

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩
優質體育教材教具甄選教案

領域/科目	健康與體育領域 / 體育		
實施年級	國中一年級/第四學習階段	總節數	4 節數(每節 45 分鐘)
單元名稱	排球/高手過招		

設計依據

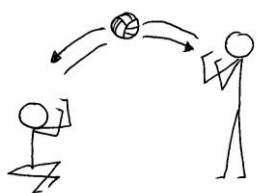
學習重點	學習表現	<p>1b-IV-1分析健康技能和生活對維護的重要性。</p> <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1了解各項動作技能原理。</p> <p>1d-IV-2反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p>	領綱核心素養	<p>健體-J-A2 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知能，處理與解決體育健康的問題。</p> <p>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。</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>		

議題融入	實質內涵	<p>1、性別平等教育：性E10，辨識性別刻板的表達與人際互動</p> <p>1-1 在第四堂課分組高手傳球測驗時，不限定要同性別一起進行測驗，同學可以主動表達善意，邀請已經通過的同學共同協助練習，有助於提升學習成效。</p> <p>2、人權與民主法治：人E5，欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利</p> <p>2-1 在第一到第三堂課，採取分組練習策略，透過互助合作的過程，尊重個別的能力差異及學習進度，進而能夠產生積極協助同學練習的態度。</p> <p>2-2 第四堂課，讓同學分組討論高手傳球動作要領，討論過程尊重同學的想法及意見，集思廣義完成學習單內容，上台分享時各組都能夠專心聆聽。</p>
------	------	---

學習目標

1、認知層面	<p>1-1 瞭解高手傳球的動作要領、運用時機以及相關規則。</p> <p>1-2 提問問題時，能夠提出個人對高手傳球的理解內容。</p>
2、技能層面	

<p>2-1 能夠連結課程的舊經驗，有效產生技能的轉化。</p> <p>2-2 透過漸進式的練習策略，掌握高手傳球的技能。</p> <p>3、情意層面</p> <p>3-1 分組練習時，主動協助同學練習並提供建議。</p> <p>3-2 分組討論時，積極投入討論課程並發表意見。</p> <p>4、行為層面</p> <p>4-1 能夠在進行兩人連續傳球時，自主決定運用高低手傳球的時機。</p> <p>4-2 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。</p>	
<p>教學設備/ 資源</p>	<p>排球12-15顆、報廢排球1-3顆、高手傳球動作檢核表學習單、高手傳球動作檢核表、105學年度第2學期體育課平時測驗卷、教師同儕互評表、學生心得回饋單、夾板、原子筆</p>
<p>教學活動內容及實施方式</p>	
<p>第一節：上行下效/培養球感及動作醞釀期</p>	
<p>一、準備活動</p> <p>1、全身性熱身活動。</p> <p>2、兩人一組沿著排球場場地，以側併步方式胸前傳接球。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1、延續上次排球低手傳球動作，老師先拋球給坐在地上的同學，以低手傳球將球回傳給老師，複習上次的排球低手傳球進度動作。</p> <p>2、老師提問同學：「高手傳球動作與低手傳球動作有哪些差異性？」</p> <p>3、連結籃球運球、傳球技術，進行高手傳球時，要雙手五指張開，以指腹位置觸球以免手指受傷，勿用掌心位置觸球。</p> <p>4、老師講解示範高手傳球的動作要領以及運用時機：</p> <p>(1) 五指張開內旋大拇指且間距約一個拳頭。</p> <p>(2) 屈肘外八，手臂呈現〈〉姿勢。</p> <p>(3) 擊球時，於額頭前方距離一個拳頭位置觸球。</p> <p>(4) 擊球時，食指及姆指呈現三角形，且以指腹位置觸球。</p> <p>(5) 擊球時，手腕外翻施力，兩手臂同時由下往上傳球。</p> <p>5、分組練習活動</p> <p>拋接活動(1)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。</p> <p>操作重點：站立的B同學將球拋給坐在地上的A同學額頭前方，A同學以高手傳球動作將球接住，兩人互相檢視高手傳球的動作是否正確，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。</p>	<p>此活動主要在連結2-1學習目標：連結課程的舊經驗，有效產生技能的轉化。並且提醒同學正確的姿勢可以降低受傷的風險。</p> <p>此活動主要在連結1-1學習目標：瞭解高手傳球的動作要領及運用時機。</p> <p>此活動主要在連結2-2、3-1學習目標：透過漸進式的練習策略，掌握高手傳球的技能。並且在分組練習時，主動協助同學練習並提供建議。教師觀察</p>



