

進擊吧！排球

新竹縣東海國民小學 李志豪主任

新竹縣照東國民小學 蘇振鑫主任

一、教學設計理念

（一）課程發想

排球運動是屬於隔網運動項目，雙方球員隔著網相對站立，沒有身體的接觸，受到對手影響較少；而排球規則限定個人無法連續擊球兩次，因此在運動中是沒有個人英雄主義的，一定要團隊配合團體作戰，才能完成一次的進攻過程以達到比賽的勝利。

然而在教學現場上，普遍會發現幾個問題：

1. 女生總會嚷嚷說：「我都打不到球，排球不好玩」、「手好痛，不想打了」
2. 男生則說：「排球都不刺激，籃球鬥牛比較好玩」
3. 場地人數與技術的限制，無法給孩子完整的排球學習經驗

以上的現象導致排球課上課成效不佳。因此心中審視反思幾項問題：

1. 傳統的體育教學，是否可有效提升學生學習興趣？樂趣化教學是否能讓孩子學之有物嗎？
2. 單純學習各項運動技巧，是否符合學生學習需求？自主學習能帶給孩子更大學習成效？
3. 體育課是否可讓學生學習到更具整合性的知識內容？

現今趨向於以學生為學習中心的教育時代，強調以教師為中心的傳統的體育教學模式，確實存在無法給予學生主動學習、積極參與的困境。因此希望透過樂趣化排球教學與運動教育模式，扭轉孩子對於排球運動不良印象，並以比賽為主要任務，讓孩子有動機自主學習與同儕合作，「排」除萬難，「球」得勝利。

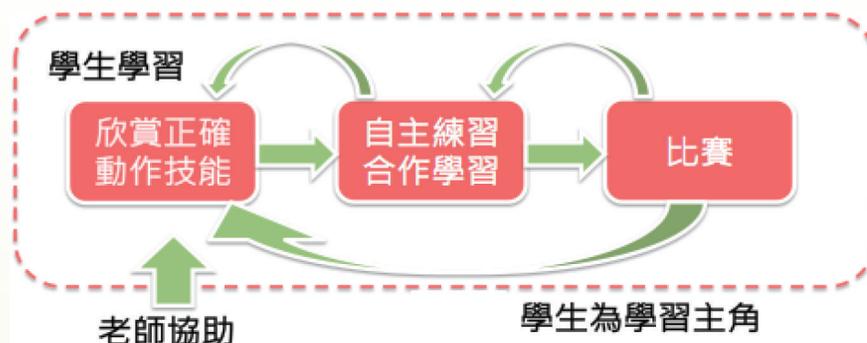
（二）教學活動與策略

本課程規劃課程規劃六週（十五節課：體育十二節、綜合活動三節）的樂趣化排球教學活動。主要精神為跳脫傳統體育技能教學的模式，站在學習者的學習立場，以運動教育模式為主軸，讓孩子自定學習目標並自主學習。課程分成四大階段：

- 一、排球好好玩：首先讓孩子觀賞排球比賽影片，並請孩子提出排球比賽常見的動作以及動作姿勢規則（主要為低手傳球、托球與低手發球）。依照孩子所提出的動作，設計排球遊戲式教學活動，讓孩子從遊戲中學習，提升學生學習興趣。
- 二、排球大聯盟：進行全班異質性分組，選出四隊隊長後，由隊長輪流選出隊員。各隊以觀賞影片後所整理的排球動作，在課堂上以及課餘時間，進行個人自主學習以及全組合作學習，輔以任務卡記錄練習情形與學習成果，讓孩子更易掌握自我學習成效。
- 三、「進擊吧！排球」聯賽：各組在各項動作皆能完成自定學習目標後，由學生擔任主席召開「進擊吧！排球」聯賽技術會議，請各隊擬定比賽規定後，由全體討論適合於全體的比賽規定。再

由各隊推舉代表進行競賽組（編排賽程）、裁判組（裁判講習與排定裁判）及記錄組（個人、團體比賽成績記錄）等比賽行政工作，編排賽程與辦理裁判講習。接著請各隊進行隊名、隊呼、隊旗、加油海報與訓練計劃的製作，以良性同儕互動，增進團隊凝聚力。最後進行為期四週的排球聯賽，讓各隊以比賽作為平常練習動力，以比賽審視平常練習的成果。

