





## 編號：接發球／救球（發展期）-5

活動目標：能在遮蔽式接發球活動中，利用有效率的預備（姿勢）來提升接發球的判斷與反應速度，並將球有效的傳到指定區域（舉球員）

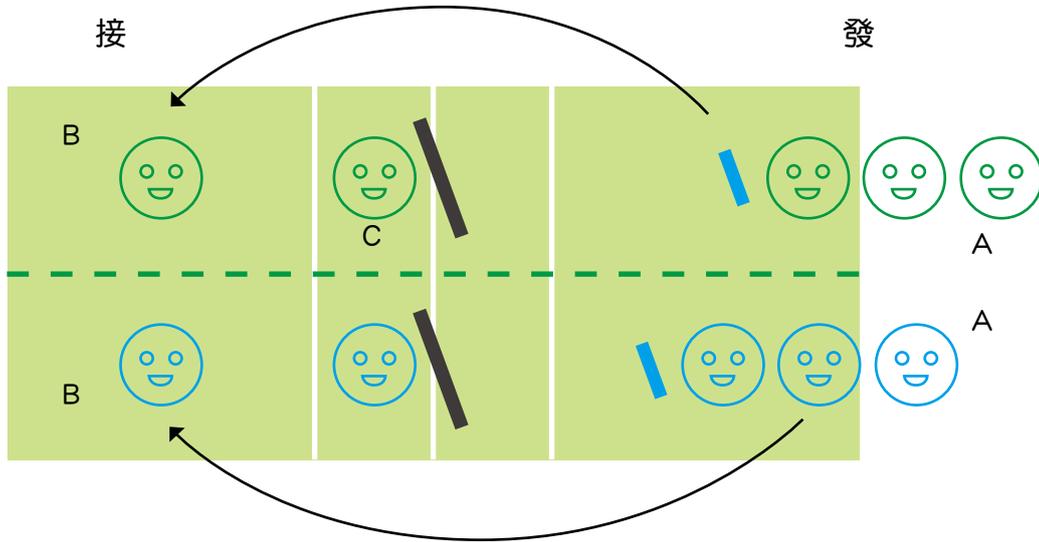
## ★ 如何進行活動



一、活動名稱：應接不暇。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：根據排球場的網子跟原有之標線規劃成兩個場地進行練習活動（如下圖）。



（二）操作方式：

1. 將球場分成兩個區域，根據不同能力可以在不同發球距離同時練習接發球。A方站在對場進行發球。B完成接發球後移動到C，C接到B的接發球後，拿著球移動到A位置準備發球。
2. 在網子蓋上一塊布進行「遮蔽式接發球活動」，讓接發球者無法看見發球者的發球動作與時機，縮短接發球者的反應時間，強化移動速度及軌跡落點的判斷能力。

（三）修改活動方式：

1. 發球方向可以修改為斜線。
2. 可以改為兩人在同一個區域接發球，增加判斷來球及移動接球的變數。
3. 接球的位置可以根據學生能力調整距離。

### 差異化（活動）安排

- 一、場地的調整：縮小場地寬度，藉由減少接發球員左／右移動腳步至擊球位置的距離來降低難度。
- 二、發球員：此活動之重點為接發球的反應與判斷，發球者可使用不同發球動作來提供不同速度與拋物線的來球，以達合適的練習效果，如：
  - （一）拋物線較高的發球 反應時間較長。
  - （二）拋物線較平的發球 反應時間較短。
  - （三）發球路線由直線改為斜線 反應時間較長。
- 三、人數的調整：在一個接發球的空間內，可增加接球人數（左右站位或是前後站位），模擬真實比賽情況，增加接發球員互相溝通與配合的練習機會。
- 四、器材的調整：以軟式排球減緩手部擊球不適感，增加傳球回擊的成功率。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

