

# 我把排球變了！

新北市新興國民小學 陳嘉琪教師

## 一、設計理念：

本單元課程強調樂趣化體育教學，利用「排球」為主要教材。重視適性發展，以啟發、創造、樂趣化學習為基本教學概念，並透過合作學習，分組競賽為教學策略，引導學生在活動中養成良好的運動習慣，在學習中獲得成就感並享受運動的樂趣，以落實體育教學終身化、生活化，促進學生身心健全發展。

第一、二節課介紹排球基本動作，讓孩子透過體驗排球遊戲的樂趣，學會排球動作的技能，並且培養自動自發主動學習的能力。第三、四節讓學生透過遊戲競賽活動，培養正確的排球觀念、判斷力及反應能力，並藉由熱身活動增進健康和體能，養成團隊合作之精神。

排球運動是最常見的球類活動之一，因為有網區隔，較不具有身體碰觸的情況發生，更能降低了活動的危險性，非常適合學生學習，在活動中不但能充滿樂趣性也能兼具競爭性。排球教學在以往的傳統課程教學設計中，都較著重在學習競技技巧上，而忽略了樂趣化學習的重要性，然而樂趣化排球最主要為跳脫技術層面的表現，適時的去修正教學教材或規則，讓教師發揮更多課程設計創造的巧思外，也能透過樂趣教學，由淺至深，讓每位學生都能有成功的經驗，進而滿足學生學習的需求，這種的樂趣化教學與學習才真正具有教育價值。

本單元課程藉由樂趣化排球教學強調學生的快樂感受及學習，在樂趣化教學中，重視學生的創造力，培養學生的思考能力，並強調合作學習的成功、敏捷性、協調性及自我學習等過程，透過排球運動初步認識運用的基本技術，進而學習排球的相關規則及基本要領，並以分組競賽方式營造團隊合作的情境，提升學生對排球運動的樂趣及對自我的自信心。

## 核心素養的展現：

在排球運動過程中，使學生從中了解排球規則的重要，及排球運動相關動作要領，藉由趣味化學習，進而完整連貫排球基本基礎動作，並能自動化的建立動作模式，表現出穩定的空間感及時間差之能力，以展現自我的運動潛能【A2 系統思考與解決問題】。透過趣味化分組活動，帶入排球基本之規則及正確觀念，進行趣味化小組競賽，在競賽過程中，激發學生的好奇心及觀察力，進而主動探索求知並解決問題，並運用所學在生活中從事排球運動。

【A3 規劃執行與創新應變】、【C2 人際關係與團隊合作】。

排球活動中讓學生將基本動作聲像化，並能運用口訣做出指定動作【B1 符號運用與溝通表達】，並且在課堂中提供學生展現運動技能的機會。

## 二、教學單元案例

<b>領域 / 科目</b>	健體領域-體育科	<b>設計者</b>	新興國小 -陳嘉琪老師
<b>實施年級</b>	國民小學五年級	<b>總節數</b>	4節
<b>單元名稱</b>	我把排球變了!		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<p>1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<b>領綱核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	<p>Ab-III-1 體適能促進策略與活動。</p> <p>Bc-III-1 適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇。</p> <p>Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性運動基本動作及基礎。</p> <p>Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。</p> <p>Bb-III-3 團隊合作的技巧。戰術。</p>	
		<p>A2系統思考與解決問題： 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。</p> <p>A3規劃執行與創新應變： 健體-E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>B1符號運用與溝通表達： E-B1具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。</p> <p>C2人際關係與團隊合作： 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。</p> <p>綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p>	

<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	生涯發展：培養互助合作的工作態度 本教案在第二、三、四節之綜合活動小組接力部分，均鼓勵學生團隊合作以達成活動目標，並且於練習過程中均安排小組討論分享，期望透過互助與互相分享的精神建立合作的態度。
<b>教材來源</b>	教師自編	
<b>與其他領域 / 科目的連結</b>	綜合領域	
<b>教學設備 / 資源</b>	敏捷梯、海灘球、氣球、排球、呼拉圈、三角錐	

### 學習目標

1. 瞭解排球基本動作要領。
2. 體驗排球遊戲的樂趣，並從中學會排球動作技能。
3. 透過熱身運動增進體能。
4. 培養正確判斷力與敏捷反應能力。
5. 參與團體活動，養成團隊合作精神。
6. 表現全身性身體活動的控制能力。
7. 瞭解運動規則，表現運動技能。