四、星光大道：由記錄組與任務卡記錄統計出各項平常練習與比賽成績的優秀孩子與隊伍，進行公開頒獎儀式，鼓勵認真學習的孩子，提升學習自信。藉由平時練習與比賽所拍攝的影片或照片，編排剪輯後成為學習歷程影片，讓孩子回顧從先前的辛苦準備、流汗練習，到後續在比賽場中奮不顧身地救球、場外聲嘶力竭地為夥伴加油的點點滴滴，留下深刻情感記憶。



二、學習目標

- (一) 分析排球比賽規則以及了解比賽中所需動作之特性。
- (二) 分析低手傳球、托球與低手發球動作要領，並能依要領進行技能練習。
- (三) 在團體活動中能適切表達自己的想法與感受，並以團隊成功為主，並設定團隊成功目標。
- (四) 尊重他人意見並能與他人溝通，共同分享練習與比賽的感想，增進彼此情感。

三、核心素養展現

由孩子透過觀察，分析出排球比賽常見的動作以及動作姿勢規則（主要為低手傳球、托球與發球）。透過教師引導，讓孩子觀察與模仿同儕動作，增進自我能力（A 1 身心素質與自我精進）。在課堂上比賽以及課餘時間，進行個人自主學習以及全組合作學習，輔以任務卡自我記錄練習情形與熟練動作要領，讓孩子掌握自我學習成效以解決上課或比賽所遇到的困難情境（A 2 系統思考與解決問題）。藉由舉辦排球聯賽，由孩子開會討論比賽規則、工作分配、賽程編排，讓孩子學習到整合性的運動競賽概念（A 3 規劃執行與創新應變）。活動進行中也要求各隊須進行小組會議討論，藉由策略的討論、分享與自省的過程，尊重他人意見，並建立以團隊為上的概念，讓團隊能擬定更明確目標，更能凝聚團隊向心力（C 2 人際關係與團體合作）。

最後以星光大道公開頒獎，鼓勵認真團隊與孩子，讓團隊情感更加濃烈（C 2 人際關係與團體合作）。

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	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。	1. 情境引導，引起學習動機 2. 技能漸進式學習 3. 任務卡—紀錄學習
	A2. 系統思考 與 解決問題	具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。	1. 比賽情境檢視自我 2. 小組討論，擬訂策略與行動 3. 任務卡—擬訂任務
	A3. 規劃執行 與 創新應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。	1. 規劃聯賽 2. 聯賽工作小組分組
C 社會參與	C2. 人際關係 與 團隊合作	具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	1. 分組合作學習 2. 分組活動與比賽 3. 星光大道

四、教學教案

領域 / 科目	健康與體育領域/體育科、學校主題課程		設計者	李志豪、蘇振鑫
實施年級	六年級		總節數	15節，(健體11、彈性4)
單元名稱	進擊吧！排球			
學習重點	學習表現	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	領綱核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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 網/牆性運動基本動作及基礎戰術		
議題融入	實質內涵	品德教育。品 E3 溝通合作與和諧人際關係		

參、綜合活動

一、pk 賽

依序請 3-5 位同學上前進行小型比賽，並記錄班上最高紀錄

二、任務卡

發下任務卡，請同學依照剛剛的競賽方式，以班上最高紀錄為目標，並將練習情形記錄下來。

----- 第一節結束 -----



課後自主練習

----- 第二節開始 -----

壹、準備活動

一、球感練習

第一節課的球感練習內容

二、檢視任務卡，並請同學上來挑戰班上最高紀錄。

貳、發展活動

一、低手傳球（碰球）動作講解 -- 手部動作

（一）手勢握法 -- 雙手保持伸直狀態且平整，雙手手腕稍往下壓

（二）手部擊球部位介紹

（三）散開練習

二、碰球動作講解 -- 腳部姿勢

（一）利用椅子，讓學生坐在椅子上身體稍稍往前傾（保持雙腳彎曲蹲低姿勢）



低手傳球活動

（二）配合手部動作進行練習

三、排球遊戲 -- 滴水不漏

（一）將學生進行異質性分組，每組四位，請學生形成正方形形狀，進行低手傳（擊）球活動

（二）規則

1. 持續以低手方式傳（擊）球，球最多反彈一次，一個人可連續擊球兩次，已累積次數進行競賽
2. 若有抱球、持球或彈地二次以上，則視為終止。
3. 若有殺球或高手托球方式擊球，則該次數不算

