

排球攻防戰

基隆市安樂國民中學 王培倫教師

一、教學設計理念說明：

排球運動是競技運動中的隔網比賽項目，由於衝撞性小，對抗性較弱，故一些體力較差的學生也能加入這項運動，本教學係承接學生舊有學習經驗，從複習個人動作，再從一對一至一對二強調個人的攻防，進而提升為四對四的團體攻防概念，做為日後正式比賽（六對六）的基礎。課程活動設計理念為透過小組互動溝通研擬練習，進而擬定比賽戰術、戰略及其分工，期望學生能將課堂所學之互補精神與問題解決能力等應用與實踐於日常生活。

二、學習目標：

- (一) 能了解排球技術相關知識、規則與技能原理。
- (二) 能學習思考與運用戰術於活動中，以解決所面臨狀況與問題。
- (三) 透過與異性合作學習尊重與平等對待性別以發揮團隊合作之方法。
- (四) 能透過活動與競賽已養成遵守法的態度。
- (五) 透過場地整理及清理讓學生注意到安全環境的重要。

三、核心素養的展現：

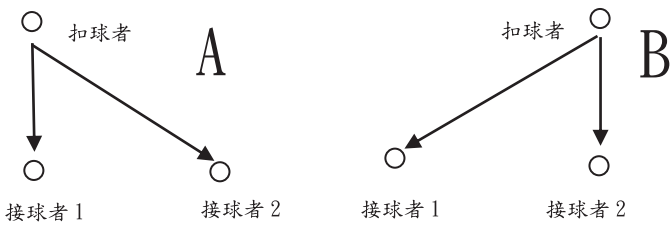
學生在學習此課程技巧時，需先了解個別動作要領，並且能完整、連貫與自動化地建立起動作模式後，除可表現出擊球、接球穩定性之運動能力，亦可洞悉對手以展現自我的運動潛能【A1 身心素質與自我精進】。透過課堂與課餘間小組不斷的進行溝通、討論、戰術之模擬及演練，加上教師適當的引導並提供學員思考、合作的機會，便能有效地與他人互動，達成共識產生策略，達成培養具備解決問題的能力及發揮主動學習與創新求變的能力與促進人際關係【A2 系統思考與解決問題、A3 規劃執行與創新應變、C2 人際關係與團隊合作】。此外，在學習此次課程運動技能原理與競賽規則後，課堂中強調技、戰執行之隱蔽性，鼓勵以簡單暗號或手勢，甚至於姿體語言以達有效及快速溝通【B1 符號運用與溝通表達】，最再輔以運動欣賞向度與要點，並透過組間對打提供觀賞，將有助於學生掌握欣賞的訣竅，以增進美感素養【B3 藝術涵養與美感素養】。如下表：

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。	1. 情境引導觸發學習動機。 2. 技能漸進學習。 3. 同儕共同收集資料及完成課餘練習。
	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，處理與解決體育與健康的問題。	1. 提問及設置情境狀況。 2. 小組討論、做出決策與行動。
	A3 規劃執行 與 創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	小組利用課餘時間進行討論、練習，並於課堂期間展現擬定技、戰術及練習成效。
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。	1. 情境狀況設置。 2. 小組討論完成該隊之符號運用及溝通表達。
	B3 藝術涵養 與 美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1. 欣賞向度與要點之掌握。 2. 學習單之呈現。 3. 發表分享。
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。	1. 分組合作學習模式。 2. 小組活動與競賽。 3. 實踐學習單內容。

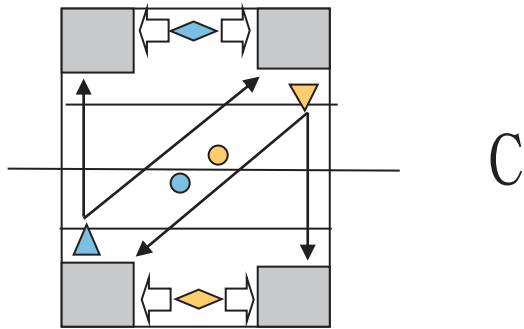
四、教學單元案例：

領域 / 科目	健康與體育領域/體育科	設計者	基隆市安樂高中-王培倫
實施年級	八年級/24人	總節數	共4節，180分鐘
單元名稱	競爭型運動/網/牆性球類運動/排球/接、扣、攔動作組合/防守戰術		
學習重點	學習表現	1. 認知：c.運動知識 b.技能概念 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	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

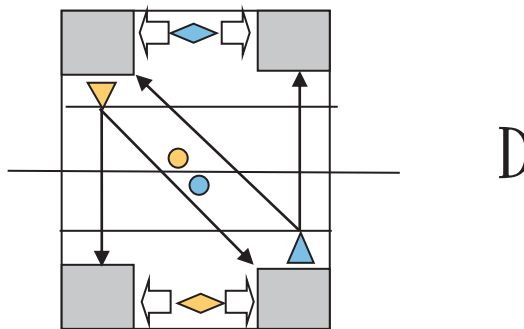
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2. 情意：c.學習態度d.運動欣賞</p> <p>2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3. 技能：c.技能表現d.策略運用</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-1表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</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>4. 行為：c.運動計畫d.運動實踐</p> <p>4c-IV-2分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	領綱核心素養	<p>積極實踐。</p> <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，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3</p> <p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</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> <p>健體-J-B3</p> <p>具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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>
	學習內容	<p>H競爭型運動</p> <p>a網/牆性球類運動</p> <p>Ha-IV-1網/牆性運動動作組合及團隊戰術</p>		
議題融入	實質內涵	<p>第一類性別平等教育、環境教育</p> <p>J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>J31認識大自然的淨化能力及環境承載。理解人類良好生活環境的權利，維護環境權。第二類品德、法治、安全教育</p>		

