

「高」來「低」往 fun volley

臺南市立後甲國民中學 黃建松教師

一、教學設計理念說明：

大部分國中體育課程都會將排球運動列為隔網性球類運動的授課項目之一，適合大班級人數多的教學課程。然而，大多數初學習在排球的學習經驗，一開始無法掌握高（低）手傳球動作要領時，因為無法有效控制球，造成撿球時間多於打球時間，再加上擊球姿勢錯誤讓手感到不適，反而造成運動傷害。況且，初學習者練習時因為動作不熟練往往引來同學的嘲弄，對於排球無法留下好的運動經驗及印象，長久下來缺乏參與此運動的自信心便提早放棄練習，以至於到了三年級沒有能力及意願進一步參與排球運動。

此課程設計建立在 12 年國教健體領域「自發、互動、共好」的基本教育理念，希望能夠銜接國小的排球課程，以學生經驗為出發點，強調先備學習經驗的「整合性」及「銜接性」。在國小通常會選擇軟球或其他替代器材讓同學練習，促進運動的參與度及成就感，而不會對排球運動產生恐懼。因此，進入國中階段進一步連接同學的國小運動經驗，以實際的排球進行技能轉化，透過教師引導連結各種運動能力，將有助於激發學生產生自主自律的練習意願，逐漸加強動作練習的難度，轉化運用到實際的排球運動情境，已達學習之成效。在一年級能夠掌握排球的基本技能動作，以銜接二年級的排球進度，逐步加深加廣讓他們對排球產生興趣，不會產生放棄學習的態度，讓每個人都不排斥參與排球運動。再則，以小組合作的練習策略，增加同學合作互動的機會，觀察傳球動作並適時地給予建議，培養人際社交的溝通能力。最後，利用分組討論策略，讓同學激盪思考「發現答案」，分析排球高手傳球的動作要領，運用心智能力將動作技能分析轉化，組織成一套動作檢核表，進一步深化到內在思維，完成學習單後再進行公開發表。

學校體育課程的主要目標之一，在於提供學生一個支持性及高度動態的學習環境，促進學生在技能、知識及態度的養成，才能夠追求一種積極正向的健康生活型態(How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013)。因此，本課程內容強調 12 年國教核心素養概念，教學策略則是採取「樂趣化教學」、「合作學習」、「理解式教學」、「分組討論」、「差異化教學」，結合情境化的生活脈絡及學生經驗，循序漸進的練習方式讓同學產生學習成效，建立正確的技能、知識及態度。學生從活動中產生「自主行動」的積極態度，運用小組練習來培養「溝通互好」的友善互動，透過健康活力的「社會參與」模式，運用身體素養能力建立正向的動態生活習慣。

二、學習目標：

1. 能了解排球高低手傳球技術之相關知識及規則，透過漸進式練習策略能在不同的情境運用高低手傳球技術，體驗到排球運動的樂趣。
2. 在分組練習時，能夠主動積極協助同學練習並觀察動作技能，適時地提供口語或動作上的回饋。
3. 分組討論活動時，積極投入討論課程實踐運用民主溝通交流意見，凝聚共識完成學習單內容，同學進行分組報告時，聽眾能養成遵理守法的態度與友善聽眾的禮儀。
4. 分組團體競賽活動時，小組成員相互討論如何於競賽中充分運用戰術策略，發揮團隊合作精神投入競賽。

三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	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。	透過循序漸進及小組練習的策略，先讓同學培養基本能力，逐漸增強練習的自信心後，產生自主練習的意願及動機。
	A2 系統思考 與 解決問題	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知能，處理與解決體育健康的問題。	完成每一個練習後，記錄個人的最佳表現，並且在協助同學練習時可以相互觀察動作，進而提供回饋反思以精進動作表現。
B 溝通互動	B1 符號運用 與 溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	在練習時能夠給予同學友善的回饋建議，並且在分組比賽時，以口號或喊聲來建立團隊默契。分組討論課程時，提出個人的想法後，能夠凝聚共識完成學習單內容。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	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。	分組練習時，同學能夠扮演好協助練習的角色，分組討論及比賽時，友善的溝通互動，尊重彼此的意見及想法。

