

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩
十二年國教優質體育教材甄選計畫 作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 小學組 <input type="checkbox"/> 中學組（含國中與高中、職）
作品名稱	「排」難解急我最行
適用對象	高年級
作品用途	排球低手傳球之教案，可提升教學課程趣味性，增加學生參與運動的意願。
設計理念與構想	<p>「旅行青蛙」在現今社會轟動一時，在 Facebook 上常常看到大家的青蛙到了哪裡旅行拍了什麼風景回來。大家一說起「旅行」是開心的、是放鬆的，過程中會發生什麼事情是未知的。為了完成一段旅程，在旅行中遇到困境必須立即【排難解急】，本課程一開始以生活中常見的環境現象導入主題，讓孩子由自身經驗思考解決問題的方法。其次，旅行中會遇到不同種類與預期的夥伴，雙方在活動中會如何解決遇到的種種問題？又會發生什麼事情呢？</p> <p>本次課程把排球設計為「鳥」的形象，「鳥」給人的感覺像是無憂無慮、開心的飛翔，如同孩子享受與期待體育課一樣，帶著自由自在的心對面不同的挑戰。</p> <p>本課程除了能在活動中提升排球運動能力外，亦能在旅行中探索世界活動中提升學生的體適能，更可以在練習及競賽過程中小組討論分享，促進平等與良好的互動，而在活動競賽中以團隊合作方式完成活動目標，增加潛在課程的組織領導、溝通能力及互助與互相分享的精神建立合作的態度。</p>

內容概述

本單元分成四堂課，第一堂課為帶著鳥兒去旅行，旅行中會遇到不同困境，以生活情況解決問題，旅行路上會遇到那先問題，讓孩子由自身經驗思考解決問題的方法，從個人的拋接活動到與同伴合作。

第二堂課為憤怒鳥要出征，藉由透過身體測量活動及對場地觀察認識排球場地之設計銜接上一節課單人拋接，增加難度與趣味性，進行2人一組的一系列的拋接活動，最後憤怒鳥出征擊中目標物，熟悉排球低手動作姿勢，練習排球低手傳球動作。

第三堂課為一飛沖天，銜接一節雙人拋接增加難度，給予挑戰，進行多人合作拋接及輪轉活動，透過樂樂棒球球具，將排球放在球座上及投手以拋球方式，擊球後跑位合作，熟練低手擊球動作。

第四堂課為勝者為王，以綜合練習的概念，進行1對1、2對2及團體戰熟悉場地與規則、熟練排球低手傳球動作、小組合作的策略與默契。

領域/科目	健康與體育領域 / 體育		
實施年級	高年級/第三學習階段	總節數	4 節課(每節 40 分鐘)
單元名稱	「排」難解急我最行		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1. 認知：c.運動知識、d.技能原理 1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性</p> <p>2. 情意：c.學習態度 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 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3. 技能：c.技能表現、d.策略運用 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習和比賽的問題。</p> <p>4. 行為：c.運動計畫 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動表現。</p>	領綱核心素養
	學習內容	<p>Ab-III-1 體適能促進策略與活動 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Fa-III-3 人際關係良好的溝通技巧與方法。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ha-III-1 網/牆性運動基本動作及基礎戰術。</p>	
核心素養呼應說明	<p>在排球低手傳球課程中，學生藉由趣味化學習的排球比賽概念和相關動作要領，透過一系列活動的參與，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，並培養學生在練習與比賽中作出適當決定和團隊合作之能力【A1身心素質與自我精進】，以及學會如何系統思考與解決問題【A2 系統思考與解決問題】。並在課堂之中，提供機會讓學生學會在比賽情境中善用自已的優勢，讓自己和隊友均能在比賽中享受排球運動的樂趣【C2 人際關係與團隊合作、綜-E-C2】。</p> <p>本課程採用運動教育模式之角色分配，搭配有效教學與合作學習策略，在課程中不斷與他人進行溝通、合作與討論進行活動的學習模式下，便能有效地學到與他人互動，同理他人工作任務，並與同儕進行任務溝通，達成培養具備解決問題的能力與促進人際關係【A2 系統思考與解決問題、C2 人際關係與團隊合作、綜-E-C2】。</p>		

議題融入	實質內涵	<p>人權教育 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>性別平等教育 性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 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>生涯發展：培養互助合作的工作態度</p> <p>品格教育：增進道德發展知能；公平正義、分享共好、尊重生命、團隊合作、自主自律、謙虛有禮、賞識感恩、接納包容。</p> <p>本單元教學活動之第二、三、四節競賽中從個人到團體競賽，鼓勵學生能自主自律並團隊合作以完成活動目標，並且於練習過程中均安排小組討論分享，促進平等與良好的互動，期望透過互助與互相分享的精神建立合作的態度。</p>
學習目標		
<p>認知：</p> <p>1-1 能了解並說出低手傳球的動作要領。</p> <p>1-2 能清楚知道各項動作操作原則。</p> <p>1-3 能知道排球場地的大小</p> <p>情意：</p> <p>2-1 能對排球發生興趣，仔細觀察同學傳球動作。</p> <p>2-2 能說出從事排球低手傳球遊戲時的感覺。</p> <p>技能：</p> <p>3-1 能做出拋接球的動作。</p> <p>3-2 能做出正確的低手傳球動作。</p> <p>行為：</p> <p>4-1 能於閒暇之餘，自行接觸排球、談論排球。</p>		
教學設備/資源	排球40顆、軟式排球2顆、呼拉圈10個、角錐10個、羽球柱2組、壘包一組、跳繩5條、記分板2個、排球場、羽球場。	
教學活動內容及實施方式		備註

第一節：帶著鳥兒去旅行

準備活動

1. 熱身活動：探索世界-簡易跑跑跳跳 (7 分鐘)

使用故事引導：

旅遊會面臨到許多未知的事情，旅行有起點也有終點(羽球柱代表起始與結束)，在旅行的過程中，可能面臨到不同困境，可能是旅遊遇到大積水(三條跳繩圍住的地方)、水溝(黃色敏捷圈)、石頭(角錐)、凹凸不平的路(小欄架、繩梯)、矮牆(跳箱)、山洞(羽球柱)以及路上有時會遇到施工的化糞池(呼拉圈)，為了要勇往直前，完成目標，必須要一一克服環境的阻礙，就像人生的旅途有許多的關卡等著我們努力完成。每一個終點之後，又是另一個旅途的起點。

- ◆ 人生探索開始囉！請依照自己的想法開始旅行吧！
- ◆ 活動過程中提醒語：人生的步調有快也有慢，當自己認為有些難度的關卡可以思考後再闖。

透過日常生活中，會面臨到的場景，帶入熱身活動，像走在路上遇到一大攤的水，要如何繼續前進，且不會用濕鞋子，讓學生帶著思想去運動。



場地布置圖



場地布置圖



探索世界-勇於挑戰



熱於探索-超越自我

2. 全身性協調練習 (5 分鐘)

體驗人與人、人與環境、人與物體之間的關係：一人一顆球，利用自拋自接的過程中，察覺人與人距離的安全性，人與環境的關係能表現出穩定的空間感及時間差之能力，一系列的拋接活動提升專注力與反應能力，更是全身協調性的訓練。

利用拋接球的活動，進行全身協調性練習。此遊戲可提升學生作事的專注、反應能力。



直上拋-接球



上拋-拍手接球



上拋-轉身接球



上拋-碰地接球

發展活動

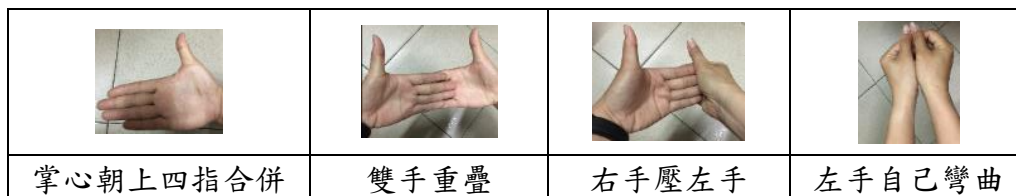
【活動一：帶著鳥兒去旅行】（15分鐘）

教師說明如何帶著鳥兒，規定動作使用排球低手傳球動作之擊球位置。

1. 排球低手動作說明：

(1) 手臂分為前臂跟後臂，當雙手平舉與肩同高時，注意觀察會發現前臂會有一個凹槽，當兩手合璧時就像是一個球座，即為排球低手擊球的最佳位置。

(2) 指導語：掌心朝上、四指合併、雙手重疊、右手壓左手、左手自己彎曲。



2. 一人一顆球，帶著鳥兒到處旅行。

(1) 帶著鳥兒到處旅行：將球放置於前臂位置的球座部分。



帶鳥兒旅行-體驗低手動作之擊球位置



體悟排球低手傳球動作之位置

能了解並說出低手傳球的動作要領。

此活動讓學生熟習排球低手傳球擊球位置。

(2)鳥兒自在飛翔到處旅行：邊走邊拋接球，讓球盡量在腰部接到球。



完成動作必須要眼觀八方，要注意球落下時間，亦要注意環境中的障礙，更需要注意人跟人之間的活動距離。

【活動二：呼朋引伴來逗鳥】（8分鐘）

教師引導語：所謂的「獨樂樂不如眾樂樂」，亦所謂「天外有天，人外有人」，當自己能力達到一個水準之後，要見見世面，增廣見聞，才能把事情盡善盡美，不容易成為井底之蛙。

將全班分四組進行活動：每組大約5-6人、動作為一人拋另一人接。

1. 每組各圍一個圈，每組一個球(即為一隻鳥的意思)，大家逗趣鳥兒飛手玩，讓鳥兒在空中自在的飛翔，盡量不落地。

(1)每回合一分鐘，落地次數愈少愈好，共二回合，中場休息討論30秒。

省思：依據自己和他人的距離不同，要練習控制拋球出力道，學習靈活用運身體力量。



實際操作



中場休息-小組討論

2. 圍一個圈，吸引鳥兒飛手上，必須落地一次。

(1)每回合一分鐘，落次數剛好就一次不多也不少，共二回合，中場休息討論30秒，活動中的體悟。

省思：當人開始熟悉動作時或是原本是急性子的人，容易急躁失去耐心，此活動必須要落地一次，是希望帶給學生了解與人相處有時需要等待，當人沒有第一時間答覆的時候，不是不理而是需要再有些時間想了再回答。

察覺人與人之間、人與環境、人與物之間的關係

此活動就像是日常生活中假日到學校打籃球，一群人已經在籃球，詢問是否可以加入打球的概念，不是很熟悉的人卻能一起運動的概念，從中學習如何溝通合作。

綜合活動 (5 分鐘)

1. 分享與討論：學生發表 (帶著鳥兒旅行的感覺)
2. 歸納重點：
 - (1) 排球低手動作之要領-掌心朝上、四指合併、雙手重疊、右手壓左手、左手自己彎曲。
 - (2) 兩手臂伸直平行併攏，擊球位置在前臂位置的球座部分。
 - (3) 合作態度需要有禮貌的說話、提出問題或建議語氣要溫和。
3. 學習單內容說明-學生自我評量單(自我檢核)

第二節：憤怒鳥要出征

準備活動(8 分鐘)