同學能夠主動提供回饋建議。

活動(1)結束後，老師再針對共同的問題進行提問並糾正動作，再緊接著進行活動(2)。

6、**拋傳接球**活動(2)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。

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，隨時觀察同學動作並且給予回饋。完成10球後兩人再互換位置，每組同學要完成3個循環。

活動(2)結束後，老師再針對共同的問題進行提問並糾正動作。

此活動主要在連結2-2學習目標：透過漸進式的練習策略，掌握高手傳球的技能。教師觀察同學能夠提供回饋建議。

三、綜合活動

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、請表現優異的同學進行動作示範，並且提問同學有沒有觀察到同學出現哪些錯誤動作。

4、預告下次排球高手傳球的教學目標及重點。

近8成的同學都能順利將球回傳給老師。觀察同學高手傳球的問題，下一節課規畫補救教學策略。

第二節：限時專送/建立動作及動作發展期

一、準備活動

1、全身性熱身活動。

2、上次課堂結束前，老師有請一些同學分享觀察到其他同學的高手傳球錯誤動作，分組練習時請同學要互相檢視動作並適時提醒。

3、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。

二、發展活動

1、複習上周的**拋傳接球**練習活動，延續舊經驗。完成初階拋傳練習後，同學一樣分別採取站立及坐姿的練習方式，兩位同學嘗試連續高手傳球，並且記錄可以最多連續幾球，隨時觀察同學動作並且給予回饋。嘗試10次後兩人再互換位置，每組同學要完成3個循環。

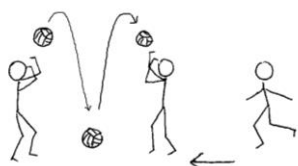
活動結束後，老師再針對共同的問題進行提問並糾正動作，提問同學：「剛剛進行連續高手傳球時會遇到哪些問題？」再緊接著進行活動(1)。

提醒同學共同發生的錯誤動作，並修正動作。

此活動主要在連結2-1、2-2、4-1學習目標：能夠連結課程的舊經驗，有效產生技能的轉化。透過漸進式

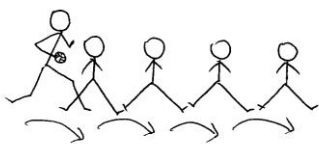
2、**反彈傳球**活動(1)說明：此練習策略是要加強同學腳步移動及判斷落點的能力，慢慢引導同學嘗試站立高手傳球，確實做出在額頭前方傳球的動作，並且能夠做出由下往上傳球的動作。

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。



3、**限時專送**活動(3)說明：此練習策略是要同學展現團隊合作精神及運動能力，透過小組遊戲讓同學練習由下往上的高手傳球動作，如果沒有由下往上傳球，就會直接打到同組的同學。

操作重點：4-5人一組，併排坐在地上雙腳開立作為障礙物，第一位同學持球依序跨過該組同學後，再以高手傳球動作，飛越人群直接將球傳給第一位同學，當同學接到球之後，立即持球移動跨過同學雙腳，以團體接力方式往終點前進。



三、綜合活動

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、預告下次排球高手傳球的教學目標及重點。

第三節：步步高升/增進技能及動作成熟期

一、準備活動

1、全身性熱身活動。

2、老師跟所有坐在地上的同學進行連續高手傳球，複習上次教學進度，提醒同學老師觀察到的一些錯誤動作。

3、提問同學：「前幾次進行高低位置的傳球練習，你覺得這樣的練習方式，老師主要是要修正你們哪個問題？」

二、發展活動

1、複習上周的練習活動，延續舊經驗。記錄可以最多連續幾次，以連續來回10次為目標。活動結束後，老師再針對共同的問題進行提問並糾正動作，再緊接著進行活動(1)。

的練習策略，掌握高手傳球的技能。進行兩人連續傳球時，有效運用排球高低手傳球的動作。教師觀察同學能夠主動提供回饋建議。

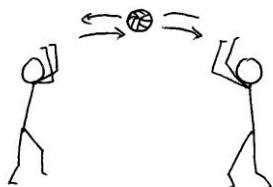
進行團體遊戲活動時，同學能夠投入活動，並且確實完成高手傳球動作。教師觀察同學能夠主動提供回饋建議。

此活動主要在連結1-2學習目標：提問問題時，同學能夠提出個人對高手傳球的理解內容。

此活動主要在連結2-1、2-2、4-1學習目標：能

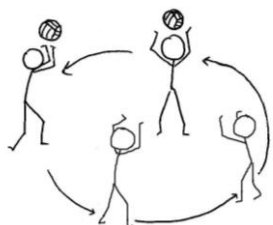
2、你來我往活動(1)說明：此練習策略是讓進行短距離的連續高手傳球，採取短距離練習方式可以加強同學來回傳球成功率。

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活動(2)，進行差異化教學。



3、公轉自轉活動(2)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。

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。



三、綜合活動

1、集合清點器材。

2、請同學示範2人連續高手傳球，教師提問同學：「要順利完成2人連續高手傳球，要注意哪些動作？有沒有什麼訣竅？」

3、預告下周的教學進度。

第四節：知行合一/認知理解及動作活化期

一、準備活動

1、全身性熱身活動。

2、老師講解高手傳球的整體技術要領，已經進行過3節的高手傳球練習，循序漸進地讓同學從門外漢，已經能夠完成高手傳球的基本動作。這一節課要讓同學分組討論出，高手傳球的動作檢核表，希望同學對高手傳球動作能夠有更深入的理解，也讓老師瞭解你們是否真的知道高手傳球的動作要領。

二、發展活動

1、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，如果自己要幫同學評量高手傳球動作時，檢核的重點包含哪些動作。

2、讓同學討論10分鐘完成「高手傳球動作檢核表學習單」(如附件一)，再由各組輪流上台發表討論結果。

夠連結課程的舊經驗，有效產生技能的轉化。透過漸進式的練習策略，掌握高手傳球的技能。進行兩人連續傳球時，有效運用排球高低手傳球的動作。教師觀察同學能夠主動提供回饋建議。

此活動主要在連結1-1、1-2學習目標：瞭解高手傳球的動作要領。提問問題時，同學能夠提出個人對高手傳球的理解內容。

此活動主要在連結3-2、4-2學習目標：分組討論時，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，有助於修正個人動作並主動練習。

<p>3、各組分享完畢後，老師再進行整體性的講評。</p> <p>4、最後採取 2 人 1 組進行學習成效評量，量化評量以能夠連續來回 10 次為目標，質性評量再由老師以「高手傳球動作檢核表」(如附件二)來檢視學習成效，讓同學診斷個人的傳球動作，老師也可以分析同學不易理解哪些動作要領，有助於日後調整教學之參考依據。</p> <p>5、通過連續來回 10 次的同學，可以協助其他同學進行測驗，運用「鷹架原理」讓動作尚未精熟的同學更具學習成效，通過測驗的同學可以藉由指導及示範，練習到更具困難度的傳球，讓動作技巧更加熟練。最後，幫助最多同學通過者，當選班上的最佳「救援投手」。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1、集合清點器材。</p> <p>2、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> <p>3、講解排球高手傳球經常發生的「持球」及「二次擊球」犯規示例及裁判手式。</p> <p>4、除了實做評量外，會以紙筆測驗為輔(如附件三)，瞭解同學對於高手傳球動作的理解程度。</p> <p>5、預告下周的教學進度。</p>	<p>此活動主要在連結3-1學習目標：分組練習時，主動協助同學練習並提供建議。教師觀察同學能夠主動提供回饋建議。</p> <p>此活動主要在連結1-1學習目標：瞭解高手傳球的動作要領、運用時機以及相關規則。</p>
<p>試教成果或教學提醒</p>	<p>這兩周四堂體育課以排球高手傳球為主要教學目標，也嘗試了一些新的教學策略，小組及團體的遊戲練習方式，讓初學者有效掌握技術要領。當然，更希望建立基本技術能力後，能銜接接下來的排球教學進度。前一陣子上網看了一些國外介紹 physical literacy，其中有一個教授提到一個觀點令我印象深刻，就他的體育教學經驗及相關研究結果顯示出，當體育教師面臨到初學者時，一開始要讓初學者對該運動感到樂趣後，初學者接下來才會願意主動投入該運動的技術練習，技術練習一段時間之後建立基本的運動能力，初學者才會產生參與該運動的自信心，有了自信心後就會增加練習時間，運動能力將隨著累積練習時間而慢慢增強。當他解釋這個學習階段的時候，讓我回想到學生學習排球的狀況，排球運動的基本技術比較不容易上手，大多數初學習在排球的學習經驗，一開始無法掌握高(低)手傳球技術要領時，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而讓手感到不適。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。有些老師會選擇軟式排球、沙灘排球或是汽球讓國小學生(初學者)可以容易上手，提高參與意願及樂趣。然而，本課程實施前，有先詢問過學生的參與經驗，多數同學在國小都有排球的運動經驗，但是還無法掌握動作技巧。因此，直接以正式排球進行教學，循序漸進讓同學慢慢適應球感並掌握高手傳球動作後，才讓同學開始進行傳球動作，少數學習能力較差的同學，也可以輔以報廢排球協助練習，增加練習的自信心。</p> <p>進行三堂排球進度的體育課後，在最後一次的排球課程要讓同學進行分組討論活動，瞭解同學的學習經驗是否形成內化之效果。可以看到每位同學對於高手傳球動作的理解內容，每個人都有他的「答案」，透過集體討論分析動作要領，運作心智能力產生認知澄清之成效，形成動作學習的內在機制轉化作用，有利於精熟傳球動作及自</p>