四、教學單元案例：

領域 / 科目		健康與體育領域/體育	設計者	黃建松
實施年級		國中一年級	總節數	6
單元名稱		排球-「高」來「低」往funvolley		
學習重點	學習表現	1b-IV-1分析健康技能和生活對維護的重要性。 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	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。

學習重點	學習表現	<p>1d-IV-1了解各項動作技能原理。</p> <p>1d-IV-2反思自己的動作技能。</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>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>	總綱核心素養	<p>健體-J-A2</p> <p>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知能，處理與解決體育健康的問題。</p> <p>健體-J-B1</p> <p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>
	學習內容	<p>Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-1運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。</p> <p>Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>		<p>健體-J-C2</p> <p>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>
教學活動內容及實施方式				核心素養呼應說明
第 1 節	<p>一、準備活動（10分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全身性熱身活動。 2. 老師將球拋給坐在地上的同學做低手傳球，診斷同學的排球運動經驗及程度，當同學在傳球時，其他同學要注意觀察同學的傳球方向。 3. 穩如泰山活動說明：透過小組單手持球的接力遊戲活動，讓同學透過接力活動瞭解到低手傳球的動作，能在手腕上方約10公分處觸球，並且掌握手臂伸直的要領。活動結束後在讓小組討論要如何讓球更穩定地停留在手上。操作重點：將同學男女生異質性分成5組，每1組6位同學。其中3位同學站在排球場的底線，另外3位同學站在排球場上的後排攻擊線，第1位同學將排球放在一隻手臂上，持球移動到對面後將球交給同學，看哪一組最快完成。移動過程中球不得落地，如落地則返回起點重新開始。 <p>二、發展活動（30分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由團體手臂停球接力的熱身活動，讓同學瞭解排球低手傳球正確的觸球位置，再進入課程的主要活動。 2. 老師提問各組有觀察到或討論出，如何在移動中避免球落地。 3. 老師講解示範低手傳球的動作要領以及運用時機： 			<p>熱身活動主要在於連結課程的舊經驗，有效產生技能的轉化。從小組的接力遊戲活動，讓同學瞭解低手傳球的擊球位置，有利於發展A1身心素質與自我精進，並且透過團體合作來發展C2人際關係與團隊合作。</p> <p>主要讓同學瞭解低手傳球的動作要領、運用時機以及相關規則，透過教師提問策略，能夠讓同學提出個人對低手傳球的理解內容。從拋夾的練習方式讓同學掌握低手傳球的擊球位置，拋球同學同時也可以練習到傳球的擺臂動作，有利於發展A1身心素質與自我精進。</p>