（三）分組討論：各組討論如何增進擊球次數的有效策略

（四）練習與比賽

1. 由各組依序上場比賽
2. 兩回合賽制：兩回合次數累積為該組成績。第一回合與第二回合出場順序顛倒

（五）紀錄班上最高紀錄

藉由任務卡紀錄學習情形，讓學生掌握自我學習情況，藉由自我練習達到自我技術精進（A1身心素質與自我精進）

參、綜合活動

一、排球遊戲 -- 甲乙丙丁

以排球場或是網球場劃分兩區塊（四區塊），利用網球方式進行遊戲比賽。（可二~四人一組）

* 指導重點：四人同時比賽規則一：與 2 人一組比賽相同，採晉級制。比賽前先猜拳決定甲乙丙丁位置，甲層級越高，丁則是最低。若乙擊球給丙，丙失誤後則下降一級（與丁交換位置）；若丁打給乙，乙若失誤則乙向下掉一級，丙可升一級，丁則不動。規則以此類推。裁判工作則由每位同學擔任

* 四人同時比賽規則二：所有規則與得分與 2 人一組比賽相同，以先得 7 分者優勝，每個人皆需擔任裁判工作



二、發下自我挑戰表，請學生依照剛剛進行的「滴水不漏」、「甲乙丙丁」排球遊戲自訂任務進行練習。

----- 第二節結束 -----

進行小組會議討論，藉由策略的討論、分享與自省的過程，尊重他人意見，並建立以團隊為上的概念，讓團隊能擬定更明確目標，更能凝聚團隊向心力（C2 人際關係與團體合作）

----- 第三節開始 -----

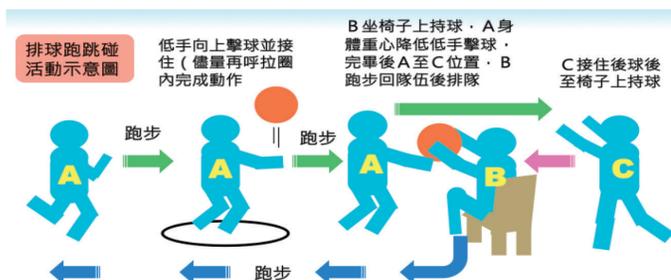
壹、準備活動

一、獎勵任務卡自我挑戰成功學生

二、球感練習

創意熱身活動：排球跑跳碰

將學生分為兩組，利用椅子、呼拉圈、充氣排球，讓學生進行跑步、球感練習與擊球練習。



貳、發展活動

一、托球動作講解 -- 手部動作

(一) 手勢 -- 雙手手指張開靠近，呈現球狀，且拇指與食指呈現三角形，以手指接觸球。

(二) 托球練習

二、托球動作講解 -- 腳部姿勢

(一) 膝蓋微彎，也可呈現弓箭步

(二) 配合手部動作進行練習

三、排球遊戲 -- 神秘三角洲

(一) 利用籃球運球方式，請學生採托球姿勢往地上托球，請學生隨時檢視雙手有無呈現球狀及三角形。
(可加交通錐增加難度)

(二) 分成兩組進行比賽



上手傳球—神秘三角洲

參、綜合活動

四、排球遊戲 -- 我是神射手

利用老師拋球或學生自拋，以托球姿勢進行投籃。

五、發下自我挑戰表，請學生自設任務（托球）進行練習

----- 第三節結束 -----

藉由學生自我設定任務進行練習，充分給予孩子學習自主權，依照自我情形擬定適合自我程度的任務，讓孩子思考解決上課或比賽所遇到的困難情境（A2系統思考與解決問題）

----- 第四節開始 -----

壹、準備活動

- (一) 獎勵任務卡自我挑戰成功學生
- (二) 暖身活動跑壘練習：利用設置壘包，讓同學進行跑壘練習

貳、發展活動

(一) 排球遊戲 -- 人體棒球

將學生分為兩組並架設樂樂棒球球座或是大型交通錐，佈置三個壘包，請一組學生將充氣排球放置球柱或交通錐上，利用單手低手揮擊方式，將球擊出，由老師判定跑幾壘，另一組同學則將球接住並滾回。固定時間內兩組互換。

- (二) 欣賞與分享：請 2~3 位同學示範與分享動作要領，並請觀看學生分享到看到示範動作之優點，並由老師歸納重點並跟學生提示。



發球教學-人體棒球

* 指導重點：慣用手揮擊時呈現伸直狀（球棒），以及擊球位置（應在球靠近身體斜下方）。

(三) 發球練習

請兩位同學一組，進行低手發球練習

- (四) 欣賞與分享：請學生示範並討論身體動作如何揮擊，才能往直線方向飛行

* 依照學生回答情形適時補充低手發球時，慣用手呈現伸直狀（球棒），非慣用手持球時應將球位至擺置腰部附近，雙腳打開呈現微蹲狀，腳尖與球行進方向約成 30 度至 45 度角（如下面示意圖），慣用手擺置後方準備，當非慣用手輕輕將球垂直上拋，慣用手揮擊將球擊出。

參、綜合活動

(一) 排球遊戲 -- 挑戰冠軍王

在排球場設置五塊得分區，請學生分成三~四個人一組，每人三球機會，以發球總得分進行團體競賽。

(二) 教師總結發球動作要點

- (三) 發下自我挑戰表，請學生自設低手發球任務進行練習

----- 第四節結束 -----

藉由學生自我設定任務進行練習，解決課堂上所遇到問題（A2系統思考與解決問題）

透過教師引導，讓孩子觀察與模仿同儕動作，增進自我能力（A1身心素質與自我精進）

透過分組競賽方式，促進學生互動機會，也藉由相互激勵，增進彼此情感（C2人際關係與團體合作）

第二單元 排球大聯盟 共四節課

----- 第一、二節開始 -----

壹、準備活動

- 一、獎勵自我挑戰成功學生
- 二、說明辦理比賽意義以及舉辦比賽時學生須注意事項。

貳、發展活動

一、異質性分組

請班上推舉三個人作為隊長，並由隊長進行隊員挑選（S型挑選）

二、各組進行隊務處理

- （一）隊名、隊呼
- （二）吉祥物、加油海報
- （三）隊伍目標分享
- （四）擬定團隊訓練計畫



製作加油海報

三、團隊排球練習

參、綜合活動

各隊進行隊名、隊呼以及加油海報展示，營造良性競爭氣氛。

----- 第一、二節結束 -----

開始營造團隊競爭氣氛，並且透過隊呼、隊名、隊旗的製作，凝聚團隊向心力，並且訂定團體目標，努力練習（A3規劃執行與創新應變）

----- 第三、四節開始 -----

壹、準備活動

一、「進擊吧！排球」聯賽比賽規則訂定

- （一）落地次數
- （二）個人連續擊球次數
- （三）發球區設置、發球姿勢
- （四）每回最多擊球數
- （五）隊形輪轉
- （六）觸網、越界
- （七）各隊隨隊裁判選定

* 建議規則：落地兩次；一個人可以連擊二次；五次內需打過對場；發球採用離網3公尺處以低手發球。觸網與越界為犯規。此種比賽可以增加比賽的連續性、減少學生失誤，且女生較易接受

二、學生行政職務分配

- （一）賽程組 -- 賽程編排
- （二）裁判組 -- 裁判場次編排
- （三）記錄組 -- 比賽成績登錄



工作分配-賽程製作

透過民主化的討論過程，訂定比賽規則，並且透過任務分配與訓練，讓學生明白一場比賽需要不同工作人員才能辦好一場比賽，如此能讓孩子學習到整合性的運動競賽概念（A3規劃執行與創新應變）

貳、發展活動

(一) 執行各項準備工作

(二) 裁判講習

1. 練習吹哨、手勢 (發球、得分、界外、界內落地、觸球界外、換邊)

2. 裁判工作實習

參、綜合活動

一、各隊小組賽前會議

二、精神喊話：說明團體合作以及提升個人榮譽感並樂於融入比賽氣氛的重要性。

----- 第三、四節結束 -----

第三單元 「進擊吧！排球」聯賽 共六節課

----- 第一～六節開始 -----

壹、準備活動

- 一、檢查場地與器材
- 二、規劃比賽場地與練習場地

貳、發展活動

- 一、季前賽：
採取六隊循環賽，共計 15 場季前賽（共四節課）
- 二、季後賽（共二節課）
季前賽選出前四名隊伍，進行交叉準決賽，並由兩隊優勝隊伍進行總冠軍賽。
- 三、每場比賽完請各隊召開小組會議，討論戰術與溝通分享比賽情形

參、綜合活動

- (一) 檢查紀錄工作
- (二) 每節課請各隊進行賽後心得分享
- (三) 星光大道—頒獎典禮



星光大道頒獎

----- 第一～六節結束 -----



熱烈的排球比賽

每隊比賽完須利用五分鐘討論剛剛比賽情形，共同討論策略以及需要練習的項目，幫助團隊達成預設的目標（C2人際關係與團體合作）而最後以星光大道公開頒獎，鼓勵認真團隊與孩子，讓團隊情感更加濃烈（C2人際關係與團體合作）。