教學活動內容及實施方式	核心素養呼應說明
<p>第一節：顧此失彼</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一) 學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 男女生混合均分成 4 組 (男女生人數盡可能 1 : 1)。 2. 課前值日組進行環境整理及球場布置 (特別針對球場保護設施及危險環境排除)。 <p>(二) 教師：白板、膠帶或粉筆、排球及排球場。</p> <p>二、引起動機：預計5分鐘</p> <p>(一) 顧此失彼 (說文解字)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 出處：明·馮夢龍《東周列國志》第七十六回：「分軍為三：一軍攻麥城，一軍攻紀南城，大五率大軍直搗郢都，彼疾雷不及掩耳，顧此失彼，二城若破，郢不守矣。」 2. 釋義：顧了這個，丟了那個。形容忙亂或慌張的情景。 <p>(二) 說明本節課重點及流程。</p> <p>(三) 進行小組討論。</p> <p>三、主要內容/活動：預計35分鐘</p> <p>(一) 直線、斜線扣球及接球練習：預計 10 分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 站立扣直線、斜線接球： <ol style="list-style-type: none"> (1) 每組 2 顆球，站位如下圖：  <ol style="list-style-type: none"> (2) 扣球者分別扣球給接球者 1 與 2。 (3) 每操作 10-15 顆後進行角色交換。 (4) 5 分鐘後 A、B 圖示站位交換。 2. 扣直線、斜線及接球練習：預計 10 分鐘	<p>C2人際關係與團隊合作及融入性別平等與環境、安全教育議題 男女生平均分組有利兩性對話以了解雙方認知以促進兩性溝通。 球場整理及危險排除以達環境及安全教育。</p> <p>透過成語典故解說，加強、加深學生學習興趣及對學習內容理解。</p> <p>A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變</p> <p>教師須將三、(三)的比賽模式先告知學生，讓學生透過小組討論、練習時如何獲勝。</p>

(1) 一次兩組操作，操作位置如下：



C

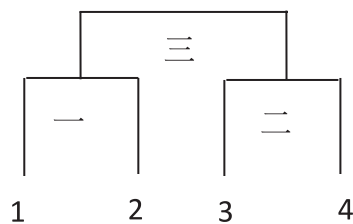


D

- : 後排扣球
- : 舉球
- : 防守
- : 攻擊有效區(長 4.5m*寬 3m)
- : 扣球路徑
- : 防守移動方向

- (2) 每組一次一個舉球、一個扣球、一個防守。
 - (3) 各組可以討論依各組狀況，決定可先告知防守者扣球路徑或讓防守者判斷後防守。
 - (4) 角色是否交換由各組決定。
 - (5) 5 分鐘後由 C 圖示換 D 圖示位置
3. 10 分鐘後 1、2 練習組別交換練習。
- (二) 4 組抽籤進行攻防 PK 賽：預計 25 分鐘

1. 賽制採單敗淘汰，賽制圖如下：



2. 擲銅板確定先攻方。
3. 攻擊隊伍任選 1 人舉球，1 人進行後排扣球，防守方一次派 1 人防守，每完成一次攻防即攻守交換，直至雙方

6 人均完成攻守。

4. 攻擊隊伍可選擇由 5 號位或 1 號位進行後排扣球。

5. PK 賽計分方式：

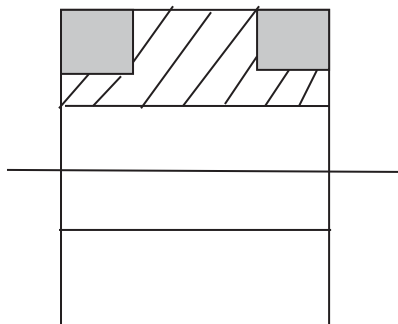
(1) 扣球進入有效區內且防守方防守失敗得 2 分。

(2) 扣球進入球場後場於有效區外且防守方防守失敗得 1 分。

(3) 區域界定如下圖：

■：有效區為底線算起長 4m*寬 3m。

▨：球場後場於有效區外之空間。



6. 計分表格如下：

順序	1	2	3	4	5	6	合計
隊伍							
得分							
得分							

四、總結活動：預計5分鐘

- (一) 各組隨機抽取學生表達想法，引導學生學習表達能力。
- (二) 教師針對學生回答進行解釋。
- (三) 肯定各組表現及指正優、缺點。
- (四) 鼓勵同學進行課後練習及將課堂經驗用於課餘活動。
- (五) 預告下次上課內容，請同學先行搜尋、複習。