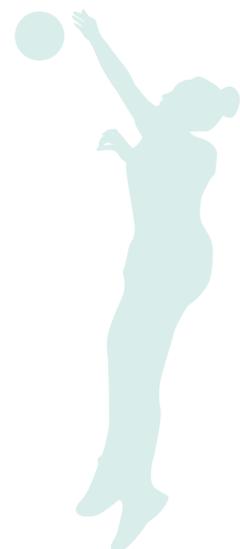
- 一、此活動旨在組合接發球動作，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。利用「遮蔽式接發球活動」縮短接發球員的反應時間，根據來球軌跡落點的判斷能力，提高接發球的品質，以利舉球員組織攻擊戰術。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接球能力，以作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

合作挑戰：發球及接發球兩側學生為合作關係，鼓勵發球組將球發進接發球區（根據能力採取不同發球方式），提高接發球成功率。練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。

### 評量重點

- 一、接發球員能判斷來球軌跡，移動到接球位置將球回擊到目標區域。
- 二、預備接球員能提醒同學移動方式及位置。



## 編號：接發球／救球（發展期）-6

活動目標：在限定條件（往前移動鑽過障礙物）的接發球練習中，利用腳步及身體重心轉移動作將來球穩定的傳到指定位置（可舉球之高度）

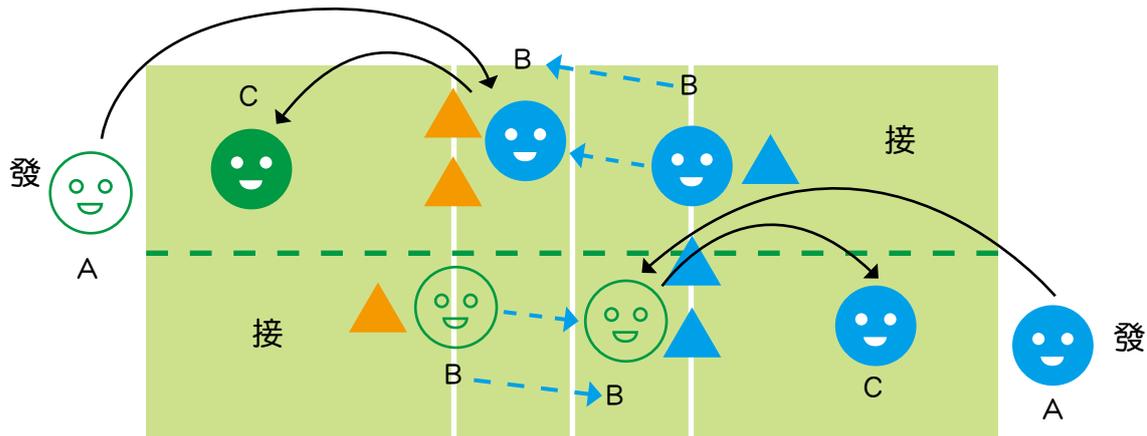
### ★ 如何進行活動



#### 一、活動名稱：高成低就。

#### 二、活動內容：

（一）場地器材布置：根據排球場的網子跟原有之標線來標記（大小不均等的）練習場地，進行練習活動（如下圖）。



#### （二）操作方式：

1. 發球員 A 站在發球線發球，接發球員 B 在 3 公尺攻擊線預備，向前移動穿過網子到對場前區接發球，將球接給 C 同學。當 B 穿過網子同時，發球員 A 即可發球。培養接發球員降低重心移動接球，控制傳球高度、速度與距離的能力，增加傳球的穩定性。
2. 發球員 A 完成發球後，移動到右邊的預備接球位置等待接發球，C 接住 B 的接發球後移動到發球線準備發球，B 完成接發球後移動到 C 位置。以此循環練習。
3. 接球的位置可以根據學生能力調整距離，培養面對不同的發球，根據傳球目標的遠近來調整接發球的動作。