	<p>(1) 擊球前，身體屈膝微蹲，手臂屈肘放鬆。</p> <p>(2) 擊球時，手肘伸直。</p> <p>(3) 擊球時，手指上下交疊大拇指伸直呈一字狀。</p> <p>(4) 擊球時，是否在手腕上方10公分內的位置觸球。</p> <p>(5) 將球擊出後，兩臂擺動未超過肩膀。</p> <p>4. 分組練習活動</p> <p>(1) <u>l catch</u>活動說明：讓同學可以用簡單「拋夾」球活動來學習低手傳球動作，掌握正確的觸球位置，提高信心及樂趣參與，練習過程中兩人互相檢視低手傳球動作是否正確，提醒同學動作上的問題。</p> <p>操作重點：2-3人一組，1人向上拋球，當球落地反彈於胸前高度時，雙手分開握拳向前伸直於傳擊位置夾球，完成5球後交換練習，等待的同學檢視動作上的問題，並且注意環境安全。</p> <p>(2) <u>互有往來</u>活動說明：延續<u>l catch</u>活動利用分組練習方式，讓同學可以用簡單「拋夾」球活動來學習低手傳球動作，掌握正確的觸球位置，提高信心及樂趣參與，練習過程中兩人互相檢視低手傳球動作是否正確，提醒同學動作上的問題。</p> <p>操作重點：2-3人一組距離3公尺，一人向前拋球，接球者繞過三角錐後，判斷來球後雙手分開握拳向前伸直於傳擊位置夾球，完成10球後兩人再互換位置，每組同學要完成3個循環。(重點提示-拋球者雙手持球，以低手傳球動作向前拋球，同時可練習到徒手低手傳球動作)</p> <p>5. 活動結束後，老師請同學分享分組練習心得，並且進行觀察練習後的總評。</p> <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <p>1. 集合清點器材。</p> <p>2. 老師依序在拋球給坐在地上的同學，以低手傳球將球回傳給老師，檢視這節課的學習成效。</p> <p>3. 預告下次排球低手傳球的教學目標及重點。</p>	<p>主要透過漸進式練習策略，掌握基本傳球的技能，並且讓同學能夠完成低手傳球練習活動的基本次數目標。透過分組練習策略，同學能主動協助練習並根據觀察提供同學練習上的建議。從拋夾的練習方式讓同學掌握低手傳球的擊球位置，拋球同學同時也可以練習到傳球的擺臂動作，有利於發展A1身心素質與自我精進，並且透過小組練習互相觀察彼此的動作，並適時地提供動作及口語回饋，將有助於發展B1符號運用與溝通表達、C2人際關係與團隊合作。</p>
<p>第 2 節</p>	<p>一、準備活動(10分鐘)</p> <p>1. 全身性熱身活動。</p> <p>2. 同學分成5組，每1組6位同學，每位同學各持一顆排球或其他球類後圍成一圈，該組同學喊口令一起原地往上拋球後，每位同學向右(左)移動將隔壁同學向上拋的球用低手傳球的動作在球落地前將球接住。</p>	<p>熱身活動主要在於連結課程的舊經驗，有效產生技能的轉化。讓同學運用上一堂課的拋接練習，進行團體的接球遊戲。瞭解低手傳球的擊球位置，有利於發展A1身心素質與自我精進，並且透過團體合作來發展C2人際關係與團隊合作。</p>

	<p>3. 把愛傳下去練習活動：延續前面的分組名單，從排球的底線出發，同學利用拋接球的動作進行移動，用低手夾球的動作將球接住後，再將球拋給下一位同學，拋完後再排到隊伍前方預備，利用雙手夾球的動作進行傳接球，看哪一組能夠最快抵達終點。</p> <p>二、發展活動(30分鐘)</p> <p>1. 分組練習活動</p> <p>(1) <u>愛不釋手</u>活動說明：利用分組練習方式，讓同學可以用簡單「拋停」球活動來學習低手傳球動作，循序漸進掌握正確的觸球位置，提高信心及樂趣參與，練習過程中兩人互相檢視低手傳球動作是否正確，提醒同學動作上的問題。</p> <p>操作重點：2人一組距離3公尺，一人向前拋球，接球者雙手握拳向前伸直於傳擊位置停球，完成10球後兩人再互換位置，每組同學要完成3個循環。(重點提示-拋球者雙手持球，以低手傳球動作向前拋球，同時可練習到徒手低手傳球動作)</p> <p>此練習活動已達熟練程度的同學，可以採取進階式的「拋傳」球活動，進行差異化教學。</p> <p>活動結束後，老師請同學分享分組練習學習心得，並且進行觀察練習後的總評。</p> <p>(2) <u>反彈傳球</u>活動說明：從「夾、停、傳」循序漸進的靜態練習後，開始進行動態的兩人反彈傳球練習。</p> <p>操作重點：同學2人1組距離約6公尺，提醒同學要將球傳到2人的中間位置。當球反彈一次後，同學判斷球反彈起來的位置迅速向前移動，進行低手傳球，完成後回到預備位置等待下一球，隨時觀察同學動作並且給予回饋。記錄可連續幾球，以連續來回10次為目標。</p> <p>(3) <u>限時快遞</u>遊戲活動：利用團隊傳球遊戲，增進同學溝通合作機會，共同完成任務。</p> <p>操作重點：4人1組，以反彈傳球的方式將球送到目的地，看哪一組能夠在最快時間內完成兩球。</p> <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <p>1. 集合清點器材。</p> <p>2. 老師依序拋球給坐在地上的同學，以低手傳球將球回傳給老師，檢視這節課的學習成效。</p> <p>3. 預告下次排球高手傳球的教學目標及重點。</p>	<p>主要透過漸進式練習策略，掌握基本傳球的技能，讓同學能夠完成低手傳球練習活動的基本次數目標。透過分組練習策略，同學能主動協助練習並根據觀察提供同學練習上的建議。從拋夾的練習方式讓同學掌握低手傳球的擊球位置，拋球同學同時也可以練習到傳球的擺臂動作，有利於發展A1身心素質與自我精進，並且透過小組練習互相觀察彼此的動作，並適時地提供動作及口語回饋，將有助於發展B1符號運用與溝通表達、C2人際關係與團隊合作。</p>
--	---	--