### 教學省思

#### 核心素養導向教學示例 自我檢核

- 整合知識、技能與態度
- 情境化、脈絡化的學習
- 學習歷程、方法及策略
- 實踐活用的表現

透過樂趣化排球教學使學生獲得快樂感受，增加學習專注力，在樂趣化教學中培養學生的思考能力，並強調合作學習的成功、敏捷性、協調性及自我學習等過程，透過排球運動初步認識運用的基本技術，進而學習排球的相關規則及基本要領，並以分組競賽方式營造團隊合作的情境，提升學生對排球運動的樂趣及對自我的自信心。

教學活動內容及實施方式	核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>第一節 排球高飛</b></p> <p>一、課堂準備：(3分鐘) 教師：準備 30 顆排球。 學生：熱身後依照組別分組。</p> <p>二、熱身遊戲：敏捷訓練(5分鐘) 分組：將學生平均分為四組大組。</p>	<p>男女平均分組。</p> <p>利用敏捷梯，進行協調性遊戲。此遊戲可讓學生發現敏捷能力的重要性。</p>

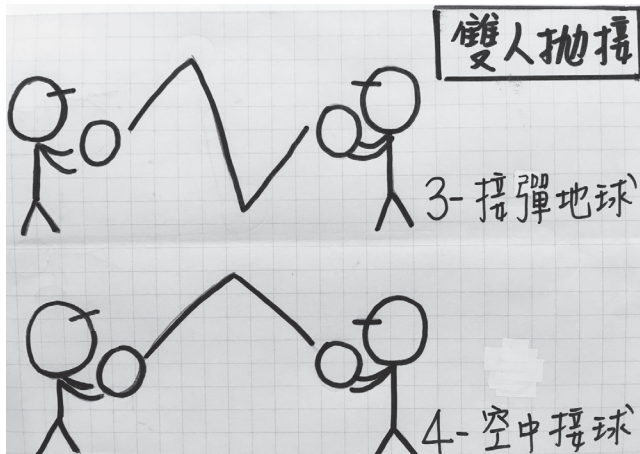
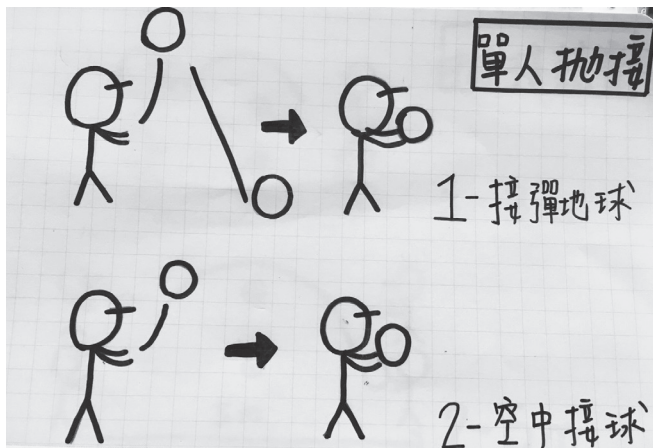
活動：利用慢跑、前、後、側、交叉跑及跑跳，進行簡易式跳格子遊戲，在球場中進行折返。