#### （三）修改活動方式：

1. 可以調整接發球員的移動距離，或是向前移動的路線。
2. 根據接發球員的能力來調整發球員的發球節奏，以增加接發球員的困難度。

### 差異化（活動）安排

此活動主要讓接發球員練習彎腰鑽過球網底端後起身接球，據此，可調整的項目有：

- 一、場地的調整：縮小場地寬度，藉由減少接發球員左／右移動腳步至擊球位置的距離來降低難度。
- 二、發球員：發出的球除了穩定性之外還需要依照接發球員的反應時間來調整，可運用之發球動作有：
  - （一）肩上發球。
  - （二）低手發球。
  - （三）單手肩上擲球。
  - （四）單手拋球。
- 三、接發球員的預備位置：若無法順利操作，可先站在網後預備，待熟悉後慢慢拉長預備距離至 3 公尺線。

## ★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在組合接發球動作，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。利用網子讓接球員降低重心移動接球，練習控制傳球高度及角度的穩定性，將球傳到目標區域（有利舉球的位置），提高接發球的品質，以利舉球員組織攻擊戰術。
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接球能力，以作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

合作挑戰：發球及接發球兩側學生為合作關係，鼓勵發球組將球發進接發球區（根據能力採取不同發球方式），提高接發球成功率。練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。

### 評量重點

- 一、接發球員能夠移動腳步降低重心，身體保持穩定眼睛注視來球越過網子後，移動到正確的接球位置將球回擊到目標區域。
- 二、預備接球員能提醒同學移動方式及位置。



## 編號：接發球／救球（發展期）-7

活動目標：在限定條件（接發球高度需超過球網）的接發球練習中，利用腳步及力量控制將球穩定的傳到指定位置（有利舉球）

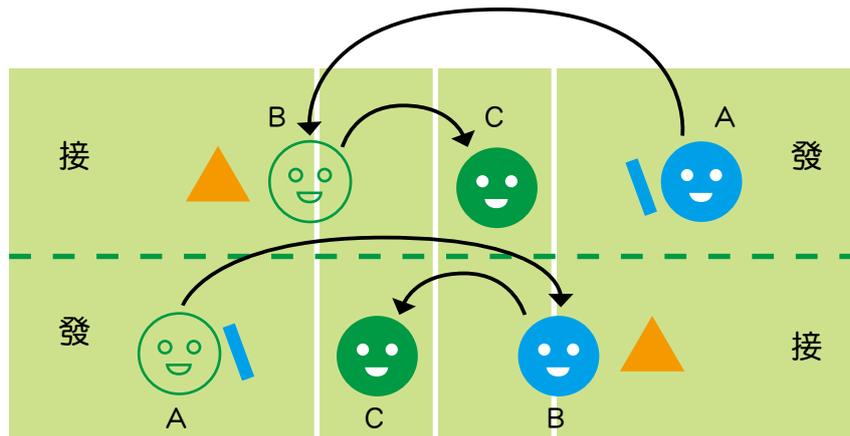
## ★ 如何進行活動



一、活動名稱：前仆後進。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：根據排球場的網子跟原有之標線來標記（大小不均等的）練習場地，進行練習活動（如下圖）。



（二）操作方式：

1. 發球員 A 站在對面 3 公尺攻擊線位置發球，發球落在前區以網子作為目標，讓接發球員 B 培養控制傳球高度、速度與距離的能力，增加傳球的穩定性。
2. 發球員 A 完成發球後，移動到左邊的預備接球位置等待接發球，C 接住 B 的接發球後移動發球位置準備發球，B 完成接發球後移動到 C 位置。以此循環練習。
3. 接球的位置可以根據學生能力調整距離，培養面對不同的發球，根據傳球目標的遠近來調整接發球的動作。

（三）修改活動方式：

1. 可以調整接發球員的移動距離，或是向前移動的路線。
2. 可以改為兩人在同一個區域接發球，增加判斷來球及移動接球的變數。

## 差異化（活動）安排

- 一、發球動作之調整：此活動要求接發球員的傳球能具有一定高度（越過網子），發球者可提供不同高度／拋物線的發球，來增加或降低回擊球地難易度：
  - （一）較高（拋物線）的發球，較容易借用反彈力道打高。
  - （二）較低（拋物線）的發球，需要利用更大的力量將球打高。
- 二、器材的調整：以軟式排球、彈性較大的韻律球減緩手部擊球不適感，增加傳球回擊的成功率。