第二節：瞻前顧後

一、課堂準備

(一) 學生：

1. 依前堂課分組。
2. 課前值日組進行環境整理及球場布置（特別針對球場保護設施及危險環境排除）。

(二) 教師：白板、膠帶或粉筆、排球及排球場。

B3藝術涵養與美感素養

比賽過程中教室透過引導使學生能有效掌握欣賞的訣竅

品德及法治教育

比賽中嚴守遵從裁判判決之準則，及教育球場應有之球員、觀眾之應有禮貌與態度。

A1身心素質與自我精進

在課堂上學到的相關知識、技能等，透過家庭作業以加深學習效果，並鼓勵將課堂所學運用於課餘練習、活動及相關事務。

C2人際關係與團隊合作及融入性別平等與環境、安全教育議題男女生平均分組有利兩性對話以了解雙方認知以促進兩性溝通。

球場整理及危險排除以達環境及安全教育。

二、引起動機：預計5分鐘

(一) 瞻前顧後 (說文解字)

1. 出處：戰國楚·屈原〈離騷〉瞻前而顧後兮，相觀民之計極。夫孰非義而可用兮，孰非善而可服。
2. 釋義：形容行事考慮周密而精細，或形容做事顧慮太多而猶豫不決。

(二) 說明本節課重點及流程。

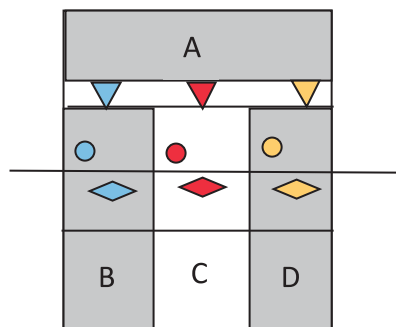
(三) 進行小組討論。

三、主要內容/活動：預計35分鐘

(一) 攔網及扣球、吊球練習：預計 20 分鐘

1. 練習共分 4 組每 5 分鐘換實施位置，位置圖如下：

- (1) 如下圖所示，排球場分四個區塊，分別為 A 至 D 組。

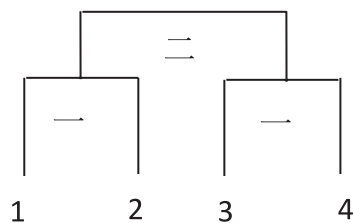


- ▼ ▼ ▼ : 後排扣球
● ● ● : 舉球
◀ ◀ ◀ : 攔網

- (2) A 組所需 3 顆球，兩人一組一攻一攔進行站立攔網練習。
- (3) B 至 D 組各組所需 1 至 2 顆球，依上述角色分配進行扣球及攔網練習。
- (4) 每五分鐘組別依 A → B → C → D 位置進行交換練習。

(二) 4 組抽籤進行攻防賽：預計 15 分鐘

1. 賽制採單敗淘汰，賽制圖如下：



- (1) 前次課程冠軍及亞軍分列 1 及 4 位置。
 - (2) 2 跟 3 位置以前次未對到隊伍為原則。
2. 擲銅板確定先攻方。

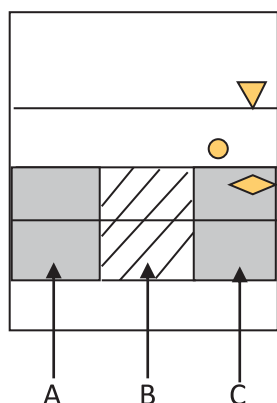
透過成語典故解說，加強、加深學生學習興趣及對學習內容理解。

A2系統思考與解決問題

A3規劃執行與創新應變

教師須將三、(三)的比賽模式先告知學生，讓學生透過小組討論、練習時如何獲勝。

3. 攻擊隊伍任選 1 人舉球，1 人進行前排攻擊，防守方指派 1 人攔網（允許換人），每完成一次攻擊即攻守交換，直至雙方 6 人均完成前排攻擊。
4. 第一場為預賽，攻擊隊伍可選擇由 4 號位或 2 號位進行前排攻擊。
5. 第二場為決賽，攻擊隊伍可選擇由 4、3 號位或 2 號位進行前排攻擊。
6. 攻防賽計分方式：
 - (1) 進攻方球進入有效區內且落地及攻方得分。
 - (2) 有效區為中線起長 6m*3m，攻方 4 號位攻擊為 C 區，3 號為 B 區，2 號為 A 區。
 - (3) 示意圖如下：



7. 計分表格如下：

順序	1	2	3	4	5	6	合計
隊伍							
得分							
得分							

四、總結活動：預計5分鐘

- (一) 各組隨機抽取學生表達想法，引導學生學習表達能力。
- (二) 教師針對學生回答進行解釋。
- (三) 肯定各組表現及指正優、缺點。
- (四) 鼓勵同學進行課後練習及將課堂經驗用於課餘活動。
- (五) 預告下次上課內容，請同學先行進行小組討論。