### 三、主要活動：球兒高飛(20分鐘)

拋球活動，引導學生練習排球向上拋球的穩定性，接球活動，訓練學生對排球擊球的距離感及時間差。

(一) 一人彈地傳接球：原地進行拋球，當球落第一次將球接起來，重複 20 次，學習控制力道可慢慢將球越拋越高。

(二) 一人拋球傳接球：原地進行拋球，球不落地直接將球接起來，重複 20 次，學習控制力道可慢慢將球越拋越高。



(三) 二人彈地傳接球：間隔 3 公尺，二人一組進行妳拋我接活動，當球落第一次將球接起來，重複 20 次，學習控制力道，並嘗試改變拋球方向。

(四) 二人拋球傳接球：間隔 3 公尺，二人一組進行妳拋我接活動，球不落地直接將球接起來，重複 20 次，學習控制力道，並嘗試改變拋球方向。

### 四、小組討論時間：同儕回饋(2分鐘)

預告小組競賽內容，並依照組別針對活動進行討論及交流。

### 五、綜合活動：傳接球小組競賽(10分鐘)

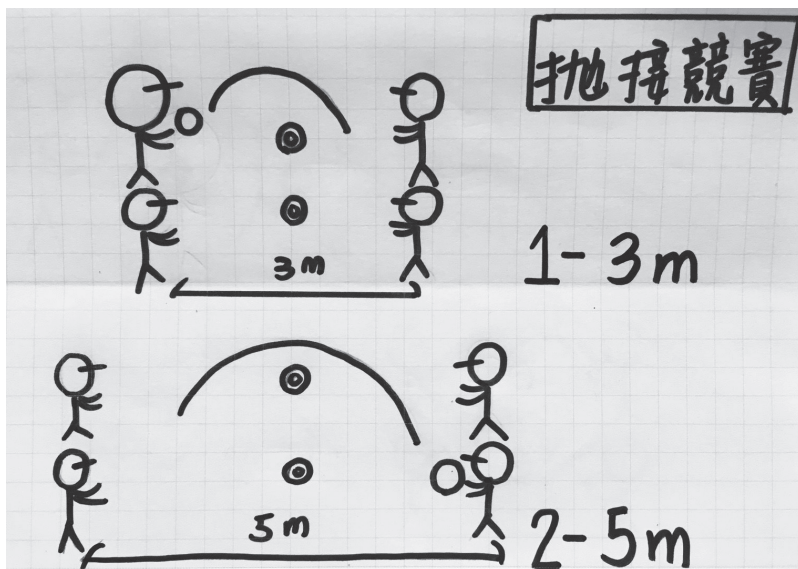
分組：將學生平均分為四人一組。

活動：空拋傳接球，依照能力，距離先從 3 公尺開始並慢慢增加距離，學習控制力道，改變方向。

規則：以小組競賽方式進行，採落地得分制，得 6 分即獲勝。

以「球兒高飛」遊戲帶入排球基本動作要領學習。

小組討論能培養C2學生在活動中互助合作及和諧互動的素養。



## 第二節 穿穿排球

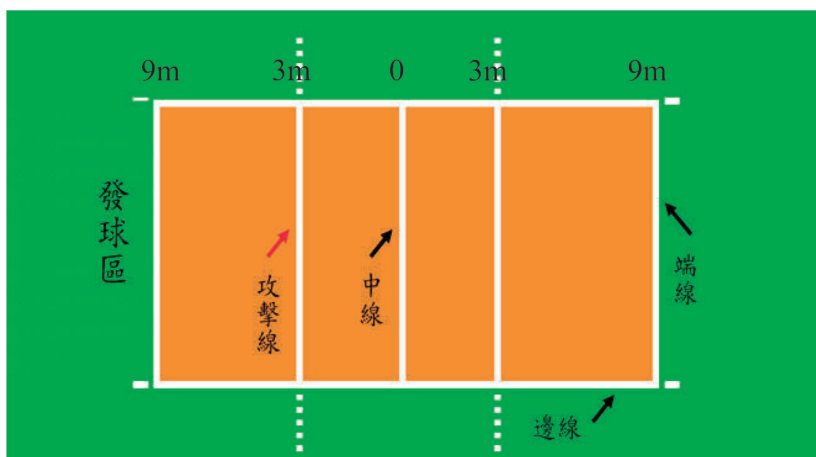
男女平均分組。

### 一、課堂準備：(3分鐘)

教師：準備 30 顆軟式排球。

學生：熱身後依照組別分組。

### 二、熱身遊戲：折返跑(5分鐘)



藉由折返跑體能活動，增進體能之外，還能藉此瞭解排球規則及場地，學習排球知能。

分組：將學生平均分為四組大組。

活動：進行折返跑時，帶入排球規則，介紹排球場地，發球線 9 公尺，攻擊線 3 公尺，中線 9 公尺。

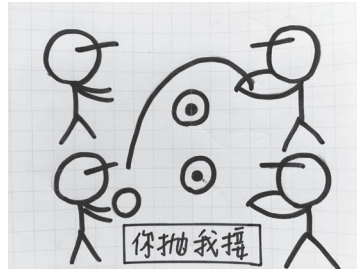
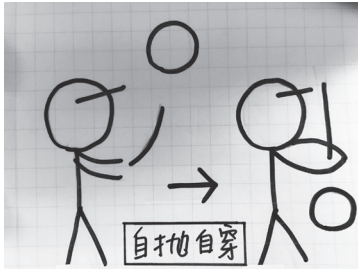
### 三、主要活動一：穿球遊戲(7分鐘)

透過穿球遊戲讓學生適應與排球的空間感，讓學生知道擊球時與球的距離多少可以打到球。

(一) 自拋自穿：把自己的雙手圍成像籃框，原地進行向上拋球，球必須落在自己的手籃框中，接球方向分為前後左右。

(二) 妳拋我接：二人一組進行妳拋我接，A 拋球後 B 必須讓排球穿進自己的手籃框中，完成十顆後交換。

在穿球遊戲中，增進學生對於球的空間感及時間差，因為學生通常將無法掌握對於擊球時的時機，所以在這活動中的指導上也會特別留意。

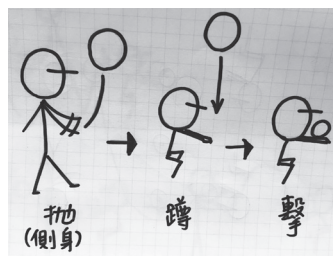


主要活動二：低手擊球 (15 分鐘)

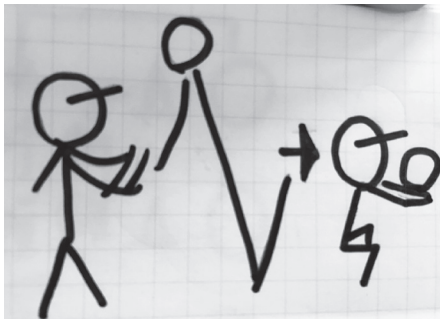
規則介紹：排球是一項球不落地的運動，要練習如何穩定得去接球及傳球，並透過團結合作的默契來完成比賽。賽制：採三戰兩勝、落地得分制。比數：每一局最高比分為 25 分，若打至第三局則得到 15 分就獲勝。DEUCE：若比分為平手狀態必須多贏 2 分才算獲勝。

(一) 教師示範：排球手部握姿，動作口訣：1. 四指併攏，雙手交疊。2. 大拇指相對，包一顆粽子。

動作口訣：拋→蹲→擊，拋球方式由下往上拋，運用手腕力量及掌心方向改變球飛的位置，低手擊球位置於手腕至手肘間一個手掌距離的位置，擊球時手肘要伸直，並運用手腕力量往上做出擊球動作。



(二) 單人彈地擊球：一人一顆球，拋球後落地一次將球往上擊。



(三) 雙人彈地擊球：二人一組一顆球，A 拋彈地球、B 低手擊球，球需落地一次。



(四) 雙人拋擊球：二人一組一顆球，A 拋球、B 低手擊球，球不落地。

排球活動中讓學生將基本動作聲像化，透過排球基本動作要領建立口訣，已達B1建立學生的符號知能。



四、小組討論時間：同儕回饋(2分鐘)

預告小組競賽內容，並依照組別針對活動進行討論及交流。

五、綜合活動：小組競賽練習(10分鐘)

(一) 四人妳拋我接：

分組：將學生分為四人一組一顆球，分為 A、B 兩隊。

活動：使用任何方式將球接起來，分兩隊進行拋接競賽，透過競賽方式提升趣味性及專注力，訓練接球的時間差反應練習。

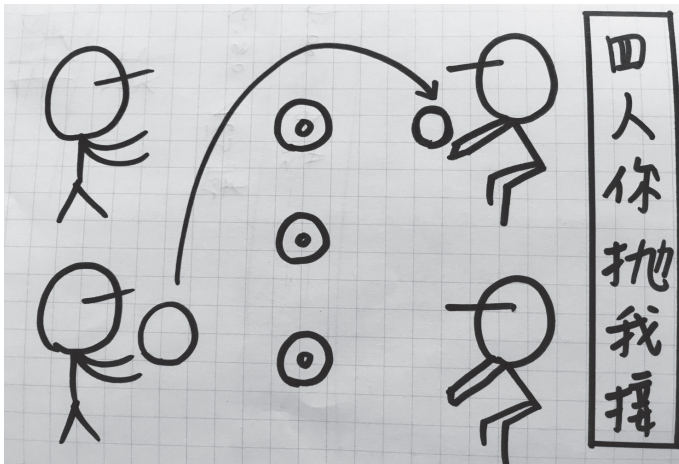
規則：不隔網，採落地得分制、先得 6 分者獲勝。

(二) 進階版四人妳拋我接（使用低手擊球後，將球接起）

分組：將學生分為四人一組一顆球，分為 A、B 兩隊。

活動：使用低手方式擊球並將球接住，分兩隊進行拋接競賽，透過競賽方式提升趣味性及專注力，訓練接球的時間差反應練習。

規則：隔網，採落地得分制、先得 6 分者獲勝。



本堂課活動將排球低手擊球練習變成小組競賽遊戲，學生可自行控制力道及距離，並思考戰術運用，以達到A3具備善用體育與健康的資源，因應環境來調整增加個人適應力。

### 第三節 排球接力

一、課堂準備：(3分鐘)

教師：準備 30 顆海灘球、9 個大角錐、9 個呼拉圈。

學生：熱身後依照組別分組。

二、熱身遊戲：排球活動操 (5分鐘)

分組：將學生分成四大組。

男女平均分組。

排球運動需要很高的身體協調及敏捷性，透過體能遊戲強化下肢力量及身體協調反應能力。

場地：將排球場地分為 3 道，每一道設置 3 組角錐。

活動：使用接力方式，延著地板做滾球運動。

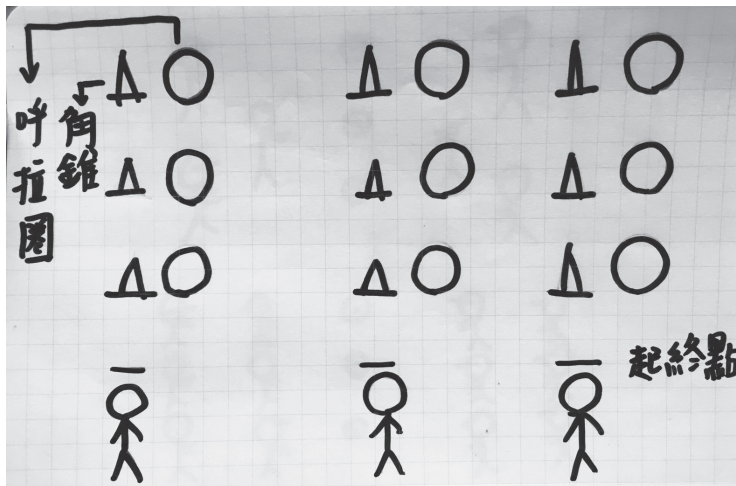
### 三、主要活動：(20分鐘)

#### (一) 排球體能王

分組：將學生分為三大組，進行排球動態活動操。

場地：將排球場地分為 3 道，每一道設置 3 組角錐及呼拉圈。

活動：以接力方式進行，當學生跑至角錐需做出指定動作及次數，回到起點與下一人擊掌，第一站在呼拉圈中伏地蹲跳 10 下(爆發力訓練)，第二站在呼拉圈中左右側併步移動 20 下(敏捷訓練)，第三站在呼拉圈中練習四角拍點 12 次(協調訓練)。



#### (二) 繞物穿梭

傳接物：排球

分組：將學生分為三大組，進行排球繞物穿梭活動。

場地：將排球場地分為 3 道，每一道設置 3 組角錐及呼拉圈。

活動：以接力方式進行，當學生跑至角錐需做出指定動作及次數，回到起點與下一人擊掌，第一站在呼拉圈中做出排球向上空拋後摸地接球 10 次，第二站在呼拉圈中做出排球落第一次低手接球 10 次，第三站在呼拉圈中做出排球連續擊球 10 次。

### 四、小組討論時間：同儕回饋(2分鐘)

預告小組競賽內容，並依照組別針對活動進行討論及交流。

### 五、綜合活動：低手擊球接力賽(10分鐘)

#### (一) 低手擊球接力賽

分組：將學生分為三大組，進行排球低手擊球接力活動。

場地：將排球場地分為 3 道，每一道設置 3 組角錐。

活動：以接力方式進行，當學生沿著角錐做出連續低手向上擊球，若球落地將球撿起重新拋擊即可，回到起點將球傳給下一位同學。

藉由小組競賽練習增加趣味性之外，評量學生學習程度，另外藉由互動討論，也更能達到A2理解體育的全貌，透過同儕間相互學習指導而進步。



#### 第四節 排球擂台

##### 一、課堂準備(3分鐘)

教師：準備 30 顆氣球、軟式排球 6 顆。

學生：熱身後依照組別分組。

##### 二、熱身遊戲：彎彎扭扭 (5分鐘)

二人一組，一顆氣球，進行排球活動操。

(一) 跨下傳球

(二) 背後傳球 (左右上下)