## ★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在組合接發球動作，教師宜評估學生的能力安排／調整合適的動作組合難度，確保活動的流暢度。利用網子讓接球員練習控制傳球高度及角度的穩定性，控制身體方向及重心，將球傳到目標區域（有利舉球的位置），提高接發球的品質，以利舉球員組織攻擊戰術。

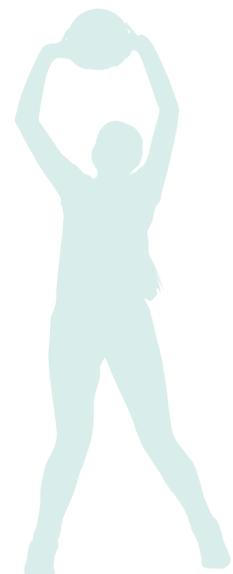
- 二、教師可利用此活動觀察學生的接球能力，以作為後續任務調整或分組之依據，調整接發球的距離及移動範圍進行差異化教學分組。
- 三、在維持活動流暢度與秩序的前提下，教師可鼓勵學生嘗試不同的動作（根據不同來球能夠運用高、低手傳球），以提升練習的效果，並提供教師評量的線索。

### 教學情境安排

合作挑戰：發球及接發球兩側學生為合作關係，鼓勵發球組將球發進接發球區（根據能力採取不同發球方式），提高接發球成功率。練習過程中鼓勵同學互相提醒及相互打氣。

### 評量重點

- 一、接發球員能判斷來球軌跡移動到正確位置，控制回球高度及力量，讓球落在對場前排 3 公尺內的區域。
- 二、預備接球員能提醒同學移動方式及位置。



## 編號：接發球／救球（發展期）-8

活動目標：能在（至少觸球兩次以上才可回球過網的）修改式排球比賽中，討論策略，將對手的發球／過網球傳給舉球員並進行後續的攻擊

## ★ 如何進行活動

一、活動名稱：王牌舉球員。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 以正式排球場地規劃，每隊六人。
2. 前場為舉球員區，各位選擇一位「王牌舉球員」（如下圖）。
3. 使用軟式排球，可降低球網高度。

（二）操作方式：基本規則同正式排球規則，惟以下規則進行調整：

1. 無三次過網限制，各隊只要能將球救起即可繼續，若球出界或連續落地兩次（類似浮士德球規定）則失分。
2. 僅各隊之「王牌舉球員」可將球接住，並使用拋球的方式由隊友將球擊過網（所有攻擊必須經過舉球員、舉球員接球後的下一球一定要擊球過網）。
3. 發球可於「舉球區後方延伸的區域將球發出」（意即：可場內發球）。



## 差異化（活動）安排

- 一、器材與人數調整：為使比賽能順利進行，可於正式排球場，並降低網子的高度。或者，減少雙方比賽人數，並利用羽球場來進行比賽。
- 二、規則（動作）調整：此活動旨在練習接發球／救球動作與概念，球員之間的傳球動作可做以下調整：
  - （一）所有擊球接不可落地。
  - （二）過網的第一顆球（發球、過網攻擊）不可落地，其餘皆可落地一次彈起後再打。
  - （三）所有過往的球都允許落地一次彈起後再打（類似浮士德球），直至救球失敗。

## ★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、此活動旨在使學生判斷來球並進行接發球和舉球的組織，教師可依學生的技能調整動作以使比賽能順利的進行，調整建議參閱差異化安排。
- 二、為引導學生思考接發球的策略，教師可安排戰術討論時間或中場休息，讓學生進行戰術討論或檢討；可用於引導思考的提問有：
  - （一）面對來球，我方球員的位置可以如何分配，以使防守區域都盡量能被涵蓋？
  - （二）當我方某位球員接球，其餘隊友（包含王牌舉球員）應該如何動作？