第 3 節

一、準備活動(10分鐘)

(一) 全身性熱身活動。

(二) 延續籃球傳球的課程經驗，讓同學兩人一組沿著排球場地，以側併步方式胸前傳接球繞場地一圈，提醒同學移動過程中必須掌心向前五指張開接球，傳球時要傳到對方的胸球位置。

二、發展活動(30分鐘)

1. 在熱身活動時，將高手傳球動作連結到籃球傳接球技術，讓同學反思接球時是否有做到雙手五指張開以指腹位置觸球，傳球時雙手同時向前手腕外翻發力傳球。這些動作除了能夠做出有效的傳接球外，還能夠避免手指受傷。

2. 老師與同學示範同學回應剛才所觀察到的傳接球錯誤動作後，再示範正確的動作，請同學注意籃球傳接球動作與排球高手傳球動作相似。

3. 老師講解示範高手傳球的動作要領以及運用時機：

(1) 五指張開內旋大拇指且間距約一個拳頭。

(2) 屈肘外八，手臂呈現〈〉姿勢。

(3) 擊球時，於額頭前方距離一個拳頭位置觸球。

(4) 擊球時，食指及姆指呈現三角形，且以指腹位置觸球。

(5) 擊球時，手腕外翻施力，兩手臂同時由下往上傳球。

4. 分組練習活動

(1) 頂天立地活動說明：利用飛盤接球，讓同學練習於額頭前上方觸球的移動判斷能力，以及雙手由下往上推球的動作。

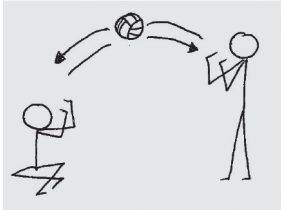
操作重點：A同學雙手持飛盤置於額頭前方，B同學持軟球拋向A同學，A同學判斷來球位置移動至落點後，雙手持飛盤由下往上推球。練習過程中兩人互相檢視高手傳球動作是否正確，提醒同學動作上的問題。

(2) 拋接活動說明：透過簡易的拋接方式增強參與動機及球感，讓初學者熟悉高手傳球的手型，採取上下的高低位置，熟悉由下往上的傳球動作。透過分組合作練習，觀察同學的動作，建立正確的動作後再進行下一個階段練習。

熱身活動主要在於連結課程的舊經驗，有效產生技能的轉化。讓同學運用籃球課的傳球活動，連結到排球的高手傳球動作，有利於發展A1身心素質與自我精進。

主要在於讓同學瞭解高手傳球的動作要領、運用時機以及相關規則。透過教師提問策略，同學能夠提出個人對高手傳球的理解內容。讓同學掌握高手傳球的正確動作，減少受傷及手指不適的經驗，提升參與練習的意願及信心，有利於發展A1身心素質與自我精進。

主要透過漸進式練習策略，掌握基本傳球的技能，能夠完成高手傳球練習活動的基本次數目標。透過分組練習策略，同學能主動協助練習並根據觀察提供同學練習上的建議。從拋接的練習方式讓同學掌握高手傳球的動作，拋球同學同時也可以複習低手傳球的擺臂動作，有利於發展A1身心素質與自我精進，並且透過小組練習互相觀察彼此的動作，並適時地提供動作及口語回饋，將有助於發展B1符號運用與溝通表達、C2人際關係與團隊合作。

	<p>操作重點：站立的B同學將球拋給坐在地上A同學額頭前方，A同學以高手傳球動作將球接住，A同學再以高手傳球動作回傳給B同學。完成10球後兩人再互換位置，每組同學要完成3個循環。練習過程中兩人互相檢視高手傳球動作是否正確，提醒同學動作上的問題。</p>  <p>(3) 拋傳接球活動說明：此練習策略開始讓同學嘗試高手傳球的連續動作，對於學習能力較差的同學，可以利用報廢的排球，採取差異化教學以增進學習成效，減輕手指的不適感，強化參與學習的信心。如果同學的手指無法伸直完成傳球動作時，可以在同學的大拇指與食指套上橡皮筋，進行高手傳球時，橡皮筋要保持向外拉緊的狀態，以改善同學的傳球動作。</p> <p>操作重點：坐在地上的A同學以高手傳球動作直接將球回傳給站立的B同學，B同學再將球接住。提醒A同學以B同學的頭部為目標，加強同學「由下往上」的傳球動作完成10球後兩人再互換位置，每組同學要完成3個循環。練習過程中兩人互相檢視高手傳球動作是否正確，提醒同學動作上的問題。活動結束後，老師請同學分享分組練習心得。</p> <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合清點器材。 2. 老師依序拋球給坐在地上的同學，以高手傳球將球回傳給老師，檢視這節課的學習成效。 3. 預告下次排球高手傳球的教學目標及重點。 	
第 4 節	<p>一、準備活動(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全身性熱身活動。 2. 老師先拋球給坐在地上的同學，請同學以高手傳球將球回傳給老師，提醒由下往上的傳球動作，要將球拋在同學的額頭前方。 3. 喜從天降活動說明：此練習策略是要加強同學腳步移動及判斷落點的能力，慢慢引導同學嘗試站立高手傳球，並且能夠做出由下往上傳球的動作。 	<p>熱身活動主要在於連結課程的舊經驗，有效產生技能的轉化。利用軟球讓同學運用上一堂課的拋傳球的高手練習，熟練手臂由下往上傳球以及掌握額頭前上方觸球的動作要領，有利於發展A1身心素質與自我精進。</p>

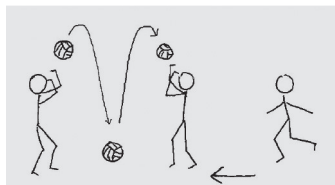
操作重點：將同學分成4人一組，2人持排球2人徒手。持排球的同學需以高手傳球動作持球預備，當對手來球時，用高手傳球動作將球向上推高，再由同組未持球的同學，在球落地前將球接住後，再以高手傳球動作回傳到對場，看哪一隊先得5分。

二、發展活動(30分鐘)

1. 分組練習活動

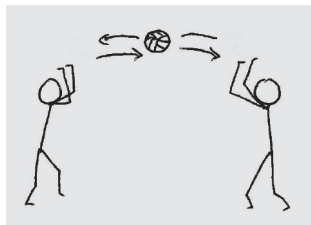
- (1) 反彈傳球活動說明：此練習策略主要以實際的排球練習反彈傳球動作，讓同學確實做出在額頭前方傳球的動作，進行高手傳球的動作遷移作用。

操作重點：同學2人1組距離約6公尺，2人以站立姿勢進行反彈球高手傳球練習，提醒同學要將球傳到2人的中間位置。當球反彈一次後，同學判斷球反彈起來的位置迅速向前移動，進行高手傳球，完成後回到預備位置等待下一球，隨時觀察同學動作並且給予回饋。記錄可連續幾球，以連續來回10次為目標。能夠完成連續來回10次的組別，兩人採取距離3公尺的連續傳球，進行差異化教學。



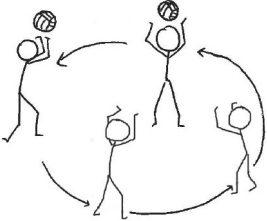
- (2) 你來我往活動說明：此練習策略是讓進行短距離的連續高手傳球，採取短距離練習方式可以加強同學來回傳球成功率。

操作重點：同學2人1組距離約1公尺，2人以站立的姿勢進行連續高手傳球，並且記錄可連續幾球，以挑戰連續來回10次為目標，隨時觀察同學動作並且給予回饋。完成連續來回10次的組別可以嘗試進階公轉自轉活動，進行差異化教學。



- (3) 公轉自轉活動說明：此練習策略是讓能力較佳的同學可以嘗試高難度的移動傳球練習，透過腳步移動自主判斷來球的位置，並且學習控球的能力。

主要透過漸進式練習策略，掌握基本傳球的技能，能夠完成高手傳球練習活動的基本次數目標。透過分組練習策略，同學能主動協助練習並根據觀察提供同學練習上的建議。以反彈傳球的練習方式讓同學掌握腳步移動及判斷落點的動作，有利於發展A1身心素質與自我精進，並且透過小組練習互相觀察彼此的動作，並適時地提供動作及口語回饋，將有助於發展B1符號運用與溝通表達、C2人際關係與團隊合作。

	<p>操作重點：以A同學為中心點，B同學傳一球之後慢慢往右(左)邊移動一步，當移動90度之後，兩者互換位置，加強同學移動高手傳球及控球的能力，隨時觀察同學動作並且給予回饋。</p>  <p>活動結束後，老師請同學分享分組練習學習單內容(附錄一)。</p> <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合清點器材。 2. 老師請動作表現優異的同學，跟所有坐在地上的同學進行連續高手傳球，檢視這節課的動作技能學習成效。 3. 預告下次排球教學目標及分組比賽方式。 	
<p>第 5 節</p>	<p>一、課程準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 挑選5-6位動作技能比較熟練的同學，賦予這些同學擔任隊長角色，協助組員進行練習成長。 2. 其餘同學根據學習單內容進行異質性分組，將同學男女生均分成5-6組。 3. 上課前請康樂股長向同學宣布分組名單及小隊長。 <p>二、準備活動(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全身性熱身活動。 2. 老師說明各個小組的練習重點及比賽方式。 <p>三、發展活動(30分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組小隊長帶領組員進行10分鐘的小組練習，著重在高低手傳球的運用時機。 2. 兩隊在羽球場或排球場進行「你來我往排球對抗賽」，過程中第一擊球及第三擊球，只能做高手或低手傳球動作，其中兩位同學雙手持排球。當對手以高手進行發球後，我方隊員允許落地後再進行第一擊球，第二球在球未落地前可以用雙手將球接住後，再拋球給同組持排球的隊員進行第三擊球，用排球將球推過網。如球未過網、出界或出現犯規動作則扣一分，先得10分獲得該場勝利，duce則需連續得兩分才獲勝。 3. 等候的隊伍可以討論戰術及觀察對手。 <p>三、綜合活動(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合清點器材。 	<p>透過小組練習及比賽策略，讓同學能夠在比賽中自我決定運用傳球動作。透過分組練習策略，同學能主動協助練習並根據觀察提供同學練習上的建議。以小組分組練習策略，利用鷹架效應請動作技巧較熟練的小組長，帶領協助指導組員進行練習，並且培養比賽默契，強調比賽中可以藉由口號及喊聲產生有效溝通，休息空檔觀察對手並擬定比賽戰術，有利於發展A1身心素質與自我精進、B1符號運用與溝通表達、C2人際關係與團隊合作。</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 請小組分享比賽的策略及戰術。 預告下周的教學進度。 	
<p style="text-align: center;">第 6 節</p>	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師講解高手傳球的整體技術要領，已經進行過5節的高低手傳球練習，循序漸進地讓同學從門外漢，已經能夠完成排球基本傳球動作。 這一節課要讓同學進行分組討論，希望同學對排球運動能夠有更深入的理解，也讓老師瞭解你們是否真的知道排球的基本傳球動作及比賽方式。 說明曼陀羅思考的進行方式及填寫學習單的重點。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 依照上週的分組比賽名單，請同學依照學習單的指示，共同討論10分鐘後完成學習單內容。 學習單內容以曼陀羅思考的「螺旋狀」及「放射性」為主，分成「高手傳球動作檢核」、「低手傳球動作檢核」、「高手傳球錯誤的動作」、「低手傳球錯誤的動作」、「要贏得一場排球比賽須具備哪些能力」、「排球比賽的得分行為」 <p>請同學分成6組，每組4-5位同學，讓同學分組討論排球高手傳球的動作檢核表，如果自己也要幫同學評量高手傳球動作時，檢核的重點包含哪些動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓同學討論10分鐘完成「高手傳球動作檢核表」(如附件一)、「低手傳球動作檢核」(附件二)、「高手傳球錯誤的動作」(附件三)、「低手傳球錯誤的動作」(附件四)、「要贏得一場排球比賽須具備哪些能力」(附件五)、「排球技術與哪些生活技能相關」(附件六)，再由各組輪流上台發表討論結果。 各組分享完畢後，老師再進行整體性的講評。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 集合清點器材。 老師進行高手傳球教學單元的總結性說明，同學可以開始嘗試低高手傳球的綜合性練習，將有利於銜接下個階段的教學。 	<p>主要透過分組討論策略，同學能夠積極投入討論課程並發表意見。根據分組討論的動作檢核表，從理解層面有效轉化至動作學習。透小組討論的策略，瞭解同學對於排球的學習經驗，透過表達及對話來釐清相關概念，凝聚共識後完成學習單，最後上台公開發表。將有助於發展B1符號運用與溝通表達、C2人際關係與團隊合作。</p>