	<p>主練習之意願。透過「高手傳球動作檢核表」瞭解學生學習行為，以質性的評量結果做為後續調整教學之重點。再則，以連續來回10次為目標進行量化評量，有達目標且學習成效較佳的同學，將會在後續的排球課程中，成為分組練習的小組長，協助組員練習並修正動作，促進班級的整體學習成效，同學都能具備排球的基本技能且產生持續學習的自信心，以銜接二三年級的排球教學進度。另外，也請學校同仁協助教學觀察，根據觀課結果利用同儕互評表（附件四）提供教學者回饋建議，課程結束後讓同學填寫心得回饋單（附件五），瞭解學生想法以及對此課程的建議。</p>
<p>參考資料</p>	<p>一、教育部（2016）。健康與體育領域課程手冊(初稿)。作者：臺北市。 二、FB「體育教學工廠」。 三、蔡清田（2011）。素養：課程改革的DNA。臺北市：高等教育。 五、104年12年國民基本教育核心素養教學優良教案徵選計畫，健體特優作品「足球-如影隨形」。 六、作者自編教材。</p>
<p>附錄</p>	<p>附件一：高手傳球動作檢核表學習單。 附件二：高手傳球動作檢核表。 附件三：105學年度第2學期體育課平時測驗卷。 附件四：教師同儕互評表。 附件五：學生心得回饋單。</p>