- (三) 若希望使我方的攻擊更有威脅性（好打、容易瞄準），應該讓王牌舉球員在何處接到球比較理想？
- 三、為使學生在進行討論時有更明確的依據，教師可提供小白板（戰術版）或利用平板攝影，使其有明確的討論素材。
- 四、為使比賽的對抗性較精彩，可使用同質性分組（強對強、弱對弱），並提供不同版本的規則。

### 教學情境安排

- 一、小組討論：教師透過遊戲中引導學生發現核心問題，並進行討論與思考。
- 二、修正式比賽：小組於比賽情境中討論戰術與策略應用。

### 評量重點

- 一、初階：能在連續救球後成功將球傳給王牌舉球員。
- 二、進階：能在第一球將球傳給舉球員。



## 四、學習活動融入課程規劃之案例

(一) 單元學習目標：以第四學習階段為例

學習重點	學習表現	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	教材核心問題	<p>1. 如何組織合適的接發球隊形？</p> <p>2. 如何能夠因應對方發球，有效地將球傳至有利舉球的位置？</p> <p>3. 如何搭配接發球員、舉球員、攻擊手之間組織接發球隊形？</p>
	學習內容	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		
核心素養		<p>健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
學習目標		<p>1. 在小組接發球練習活動中，具有積極面對挑戰的學習態度，並且可以正確判斷飛行軌跡落點位置，採取合適的傳球動作，將球傳至目標區域（有利舉球的位置）（1d-IV-1,1d-IV-3,2c-IV-2,2c-IV-3,Ha-IV-1）。</p> <p>2. 分析不同發球速度、高度及角度，運用身體移動能力有效地將球傳向目標區域（有利舉球的位置），發展接發球的專項運動技能（1d-IV-1,3c-IV-1,3d-IV-3,4d-IV-1,Ha-IV-1）。</p>		

(二) 單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
每節重點	基本接發球的傳球動作（身體移動、傳球高度及距離）及概念。	根據不同角度、高度、速度的發球，將球穩定傳至有利舉球位置。	運用學習表現評量表同儕及自我評量，掌握個人學習進展。	運用學習表現評量表掌握傳球技巧，將球有效地傳至有利舉球位置。	在小組對抗過程，運用接發球的戰術策略，調整接發球位置。
選用之教學活動參考案例	接發球／救球（發展期）-1	接發球／救球（發展期）-2 接發球／救球（發展期）-3	接發球／救球（發展期）-4	接發球／救球（發展期）-5 接發球／救球（發展期）-6	接發球／救球（發展期）-7



## 學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材一網 / 牆性球類運動

指導單位	教育部體育署
執行單位	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
總校閱	林靜萍（國立臺灣師範大學） 水心蓓（國立臺北教育大學） 陳信亨（國立臺灣師範大學）
總編輯	陳信亨（國立臺灣師範大學）
輔導教授	鄭漢吾（國立高雄師範大學） 鐘敏華（國立臺北教育大學）
素養導向體育單元教案作者群 （依姓名排序）	李彩華（南投縣國立中興高級中學） 黃正杰（新北市立中和高級中學） 葉仰道（新竹縣竹北市安興國民小學） 劉曜銘（臺北市立明倫高級中學） 謝玉姿（新竹市東區建功國民小學） 鍾開雲（高雄市立岡山國民中學）
素養導向體育學習活動作者群 （依姓名排序）	李弘斌（基隆市立安樂高級中學） 阮亮諭（新竹市東區龍山國民小學） 林羿君（新北市板橋區信義國民小學） 林郁雯（高雄市立中山高級中學） 施盈甄（新北市私立崇光女子高級中學） 秦佳君（高雄市立嘉興國民中學） 黃建松（臺南市立九份子國民中小學） 黃瀚揚（新北市三重區光榮國民中學） 劉惠慈（新北市桃子腳國民中小學） 劉曜銘（臺北市立明倫高級中學）
編修日期	中華民國 111 年 10 月 31 日



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學  
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY