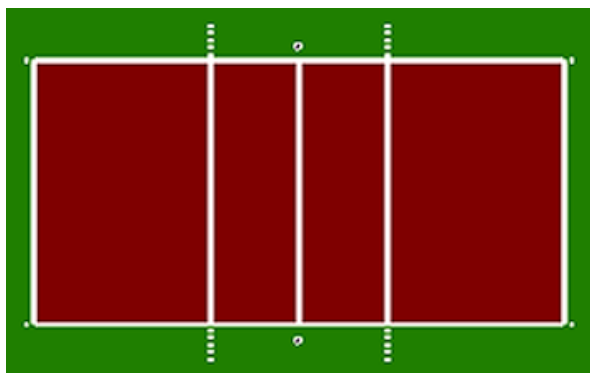
1. 熱身活動：親近排球場
 - (1) 先沿著排球場走一圈後，教師提問待會環繞排球場時，利用自己的腳步估算排球場的長與寬各是多少？請學生再走一圈。
 - ◆ 學生在行走計算的過程中，提醒學生要注意安全及與他人的距離。



學生利用身體測量活動，估算計算排球場長寬的過程

- (2) 師生一起實際測量排球場的全長 18 公尺與寬 9 公尺，並介紹排球場各條線代表的意義，如 3 米線、中場線。

省思：從認識排球場與學生共同討論有關數學議題，兩隊防守位置皆為一個邊長為 9 公尺的正方形，防守面積為 81 平方公尺；排球場是對稱圖；兩隊防守面積相同是有公平意義存在。



從日常生活的走路與數學估算導入課程，讓枯燥乏味的場地，注入生命力與討論話題。

2. 跑動認識排球場，左右側併步，前後小跑步。



左右側併步(9公尺來回)

3. 兩人拋接球感練習：兩人一顆球



你拋我接(雙手)



你拋我接(正面)



你拋我接(單手)



你拋我接(背面)

利用排球常見移動動作來熟悉場地大小與空間概念。

利用兩人拋接球的活動，進行全身協調性練習、發揮同理心並合作學習。此遊戲可提升學生的專注、反應能力以及配合他人活動。

發展活動

【活動一：鳥兒空中飛阿飛】(10分鐘)

1. 體會低手傳球身體姿勢及擊球部位

(1) 躲避球攻擊方式：一人攻擊一人接球，學習排球低手接球動作，需身體重心壓低。

2. 兩人一組，低手傳球動作(拋-打-接)定點練習。

指導語：準備姿勢為兩腳與肩同寬，一腳在前，一腳在後，膝蓋微彎，兩手臂伸直平行併攏，擊球位置在前臂位置的球座部分。

利用學生最愛的躲避球活動，強化學生排球低手傳球動作的身體姿勢與擊球部位



低手傳球動作(拋-打-接)定點練習

【活動二：憤怒鳥出征(準度練習)】(18分鐘)

全班分為二組，每一組前面會有一個目標物(大籃子)，每組派一名隊員拋球，其他人隊員低球傳球方式讓憤怒鳥擊中目標物，如未能將憤怒鳥送進目標物中，需自行撿憤怒鳥放置等待區。

1. 每場比賽時間為1分30秒，看哪一隊目標物中的憤怒鳥最多即為優勝，三戰兩勝，中場休息1分鐘討論策略。

利用趣味活動，讓學生比賽中使用合作學習的方式討論策略，培養學生解決問題的能力。

此活動讓學生更能熟習排球低手傳球動作。



憤怒鳥出征活動



中場休息-討論策略

2. 增加網子競賽-規則同上。



憤怒鳥出征活動-增加難度



進階挑戰

綜合活動(7分鐘)

1. 分享各組如何憤怒鳥擊中目標物的解決策略。
2. 歸納：
 - (1) 準備姿勢為兩腳與肩同寬，一腳在前，一腳在後，膝蓋微彎，兩手臂伸直平行併攏，擊球位置在前臂位置的球座部分。
3. 提醒生活常規，如：說話態度要溫和、說話用詞謙虛有禮貌。

第三節：一飛沖天

準備活動(8分鐘)

1. 熱身活動：做操後，進行三人一排-輪流拋接、四人一組-跑動拋接。



三人一排-輪流拋接



四人一組-跑動拋接

2. 複習低手傳球動作(拋-打-接)。

發展活動(25分鐘)

【活動一：鳥兒沖天際】

進行方式由學生最愛的樂樂棒球活動，由持棒揮擊出好球，改為排球低手傳球動作擊出好球，以下分為兩種競賽方式，一種使用打擊座，另一種不使用打擊座，運用前幾堂曾學過的拋球動作當作投手的投球動作，進行比賽。

1. 將全班分為兩組，依據樂樂棒球規則，使用打擊座進行比賽，打擊者利用排球低手傳球動作擊出後跑壘，一場比賽2局，決定勝負。



使用打擊座進行低手傳球動作打擊



使用打擊座進行排球低手傳球比賽

學生在「鳥兒沖天際」活動守備性的團體競賽情境中，表現適切的基本動作技能，並與他人合作，探究比賽的進攻與防守策略，展現問題解決基本素養，提高技能學習效能。透過修正式遊戲體驗，引導學生討論與思考比賽的進攻或防守策略，最後再導入相關的動作技能學習，強化了學生做決定和問題解決的思

2. 將全班分為兩組，依據樂樂棒球規則，投手拋球，打擊者利用排球低手傳球動作擊出後跑壘，一場比賽2局，決定勝負。

考能力。



投手拋球，打擊者低手傳球準備姿態



當有人努力防守成功，其他隊友為他拍手

綜合活動(7分鐘)

1. 分組討論如何增加得分機會？解決策略分享(活動中的人、事、物)。
2. 邀請各組學生發表。
3. 教師歸納學生發表重點。

積極投入分享與聆聽

第四節：勝者為王

準備活動(8分鐘)

1. 熱身活動：做操，排球場地左右側併步，前後小跑步。
2. 複習兩人一組低手傳球動作(拋-打)。

發展活動(25分鐘)

【活動一：誰是訓鳥師】

使用排球低手傳球動作進行國王賽。

1. **一對一單打**：三戰兩勝，勝者為王，勝者可持續待在場地繼續接受下一人挑戰，下一位挑戰者需先當裁判。
 2. **二對二雙打**：三戰兩勝，勝者為王，勝者組別可持續待在場地繼續接受下一組挑戰，下一組挑戰者需先當裁判。
- ◆ 挑戰敗者可再排隊挑戰。
3. **團體攻防戰**：將全班分成四組，兩組PK，採25分制，全程使用低手傳球動作，每次上場兩個人，同一人不能連續觸擊兩次，每次進攻最多三次觸球機會，失分組必須再重新派兩名隊員上場，直到先得25分。

學生在排球的隔網性運動比賽情境中，理解如何與隊友溝通、互動與合作，以解決技能練習和比賽問題。透過修正正式團隊比賽，指導學生能接納他人感受與想法，才能進行正向溝通，和團隊成員互助合作，才能促進良好的人際關係，培養健康心理。



一對一單打國王賽



二對二雙打國王賽

附錄

「排」難解急我最行 動作檢核紀錄表

姓名: _____ 日期: _____

動作名稱	動作標準	動作名稱	動作標準
1. 舉手點頭	舉手以高度 100%	2. 上肢-屈伸	舉手以高度 100%
4. 上肢-轉動	舉手以高度 100%	4. 上肢-揮動	舉手以高度 100%
5. 舉手揮動	舉手以高度 100%	5. 揮動	舉手以高度 100%
7. 揮動	舉手以高度 100%		
舉手以高度 100%		舉手以高度 100%	
舉手以高度 100%		舉手以高度 100%	

【「排」難解急我最行】-動作檢核表

「排」難解急我最行
勝者為王 綜合學習單

誰是判官?

小編解謎家-猜謎?

哈!誰是判官?

哈!誰是判官?

心得分享:

【「排」難解急我最行】-勝者為王 綜合學習單