附件一：高手傳球動作檢核表學習單

<p style="text-align: center;">排球高手傳球動作檢核表</p> <p style="text-align: center;">日期：3/4 班級： 組員： </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">檢核項目</th> <th style="width: 15%;">1、以手指觸球，不可碰到掌心。</th> <th style="width: 15%;">2、雙手張開呈網，三角形放在額頭前，(外八)</th> <th style="width: 15%;">3、球放在球名處，踏步下，使球的位置保持在額頭前。</th> <th style="width: 15%;">4、接球時腳尖與球有同寬，保持力集中。</th> <th style="width: 15%;">5、推球的應往球上。</th> <th style="width: 10%;">評量等級</th> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td style="text-align: center;">A</td> </tr> <tr> <td>備註</td> <td colspan="6">「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。</td> </tr> </table>	檢核項目	1、以手指觸球，不可碰到掌心。	2、雙手張開呈網，三角形放在額頭前，(外八)	3、球放在球名處，踏步下，使球的位置保持在額頭前。	4、接球時腳尖與球有同寬，保持力集中。	5、推球的應往球上。	評量等級		<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A	備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。						<p style="text-align: center;">排球高手傳球動作檢核表</p> <p style="text-align: center;">日期：3/4 班級： 組員： </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">檢核項目</th> <th style="width: 15%;">1、球要在額頭上方 watch the ball.</th> <th style="width: 15%;">2、三角形</th> <th style="width: 15%;">3、no 手掌 arms 伸直</th> <th style="width: 15%;">4、往上打 加往下打</th> <th style="width: 15%;">5、move 你的腳</th> <th style="width: 10%;">評量等級</th> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td style="text-align: center;">A</td> </tr> <tr> <td>備註</td> <td colspan="6">「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。</td> </tr> </table>	檢核項目	1、球要在額頭上方 watch the ball.	2、三角形	3、no 手掌 arms 伸直	4、往上打 加往下打	5、move 你的腳	評量等級		<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A	備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。					
檢核項目	1、以手指觸球，不可碰到掌心。	2、雙手張開呈網，三角形放在額頭前，(外八)	3、球放在球名處，踏步下，使球的位置保持在額頭前。	4、接球時腳尖與球有同寬，保持力集中。	5、推球的應往球上。	評量等級																																					
	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A																																					
備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。																																										
檢核項目	1、球要在額頭上方 watch the ball.	2、三角形	3、no 手掌 arms 伸直	4、往上打 加往下打	5、move 你的腳	評量等級																																					
	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A																																					
備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。																																										
<p style="text-align: center;">排球高手傳球動作檢核表</p> <p style="text-align: center;">日期：3/4 班級： 組員： </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">檢核項目</th> <th style="width: 15%;">1、手掌和手臂需成八字型</th> <th style="width: 15%;">2、球在額頭上方，球不可往下打</th> <th style="width: 15%;">3、球不可用手掌拍球</th> <th style="width: 15%;">4、眼睛要跟球動</th> <th style="width: 15%;">5、打球時注意力集中</th> <th style="width: 10%;">評量等級</th> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td style="text-align: center;">A</td> </tr> <tr> <td>備註</td> <td colspan="6">「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。</td> </tr> </table>	檢核項目	1、手掌和手臂需成八字型	2、球在額頭上方，球不可往下打	3、球不可用手掌拍球	4、眼睛要跟球動	5、打球時注意力集中	評量等級		<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A	備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。						<p style="text-align: center;">排球高手傳球動作檢核表</p> <p style="text-align: center;">日期：3/4 班級： 組員： </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">檢核項目</th> <th style="width: 15%;">1、手呈八字形</th> <th style="width: 15%;">2、只能用手指，不要用手掌</th> <th style="width: 15%;">3、腳要移動，不能定在原地</th> <th style="width: 15%;">4、要面對對方的頸項</th> <th style="width: 15%;">5、雙口張開</th> <th style="width: 10%;">評量等級</th> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td style="text-align: center;">A</td> </tr> <tr> <td>備註</td> <td colspan="6">「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。</td> </tr> </table>	檢核項目	1、手呈八字形	2、只能用手指，不要用手掌	3、腳要移動，不能定在原地	4、要面對對方的頸項	5、雙口張開	評量等級		<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A	備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。					
檢核項目	1、手掌和手臂需成八字型	2、球在額頭上方，球不可往下打	3、球不可用手掌拍球	4、眼睛要跟球動	5、打球時注意力集中	評量等級																																					
	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A																																					
備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。																																										
檢核項目	1、手呈八字形	2、只能用手指，不要用手掌	3、腳要移動，不能定在原地	4、要面對對方的頸項	5、雙口張開	評量等級																																					
	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A																																					
備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。																																										
<p style="text-align: center;">排球高手傳球動作檢核表</p> <p style="text-align: center;">日期：3/4 班級： 組員： </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">檢核項目</th> <th style="width: 15%;">1、球不能碰到手掌</th> <th style="width: 15%;">2、指頭要張開，在額頭上，距離一個拳頭</th> <th style="width: 15%;">3、推成三角形</th> <th style="width: 15%;">4、推的時候由低往高</th> <th style="width: 15%;">5、</th> <th style="width: 10%;">評量等級</th> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td style="text-align: center;">A</td> </tr> <tr> <td>備註</td> <td colspan="6">「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。</td> </tr> </table>	檢核項目	1、球不能碰到手掌	2、指頭要張開，在額頭上，距離一個拳頭	3、推成三角形	4、推的時候由低往高	5、	評量等級		<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A	備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。						<p style="text-align: center;">排球高手傳球動作檢核表</p> <p style="text-align: center;">日期：3/4 班級： 組員： </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">檢核項目</th> <th style="width: 15%;">1、球不能碰到手掌</th> <th style="width: 15%;">2、指頭要張開，在額頭上，距離一個拳頭</th> <th style="width: 15%;">3、推成三角形</th> <th style="width: 15%;">4、推的時候由低往高</th> <th style="width: 15%;">5、</th> <th style="width: 10%;">評量等級</th> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>達到</td> <td style="text-align: center;">A</td> </tr> <tr> <td>備註</td> <td colspan="6">「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。</td> </tr> </table>	檢核項目	1、球不能碰到手掌	2、指頭要張開，在額頭上，距離一個拳頭	3、推成三角形	4、推的時候由低往高	5、	評量等級		<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A	備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。					
檢核項目	1、球不能碰到手掌	2、指頭要張開，在額頭上，距離一個拳頭	3、推成三角形	4、推的時候由低往高	5、	評量等級																																					
	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A																																					
備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。																																										
檢核項目	1、球不能碰到手掌	2、指頭要張開，在額頭上，距離一個拳頭	3、推成三角形	4、推的時候由低往高	5、	評量等級																																					
	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	<input checked="" type="checkbox"/> 達到	A																																					
備註	「A」完成5動作且流暢；「B」完成5動作；「C」完成3-4動作；「D」完成1-2動作；「E」未達到D標準。																																										

附件二：高手傳球動作檢核表

排球高手傳球動作檢核表						
日期: 106.3.24 班級: []						
檢核項目	1、五指張開內 張大姆指且間 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 翻給力，兩手臂同時 由下往上托球	評 量 等 級
1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 A
2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B
3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 B
4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B
5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 A
6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 A
7	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 A
8	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B
9	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A
11	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
12	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
13	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 A
14	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B
15	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
16	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
17	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
18	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
19	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 A
20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 A
21	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 A
22	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	A
23	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
24	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
25	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	C
26	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	10 B
27	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B
28	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B
29	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B
30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	B

備註: 'A' 完成 5 動作且流暢; 'B' 完成 5 動作; 'C' 完成 3-4 動作; 'D' 完成 1-2 動作; 'E' 未達到 D 標準。

附件三：105 學年度第 2 學期體育課平時測驗卷

105 學年度第 2 學期第 1 次一年級體育科平時測驗

班級: [] 座號: [] 姓名: [] 體育老師: []

簡答題: 每題 20 分(第一題到第三題, 寫出 1 個答案 10 分, 寫出 2 個答案 20 分, 也可以用畫圖方式呈現答案)

一、小王在進行團體足球傳球接力活動時, 一直無法將球順利從同學跨下傳到排尾, 你覺得他在足球傳球時出現哪些錯誤動作? 用腳夾球 10

二、學校進行 200 公尺測驗時, 小黃同學跑到終點後, 老師說他犯規所以成績不算, 你覺得他在跑 200 公尺的時候出現哪些犯規動作? 沒有跨起起跑 10

三、小新與阿怪在進行兩人站立連續高手傳球練習時, 一直無法完成連續來回 10 次, 你認為他們兩個在高手傳球的動作上可能出現哪些問題? 手沒有呈現 V 字形或手沒有抬高觸球位置 20

四、輪輸在 800 公尺體適能測驗中, 測得自己成績為 4 分 13 秒, 請依據下表查出他應獲得何項成績?

成績	請加強	中策	銅牌好手	銀牌好手	金牌好手
男	749	706	653	633	615
女	380	360	336	327	318

五、小美 92 年 5 月出生, 參加後甲國中 105 年 12 月 17 日所舉辦的體適能檢測站, 請問小美要看哪一個年齡層的檢測成績? 3 歲 X

105 學年度第 2 學期第 1 次一年級體育科平時測驗

班級: [] 座號: [] 姓名: [] 體育老師: []

簡答題: 每題 20 分(第一題到第三題, 寫出 1 個答案 10 分, 寫出 2 個答案 20 分, 也可以用畫圖方式呈現答案)

一、小王在進行團體足球傳球接力活動時, 一直無法將球順利從同學跨下傳到排尾, 你覺得他在足球傳球時出現哪些錯誤動作? 沒有用腳踢、他用兩手夾球 10

二、學校進行 200 公尺測驗時, 小黃同學跑到終點後, 老師說他犯規所以成績不算, 你覺得他在跑 200 公尺的時候出現哪些犯規動作? 沒有跨起起跑、有跑用兩手撐地 20

三、小新與阿怪在進行兩人站立連續高手傳球練習時, 一直無法完成連續來回 10 次, 你認為他們兩個在高手傳球的動作上可能出現哪些問題? 手沒有在 V 形上、沒有移動腳步 20

四、輪輸在 800 公尺體適能測驗中, 測得自己成績為 4 分 13 秒, 請依據下表查出他應獲得何項成績?

成績	請加強	中策	銅牌好手	銀牌好手	金牌好手
男	749	706	653	633	615
女	380	360	336	327	318

五、小美 92 年 5 月出生, 參加後甲國中 105 年 12 月 17 日所舉辦的體適能檢測站, 請問小美要看哪一個年齡層的檢測成績? 14 歲 20

105 學年度第 2 學期第 1 次一年級體育科平時測驗

班級：[] 座號：[] 姓名：[] 體育老師：[] 90

簡答題：每題 20 分(第一題到第三題，寫出 1 個答案 10 分，寫出 2 個答案 20 分，也可以用畫圖方式呈現答案)

一、小王在進行團體足球傳球接力活動時，一直無法將球順利從同學跨下傳到排尾，你覺得他在足球傳球時出現哪些錯誤動作？
踢太歪，姿勢錯誤 10

二、學校進行 200 公尺測驗時，小黃同學跑到終點後，老師說他犯規所以成績不算，你覺得他在跑 200 公尺的時候出現哪些犯規動作？
沒有用跨距式起跑，踩線，換跑道 20

三、小新與阿怪在進行兩人站立連續高手傳球練習時，一直無法完成連續來回 10 次，你認為他們兩個在高手傳球的動作上可能出現哪些問題？
手沒有呈現三角形，手放在額頭上方 20

四、翰翰在 800 公尺體適能測驗中，測得自己成績為 4 分 13 秒，請依據下表查出他應獲得何項成績？
銀牌 20

成績	請加強				中量				銅牌好手				銀牌好手				金牌好手							
男	749	706	653	633	615	568	553	522	490	472	452	428	356	340	327	318	297	290	276	261	253	244	233	200
女	380	360	336	327	318	297	290	276	261	253	244	233	200											

五、小美 92 年 5 月出生，參加後甲國中 105 年 12 月 17 日所舉辦的體適能檢測站，請問小美要看哪一個年齡層的檢測成績？
14 歲 後面還有!

105 學年度第 2 學期第 1 次一年級體育科平時測驗

班級：[] 座號：[] 姓名：[] 體育老師：[] 100

簡答題：每題 20 分(第一題到第三題，寫出 1 個答案 10 分，寫出 2 個答案 20 分，也可以用畫圖方式呈現答案)

一、小王在進行團體足球傳球接力活動時，一直無法將球順利從同學跨下傳到排尾，你覺得他在足球傳球時出現哪些錯誤動作？
利用腳尖踢球沒有對準球對準的方向 20

二、學校進行 200 公尺測驗時，小黃同學跑到終點後，老師說他犯規所以成績不算，你覺得他在跑 200 公尺的時候出現哪些犯規動作？
在起點時偷跑，沒有用跨距式起跑動作 20

三、小新與阿怪在進行兩人站立連續高手傳球練習時，一直無法完成連續來回 10 次，你認為他們兩個在高手傳球的動作上可能出現哪些問題？
手要外，要有 3 個三角形要在額頭前方持球，球正常會往前往上 20

四、翰翰在 800 公尺體適能測驗中，測得自己成績為 4 分 13 秒，請依據下表查出他應獲得何項成績？
銀牌 20

成績	請加強				中量				銅牌好手				銀牌好手				金牌好手							
男	749	706	653	633	615	568	553	522	490	472	452	428	356	340	327	318	297	290	276	261	253	244	233	200
女	380	360	336	327	318	297	290	276	261	253	244	233	200											

五、小美 92 年 5 月出生，參加後甲國中 105 年 12 月 17 日所舉辦的體適能檢測站，請問小美要看哪一個年齡層的檢測成績？
14 歲 後面還有!

附件四：教師同儕互評表

「排球高手傳球」同儕互評表

教學者：[] 觀察者：[]

一、教師教學行為

項目	評量			教師表現評語敘述
	優良	普通	待加強	
講解能力	✓			
發問技巧	✓			利用先備知識延伸課堂中的討論
教學輔具運用		✓		
學生行為管理		✓		有些同學練習時，場地的安全性可再提醒(如：凹凸不平的地面...)
運用適切教學策略	✓			讓學生討論之前教過的技巧，加深印象，內化成備有的知識
教學準備	✓			

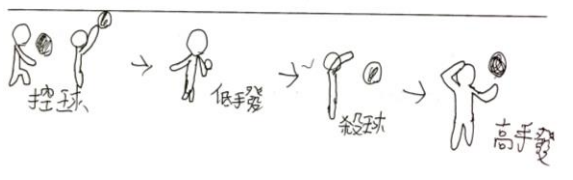
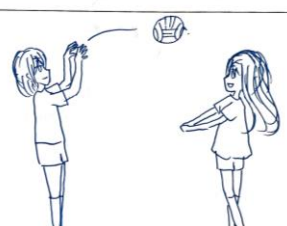
二、學生學習行為

項目	評量			教師表現評語敘述
	優良	普通	待加強	
課堂學習秩序		✓		若能將練習場地再拉開一點互相干擾情況可減些
回應教師問題	✓			
主動分享經驗	✓			
同儕互助溝通	✓			
自主練習意願	✓			

三、教案內容

項目	評量			教師表現評語敘述
	優良	普通	待加強	
課程架構完整	✓			
教學目標明確	✓			
有效教學策略	✓			

附件五：學生心得回饋單

<p>連續兩周排球課進行排球高手傳球練習，相信同學已經具備高手傳球的基本能力，也瞭解到高手傳球的動作要領。為了讓老師能夠得到更多的成長動力，可以針對這兩周練習排球課的學習經驗，給予老師一些回饋心得及建議，或者是你印象最深刻的活動內容，你的認真回應可以讓老師獲得更多的教學能量！也可以用圖畫來呈現！</p> <p>很好玩，雖然一直練高手傳球，但在這兩周練完後，感覺自己有進步了一些，但一看到球網那麼高，就覺得太恐怖了；但我真希望可以趕快試試看對打的感觉喔~</p>	<p>連續兩周排球課進行排球高手傳球練習，相信同學已經具備高手傳球的基本能力，也瞭解到高手傳球的動作要領。為了讓老師能夠得到更多的成長動力，可以針對這兩周練習排球課的學習經驗，給予老師一些回饋心得及建議，或者是你印象最深刻的活動內容，你的認真回應可以讓老師獲得更多的教學能量！也可以用圖畫來呈現！</p> <p>這兩週的排球課老師上的很用心，我們也跟著把動作做對，我從一開始用手掌拍球到後來能學會擊擊八字型來打球，因為有辛苦的練習，有現在的成果。</p>
<p>連續兩周排球課進行排球高手傳球練習，相信同學已經具備高手傳球的基本能力，也瞭解到高手傳球的動作要領。為了讓老師能夠得到更多的成長動力，可以針對這兩周練習排球課的學習經驗，給予老師一些回饋心得及建議，或者是你印象最深刻的活動內容，你的認真回應可以讓老師獲得更多的教學能量！也可以用圖畫來呈現！</p> <p>我希望老師在上課的順序訓練可以身先控球→低手發→殺球→高球發 言讓大家可以知道訓練的順序</p> 	<p>連續兩周排球課進行排球高手傳球練習，相信同學已經具備高手傳球的基本能力，也瞭解到高手傳球的動作要領。為了讓老師能夠得到更多的成長動力，可以針對這兩周練習排球課的學習經驗，給予老師一些回饋心得及建議，或者是你印象最深刻的活動內容，你的認真回應可以讓老師獲得更多的教學能量！也可以用圖畫來呈現！</p> <p>謝謝老師沒有嫌我們隨便玩，先教我們基礎，這樣以後比賽可以更熟練！</p> 
<p>連續兩周排球課進行排球高手傳球練習，相信同學已經具備高手傳球的基本能力，也瞭解到高手傳球的動作要領。為了讓老師能夠得到更多的成長動力，可以針對這兩周練習排球課的學習經驗，給予老師一些回饋心得及建議，或者是你印象最深刻的活動內容，你的認真回應可以讓老師獲得更多的教學能量！也可以用圖畫來呈現！</p> <p>老師教的排球真的很好玩，以前有打過排球，可是手勢都沒有做得很正確，現在因為再上了一次排球課，幾乎都會，希望下次可以再上一次排球課。</p> <p>現在</p>	<p>連續兩周排球課進行排球高手傳球練習，相信同學已經具備高手傳球的基本能力，也瞭解到高手傳球的動作要領。為了讓老師能夠得到更多的成長動力，可以針對這兩周練習排球課的學習經驗，給予老師一些回饋心得及建議，或者是你印象最深刻的活動內容，你的認真回應可以讓老師獲得更多的教學能量！也可以用圖畫來呈現！</p> <p>老師在台上教完每個球後，還會在學生各自練習時下來指導我們，告訴我們在哪裡動作該改進，讓我們能學得更好，更精。在排球課的最後一個重點，我們還有各自在區區手傳球的要領，也有上台發球比賽對發球，真的謝謝老師這用心的一堂課程。</p>