第三節：分工合作

一、課堂準備

- (一) 學生：
 1. 依前堂課分組。
 2. 課前值日組進行環境整理及球場布置（特別針對球場保護設施及危險環境排除）。

B3藝術涵養與美感素養

比賽過程中教室透過引導使學生能有效掌握欣賞的訣竅

品德及法治教育

比賽中嚴守遵從裁判判決之準則，及教育球場應有之球員、觀眾之應有禮貌與態度。

A1身心素質與自我精進

在課堂上學到的相關知識、技能等，透過家庭作業以加深學習效果，並鼓勵將課堂所學運用於課餘練習、活動及相關事務。

C2人際關係與團隊合作及融入性別平等與環境、安全教育議題
男女生平均分組有利兩性對話以了解雙方認知以促進兩性溝通。
球場整理及危險排除以達環境及安全教育。

(二) 教師：白板、膠帶或粉筆、排球及排球場。

二、引起動機：預計5分鐘

(一) 分工合作(說文解字)

1. 出處：沈從文《常德的船》：「有些家中人說不定還留在縣裡，經營一種不必要本錢的職業，分工合作，都不閒散。」
2. 釋義：眾人各司其責，共同從事工作。

(二) 說明本節課重點及流程。

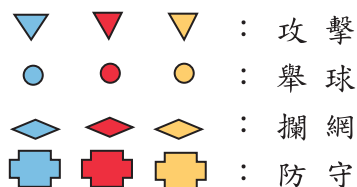
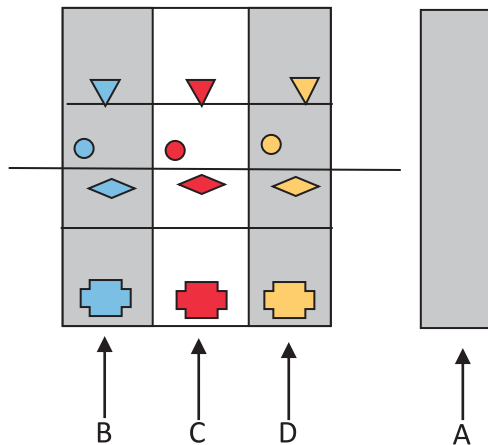
(三) 進行小組討論。

三、主要內容/活動：預計35分鐘

(一) 攻守組合練習：預計 20 分鐘

1. 練習共分 4 組每 5 分鐘換實施位置。

(1) 如下圖所示，排球場分四個區塊，分別為 A 至 D 組。



- (2) A 組進行戰術演練討論。
- (3) B 至 D 組各組所需 1 顆球，依上述角色分配進行攻守組合練習。
- (4) B 至 D 組首先依上圖角色操作，一旦守方將球守起後一接→攻擊、另一隊員→舉球，原攻方任一人攔網、一人防守。
- (5) 每五分鐘組別依 A → B → C → D 位置進行交換練習。

(二) 4 組抽籤進行攻防賽：預計 15 分鐘

1. 賽制採單敗淘汰，賽制圖如下：

透過成語典故解說，加強、加深學生學習興趣及對學習內容理解。

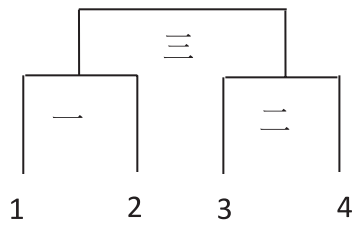
A2系統思考與解決問題

A3規劃執行與創新應變

教師須將三、(三)的比賽模式先告知學生，讓學生透過小組討論、練習時如何獲勝。

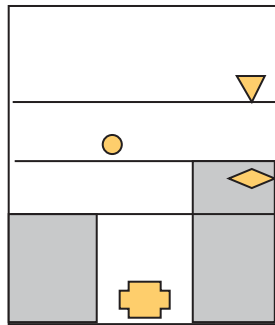
B1符號運用與溝通表達

練習過程鼓勵各組利用暗號、手勢等進行溝通以利時效及隱蔽。

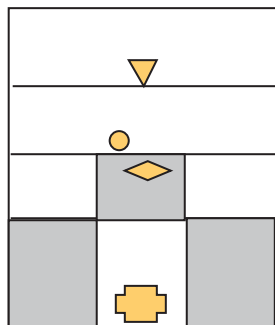


- (1) 前次課程冠軍及亞軍分列 1 及 4 位置。
- (2) 2 跟 3 位置以前次未對到隊伍為原則。
2. 擲銅板確定先攻方。
3. 攻擊隊伍任選 1 人舉球，1 人進行攻擊，防守方派 1 人攔網、1 人防守，每完成一次攻擊即攻守交換，直至雙方 6 人均完成攻擊。
4. 攻防賽計分方式：
 - (1) 進攻方球進入有效區內且落地及攻方得分。
 - (2) 有效區為攔網後方 3m*3m，後場 1 號為與五號位長 4m* 寬 3m。
 - (3) 示意圖如下：

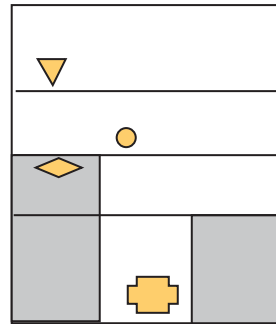
A. 4 號位攻擊有效區：



B. 3 號位攻擊有效區：



C. 2 號位攻擊有效區：



：為攻擊有效區。

5. 計分表格如下：

順序	1	2	3	4	5	6	合計
隊伍							
得分							
得分							

四、總結活動：預計5分鐘

- (一) 各組隨機抽取學生表達想法，引導學生學習表達能力。
- (二) 教師針對學生回答進行解釋。
- (三) 肯定各組表現及指正優、缺點。
- (四) 鼓勵同學進行課後練習及將課堂經驗用於課餘活動。
- (五) 預告下次上課內容，請同學先行討論及演練戰術、戰略。

第四節：滴水不漏

一、課堂準備

- (一) 學生：
 - 1. 依前堂課分組。
 - 2. 課前值日組進行環境整理及球場布置(特別針對球場保護設施及危險環境排除)。
- (二) 教師：白板、膠帶或粉筆、排球及排球場。
- (三) 進行小組討論。

二、引起動機：預計5分鐘

- (一) 滴水不漏(說文解字)
 - 1. 出處：宋·朱熹《朱子語類·易三》：“又要說得極密處無縫罅，盛水不漏。”
 - 2. 釋義：一滴水也不外漏。形容說話、辦事非常細緻、周密，無懈可擊。也形容錢財全部抓在手裏，輕易不肯出手。
- (二) 說明本節課重點及流程。

B3藝術涵養與美感素養

比賽過程中教室透過引導使學生能有效掌握欣賞的訣竅

品德及法治教育

比賽中嚴守遵從裁判判決之準則，及教育球場應有之球員、觀眾之應有禮貌與態度。

A1身心素質與自我精進在課堂上學到的相關知識、技能等，透過家庭作業以加深學習效果，並鼓勵將課堂所學運用於課餘練習、活動及相關事務。

C2人際關係與團隊合作及融入性別平等與環境、安全教育議題男女生平均分組有利兩性對話以了解雙方認知以促進兩性溝通。球場整理及危險排除以達環境及安全教育。

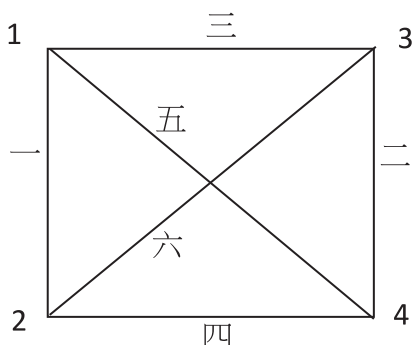
透過成語典故解說，加強、加深學生學習興趣及對學習內容理解。

A2系統思考與解決問題

三、主要內容/活動：預計35分鐘

(一) 進行 4 組循環賽：

1. 抽籤決定場次。
2. 賽制圖如下：

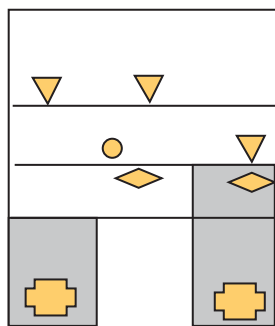


- (1) 阿拉伯數字為抽籤位置。
- (2) 國字數字為場次順序。

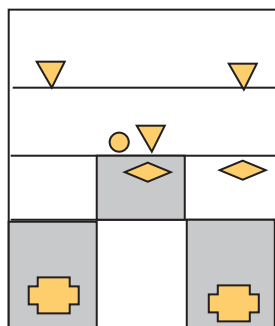
3. 比賽簡易規則：

- (1) 每場比賽採 1 局制，先得 11 分者為勝隊。
- (2) 比賽中任一隊先得 6 分時，即雙方交換場地。
- (3) 每隊不分前後排（需依序進行發球）一次下場 4 人，每場比賽允許換人 2 次。
- (4) 任一隊伍採前排攻擊時，球須進入有效區，否則均視為界外球，有效區如下：

A. 4 號位攻擊有效區：



B. 3 號位攻擊有效區：



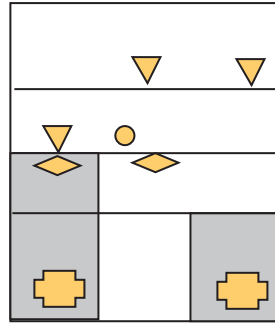
A3 規劃執行與創新應變

教師須引導學生賽前先習擬定戰略，讓學生透過小組討論研擬獲勝之道。

B1 符號運用與溝通表達

比賽過程鼓勵各組利用暗號、手勢等進行溝通以利時效及隱蔽。

C. 2 號位攻擊有效區：



：為前排攻擊有效區。

4. 總積分表如下：

隊伍 \ 對隊	1	2	3	4
	每局得分	每局得分	每局得分	每局得分
1				
2				
3				
4				
合計				
名次				

四、總結活動：預計5分鐘

- (一) 各組隨機抽取學生表達想法，引導學生學習表達能力。
- (二) 教師針對學生回答進行解釋。
- (三) 肯定各組表現及指正優、缺點。
- (四) 鼓勵同學進行課後練習及將課堂經驗用於課餘活動。
- (五) 預告下次上課內容，請同學先行搜尋相關資料。

B3藝術涵養與美感素養

比賽過程中教室透過引導使學生能有效掌握欣賞的訣竅

品德及法治教育

比賽中嚴守遵從裁判判決之準則，及教育球場應有之球員、觀眾之應有禮貌與態度。

A1身心素質與自我精進在課堂上學到的相關知識、技能等，透過家庭作業、學習單以加深學習效果，並鼓勵將課堂所學運用於課餘練習、活動及相關事務。

附錄一：技能實作

一、評量標準表

排球扣球：

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
技能表現*	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能部分地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	未達D級
本作業評分規準	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊球位置準確並能將球扣到指定位置。 ➢ 肢體動作正確且流暢。 ➢ 能熟練地應用扣球技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊球位置準確並能大致將球扣到指定位置。 ➢ 肢體動作正確但稍不協調。 ➢ 能正確地應用扣球技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊球位置準確但未能將球扣到部分位置。 ➢ 肢體動作尚正確但顯生硬。 ➢ 能大致地應用扣球技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊球位置不準確，且未能將球送到指定位置方向。 ➢ 肢體動作不正確。 ➢ 無法應用扣球技巧。 	未達D級

排球攔網：

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
技能表現*	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能部分地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	未達D級
本作業評分規準	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 起跳時間正確。 ➢ 肢體動作正確且流暢。 ➢ 能熟練地應用攔網技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 起跳時間正確。 ➢ 肢體動作正確但稍不協調。 ➢ 能正確地應用攔網技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 起跳時間正確。 ➢ 肢體動作尚正確但顯生硬。 ➢ 能大致地應用攔網技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 起跳時間不正確。 ➢ 肢體動作不正確。 ➢ 無法應用攔網技巧。 	未達D級

二、技能動作檢核表

排球（扣球）動作檢核表：

項次	動作說明	是	否
預備期	1. 兩腳自然開立，兩膝微彎。		
	2. 身體上半身重心稍向前。		
	3. 眼睛注視舉球員所傳出之球。		
動作期	4. 右手為慣用手時（右手扣球），以左腳為第一步往前踏出。		
	5. 接著右腳以及左腳接連再往前跨出並微蹲（第二、三步），同時雙臂朝下向後擺。		
	6. 最後雙臂由前方帶起並往上抬，同時帶動雙腳蹬地往上躍起。		
	7. 當蹬地躍起後，雙手擺振至前上方。		
	8. 右手打者屈肘拉起至頭部高度後，右手再往頭部後上方拉引，讓肘關節在右耳邊，前臂向後方彎，左手則在頭部左前方平衡身體。		
跟隨期	9. 擊球動作開始時，左手下擺，右手往前上方伸直同時收腹，以整個手掌（包括全部手指），扣擊球體後方的部份。		
	10. 身體弓身前引，揮臂扣腕的力量擊打球體。		
整體流暢性	11. 整個程序應一直注視著球的動向。		
	12. 扣球動作具有連貫性，身體各部位肢體間的連貫性，協調性，平衡。		

排球（攔網）動作檢核表：

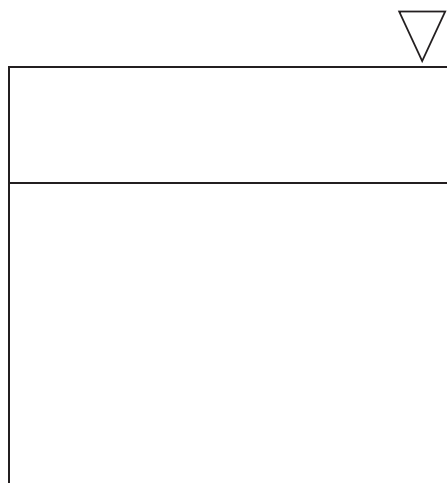
項次	動作說明	是	否
預備期	1. 身體下蹲，雙腳分開。		
	2. 雙手放在肩上方。		
	3. 注視排球的位置及對方扣球手的動作。		
動作期	4. 起跳攔網時，手臂應由肘帶動迅速上擺以加強起跳之力量。		
	5. 將手掌張開，以掌心對著球，手掌向內側做包球的動作。		
	6. 在即將觸球前，手掌與手臂同時用力繃緊。		
	7. 兩肩部靠近兩耳側方並盡量夾緊。		
跟隨期	8. 雙手同時做往前延伸的動作。		
	9. 眼睛注視球，準備下一動作。		
整體流暢性	10. 攔網動作具有連貫性，身體各部位肢體間的連貫性，協調性，平衡。		

附錄二：學習單

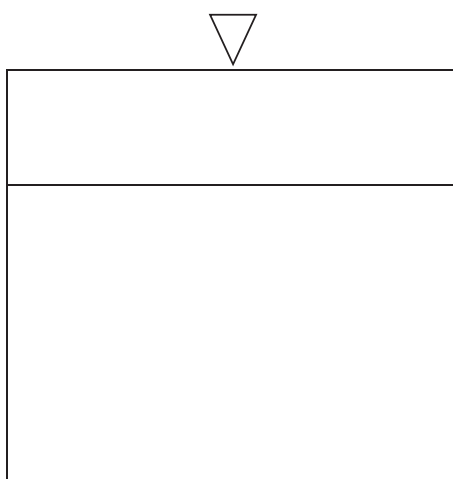
排球攻防戰學習單（一）

請將討論後之防守策略呈現於圖上：

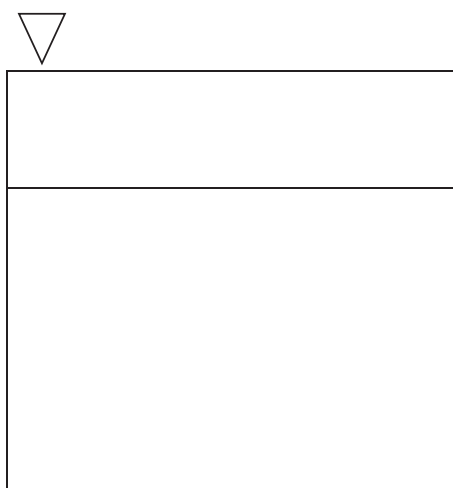
一、對隊4號位攻擊的防守策略：



二、對隊3號位攻擊的防守策略：

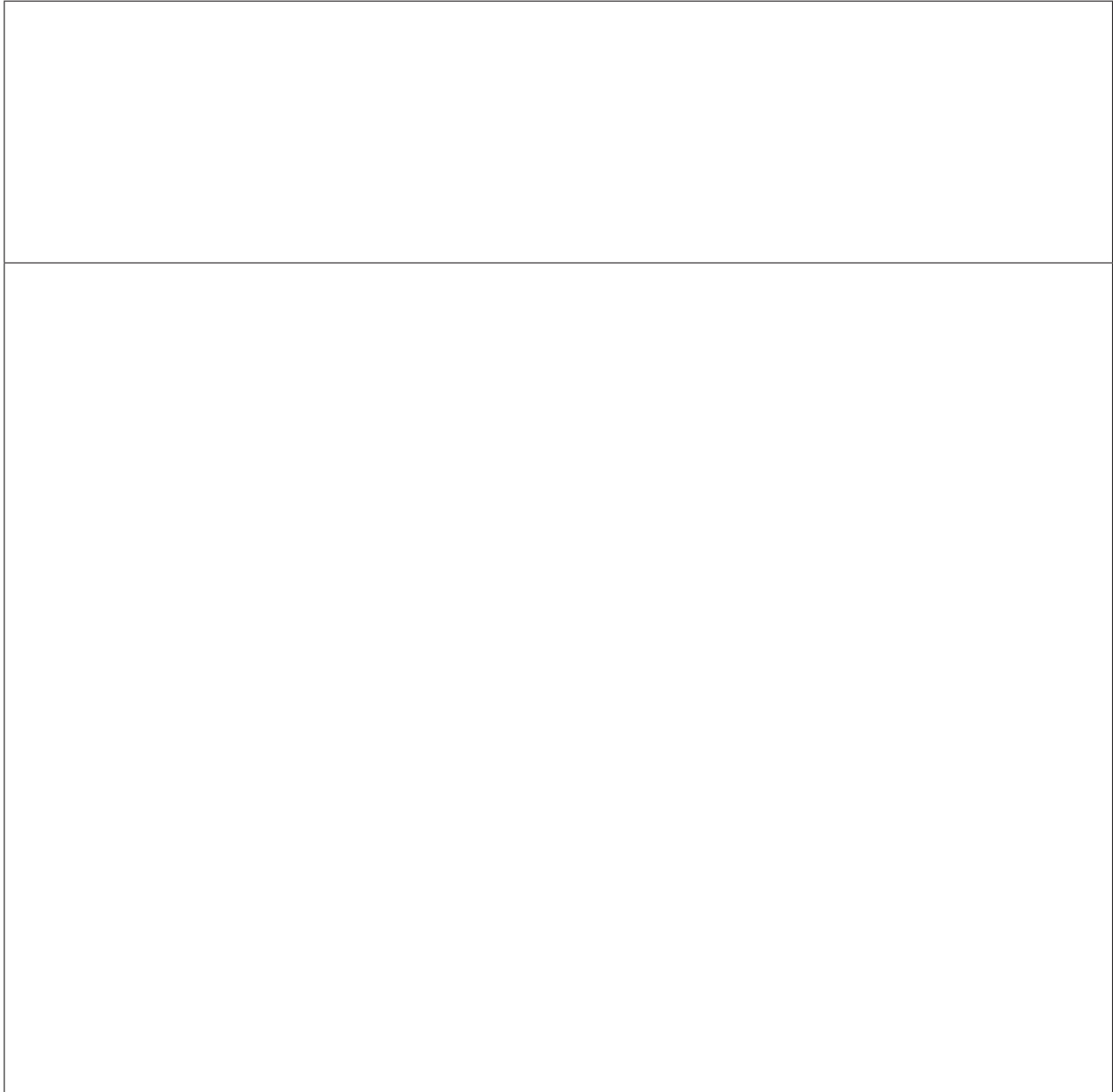



三、對隊2號位攻擊的防守策略：




排球攻防戰學習單(二)

請將討論後之攻擊策略呈現於圖上：



：攻擊手2人

：舉球手1人

：後排防守球員1人

排球攻防戰學習單(三)