參考資料：教育部(2016)。健康與體育領域課程手冊(初稿)。作者：臺北市。

FB「體育教學工廠」。

蔡清田(2011)。素養：課程改革的DNA。臺北市：高等教育。

How, Y. M., Whipp, P., Dimmock, J., & Jackson, B. (2013). The effects of choice on autonomous motivation, perceived autonomy support, and physical activity levels in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(2), 131-148.

附件：

附件一：高手傳球動作檢核表

附件二：低手傳球動作檢核表

- 附件三：高手傳球錯誤的動作
- 附件四：低手傳球錯誤的動作
- 附件五：要贏得一場排球比賽須具備哪些能力
- 附件六：排球技術與哪些生活技能相關

附件一：高手傳球動作檢核表

高手傳球動作檢核表

日期：

班級：

組員：

檢核項目	1、	2、	3、	4、	5、	評量等級
	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	
備註	「A」_____；「B」_____；「C」_____； 「D」_____；「E」_____。					

高手傳球動作檢核表

日期：

班級：

組員：

檢核項目	1、	2、	3、	4、	5、	評量等級
	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	
備註	「A」_____；「B」_____；「C」_____； 「D」_____；「E」_____。					

附件二：低手傳球動作檢核表

低手傳球動作檢核表

日期：

班級：

組員：

檢核項目	1、	2、	3、	4、	5、	評量等級
	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	
備註	「A」_____；「B」_____；「C」_____； 「D」_____；「E」_____。					

低手傳球動作檢核表

日期：

班級：

組員：

檢核項目	1、	2、	3、	4、	5、	評量等級
	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	<input type="checkbox"/> 達到	
備註	「A」_____；「B」_____；「C」_____； 「D」_____；「E」_____。					

附件三：高手傳球錯誤的動作

日期：

班級：

組員：

	高手傳球錯誤的動作	

日期：

班級：

組員：

	高手傳球錯誤的動作	

附件四：低手傳球錯誤的動作

日期：

班級：

組員：

	低手傳球錯誤的動作	

日期：

班級：

組員：

	低手傳球錯誤的動作	

附件五：要贏得一場排球比賽須具備哪些能力

日期：

班級：

組員：

	要贏得一場排球比賽須 具備哪些能力	

日期：

班級：

組員：

	要贏得一場排球比賽須 具備哪些能力	

附件六：排球技術與哪些生活技能相關

日期： 班級： 組員：

	排球技術與哪些生活技能相關	

日期： 班級： 組員：

	排球技術與哪些生活技能相關	