(三) 雙腳夾球 (接力)

(四) 原地連續擊球

##### 三、主要活動：排球擂台賽(20分鐘)

###### (一) 氣球擂台賽

器材：使用氣球

分組方式：將學生平均每三人分為一組，進行氣球擂台賽。將排球場分為 A、B 場地進行比賽，得 2 分者獲勝可繼續留在原場地等下一組學生上來挑戰。

規則：教師介紹排球規則，並使用修正性規則進行競賽，規則一落地得分制，規則二每組隊員皆需擊到球 (但不可同一人連擊)，並在第三人擊球時，將球打擊至對方場地。規則三發球方以拋球開始。

###### (二) 進階版排球擂台賽

器材：使用大顆彈力球進行排球擂台賽

分組方式：將學生平均每三人分為一組，進行氣球擂台賽。將排球場分為 A、B 場地進行比賽，得 2 分者獲勝可繼續留在原場地等下一組學生上來挑戰。

規則：使用修正性規則，因球的重量變重球速會變快，因此改變規則。規則一落地一次後方可擊球。規則二同隊員擊球不可超過 3 次，在 3 次的擊球限制內皆可將球擊至對方場地。規則三發球方以拋球開始。

##### 四、小組討論時間：同儕回饋(2分鐘)

預告小組競賽內容，並依照組別針對活動進行討論及交流。

##### 五、綜合活動：排球擂台賽(10分鐘)

###### (一) 高級版排球擂台賽

器材：使用軟式排球進行排球擂台賽

分組方式：將學生平均每 6 人分為一組，進行氣球擂台賽。將排球場分為 A、B 場地進行比賽，得 3 分者獲勝可繼續留在原場地等下一組學生上來挑戰。

規則：使用修正性規則。規則一落地得分制。規則二同隊員擊球不可超過 3 次，在 3 次的擊球限制內皆可將球擊至對方場地。規則三發球方以拋球開始。

##### 六、發下本單元學習單

學習單於附件一

男女平均分組。

藉由小組競賽練習增加趣味性之外，評量學生學習程度，另外藉由互動討論，也更能達到A2理解體育的全貌，透過同儕間相互學習指導而進步。

小組討論能培養C2學生在活動中互助合作及和諧互動的素養。

在前幾節課已完成排球低手擊球動作以及基本規則，藉由小組競賽評量學生學習狀況。

透過學習單檢視學生學習表現中認知及情意上的學習情形。

附件：學習單

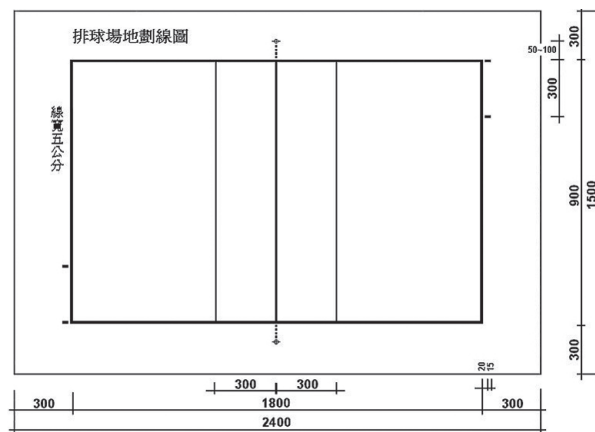
學習單示例

單元主題：我把排球變了！



班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

1. 請標示排球場地中的中線、攻擊線、發球線各是幾公尺？



2. 配合題，連連看

① 排球賽制	●	● 6人
② 得分方式	●	● 2分
③ 每局比數最高分為幾分	●	● 3次
④ 若比賽平手時，須多贏幾分才算獲勝？	●	● 25分
⑤ 排球比賽上場人數為？	●	● 逆時針輪轉
⑥ 排球比賽每隊最多可以擊球幾次？	●	● 3戰2勝制
⑦ 排球發球的輪轉方向為何？	●	● 落地得分制

3. 請敘述出低手擊球的動作要領？

---

4. 請敘述出排球運動的致勝關鍵是什麼？

---