一、請同學就此次課程列舉各組表現的優缺點。

組別	優點	缺點
第一組		
第二組		
第三組		
第四組		

二、簡述自己在此次課程的表現及印象最深的事。

三、說明你認為在此次課程表現最佳的同學，為什麼？

附錄三：單元認知測驗卷

排球攻防戰單元認知測驗卷（一）

扣球是排球比賽中攻擊得分的最重要手段，扣球成功時所擊出的球不僅球速快，而且球會帶有很重的前旋，讓對手就算接到球也很難將球接到位重新組織一波攻擊。題目：

1. 攻擊線最主要的是限制對象為？
後排 前排
前後排球員 隊職員
2. 攻擊手扣球著地後，腳踩到對區時？
得分 失分
公正球 看有無碰到對隊球員
3. 後排球員在攻擊區內？
不可攻擊 不得將高於網上之球擊過對方
不可跳起來攻擊 僅能低手或托球
4. 後排球員在攻擊線後方躍起攻擊，但著地於攻擊區，應如何判定？
犯規 合法
公正球 視擊球點而定
5. 前排攻擊手，退至後排扣球？
犯規 合法
公正球 視擊球點而定

對初學者來說扣球同時也是最容易失分的情況之一，在一局的比賽中可能有一半的失分都是攻擊失誤所造成的，因此若能確實掌握每次攻擊機會，不僅能主動得分也可以避免我方直接失分，就算無法直接得分，扣球也能有效破壞對手的一傳，使對手難以組織攻擊，間接減輕我方的防守壓力。

1. 排球扣球以四步助跑時，哪一步的步幅應該最大？
第1步 第2步
第3步 第4步
2. 排球短扣球起跳時雙手應向何方擺動，配合雙腳用力蹬地，帶動身體向上起跳？
前下方 前上方
後下方 後上方

3. 排球短扣球擊球時，身體應後仰成何種姿勢？

小字型

O字型

弓型

以上皆非

4. 排球短扣球擊球時，應擊到球的哪裡，並利用曲腕的力量加速球的旋轉，使球能快速落地？

上方

下方

中間

側面

5. 排球短扣球助跑的時機就是當球由舉球員手中傳出

前助跑

同時助跑

後助跑

皆可

排球攻防戰單元認知測驗卷(二)

攔網是排球運動的基本技術之一，同時也是一項兼具進攻與防禦的一門技術技術。在比賽當中若是一記成功的攔網，不但可以直接得分，頓時為自己的隊伍打上一劑強心針，振奮氣勢！

題目：

1. 攻擊線最主要的是限制對象為？
後排 前排
前後排球員 隊職員
2. 攻擊手扣球著地後，腳踩到對區時？
得分 失分
公正球 看有無碰到對隊球員
3. 後排球員在攻擊區內？
不可攻擊 不得將高於網上之球擊過對方
不可跳起來攻擊 僅能低手或托球
4. 後排球員在攻擊線後方躍起攻擊，但著地於攻擊區，應如何判定？
犯規 合法
公正球 視擊球點而定
5. 前排攻擊手，退至後排扣球？
犯規 合法
公正球 視擊球點而定

以攔網整體動作來說，手臂空中移位與判斷時機是重要的，如果不能準確的判斷扣球者出手位置，就算有極佳的彈跳能力和穩固的基礎，也會失去上空優勢。

1. 排球扣球以四步助跑時，哪一步的步幅應該最大？
第1步 第2步
第3步 第4步
2. 排球短扣球起跳時雙手應向何方擺動，配合雙腳用力蹬地，帶動身體向上起跳？
前下方 前上方
後下方 後上方

3. 排球短扣球擊球時，身體應後仰成何種姿勢？

小字型

O字型

弓型

以上皆非

4. 排球短扣球擊球時，應擊到球的哪裡，並利用曲腕的力量加速球的旋轉，使球能快速落地？

上方

下方

中間

側面

5. 排球短扣球助跑的時機就是當球由舉球員手中傳出

前助跑

同時助跑

後助跑

皆可

附錄四：講義動作評量標準表排球扣球：

動作評量標準表

排球扣球：

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
技能表現*	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能部分地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	未達D級
本作業評分規準	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊球位置準確並能將球扣到指定位置。 ➢ 肢體動作正確且流暢。 ➢ 能熟練地應用扣球技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊球位置準確並能大致將球扣到指定位置。 ➢ 肢體動作正確但稍不協調。 ➢ 能正確地應用扣球技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊球位置準確但未能將球扣到部分位置。 ➢ 肢體動作尚正確但顯生硬。 ➢ 能大致地應用扣球技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊球位置不準確，且未能將球送到指定位置方向。 ➢ 肢體動作不正確。 ➢ 無法應用扣球技巧。 	未達D級

排球攔網：

內容標準	表現標準				
	A	B	C	D	E
技能表現*	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	能部分地表現身體基本能力、動作技巧，以增進個人運動技能。	未達D級
本作業評分規準	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 起跳時間正確。 ➢ 肢體動作正確且流暢。 ➢ 能熟練地應用攔網技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 起跳時間正確。 ➢ 肢體動作正確但稍不協調。 ➢ 能正確地應用攔網技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 起跳時間正確。 ➢ 肢體動作尚正確但顯生硬。 ➢ 能大致地應用攔網技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 起跳時間不正確。 ➢ 肢體動作不正確。 ➢ 無法應用攔網技巧。 	未達D級

課程相關賽制場次計算式：

比賽制度		比賽場次
循環賽		參賽隊伍數 * (參賽隊伍數 - 1) / 2
單敗淘汰賽	僅決定冠亞軍	參賽隊伍數 - 1
	決定至 1-4 名	參賽隊伍數