

編撰成員：謝玉姿、葉仰道、李彩華、劉曜銘、鍾開雲、劉曜銘、黃正杰

## 壹、整體設計理念

### 一、前言

十二年國教其中學習內容分為九項主題，其中競爭型運動含「網／牆性球類運動」、「攻守入侵性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備跑分性球類運動」四個次項目。應善用競爭性運動之「競爭」性質，來教導學生學習合作與溝通之能力，利用「競爭」關係引導學生學習良善的特質與面對競爭時所需具備的能力，而「網牆性運動」形式除有明顯場地空間之區隔與界定，內容更強調即時的反應與回擊的時機，在短時間的判斷來球並使用正確的對應方式回擊，除動作形式之外，正確時機亦為重要，因此培養學生節奏感亦是教學時的重點之一，網牆性運動亦有較多團體性活動，人與人和人與球之間的關係亦為重要，如何與他人溝通思考，發展策略並應用，也是教學重點之一。

本課程設計將網牆性運動特質分析且經由討論簡化分類為：「空間」、「時間性」與「策略應用」三個概念做為本次教案設計之主軸，希冀能以概念引導設計思維，能以概念遷移至不同運動項目，有效引導學生體驗「網／牆運動」之樂趣，並從中學會自主學習以及與他人溝通互動，共好。

### 二、教材分析

#### （一）教材內容

排球運動為國內受大眾喜愛之運動項目，近年來台灣在國際上屢獲佳績，更吸引大眾對排球運動的關注，本課程設計理念區分為「國小」、「國中」以及「高中」不同學習階段：

國小階段藉由遊戲競賽，讓學童可以在遊戲中了解排球的基本規則、技巧學習，提供多樣、豐富的身體運動經驗，以利後續學習階段銜接；情意與認知方面則透過多方的自我體驗、參與，協助學生思考，從活動中發揮運動精神；擔任觀察者及參與者的角色互換，了解擊球的要領及方法；在過程中透過小組合作的競賽活動，讓學童體會團隊合作的精神。設計由淺入深的教學流程，讓學生容易上手！

國中階段則延續國小課程之內容，逐步加深加廣，除讓學生掌握基本動作要領，更深入明白發球、接發球、扣球與攔網動作要領與應對關係，認知方面更強化策略思考與應用，延續遊戲競賽精神，結合競賽情境與單元學習單，幫助學生發展解決問題與溝通思考之能力，逐步導引學生到有興趣，有能力參與正式比賽的內容。亦可結合課程舉行班際比賽，延伸課程內容，推展校園運動風氣。

高中階段除引導學生逐漸精熟排球動作各項技能，更應強調學生發展戰術策略之能力，藉由小組討論與學習單幫助學生分析比賽情境、產生戰術策略和藉由角色扮演擔當教練及裁判，學習領導隊友與協助比賽完成，讓學生除掌握動作技能之外，了解一場運動賽事的舉行所需具備的知

識與執法人員的辛勞，培養學生溝通與解決問題之能力。

## (二)教法

為使學生能掌握網牆性運動的共通原理，並且有能力將其應用在遊戲、競賽或日常生活的情境之中，本課程將以「空間」、「時間性」以及「策略應用」作為課程主軸，依照不同階段來研發課程，促使對應之學習表現與學習內容，並使用 PLAY 教學策略，讓學生透過遊戲或比賽情境中，發展溝通、領導、互動與解決問題的能力，達到轉化素養與十二年國教之宗旨。

### 三、核心任務之發展

依據上述的教材分析結果，本教案共規劃五個階段的「核心任務」(core task)，不同階段的核心任務係由入門到進階來規劃，以維持並呈現學習內容的進展。雖然五個核心任務階段可以直接對應十二年國教的五個「學習階段」，但是當教師發現該階段的教案難度太高時，可以退回更初階的核心任務來選擇並發展教材，或者更為初階但適合自己學生的教案來進行試教。本教案之核心任務如下。

類別	競爭類型運動－網牆性球類				
	入門階段 Link	導入階段 Introduction	發展階段 Development	中級階段 Intermediate	高級階段 advanced
核心任務	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出拋接球的動作。</li> <li>對於網牆性運動有基本概念。</li> <li>能在遊戲的情境下，表現出對球的控制。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出低手傳接球。</li> <li>能嘗試與小組成員合作、討論、思考並解決問題。</li> <li>能在遊戲/比賽情境中，展現出進攻與防守的意圖。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出高、低手傳接球。</li> <li>能有效與小組成員溝通並合作。</li> <li>能在比賽情境中嘗試使用攻守策略（防守位置分配、攻擊動作/方向/位置選擇）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>靈活運用高低手技能。</li> <li>能做出高低手發球、封網、扣球等技能。</li> <li>能積極與他人溝通、互動，並包容與接受他人。</li> <li>在比賽情境中運用攻守技術及策略。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能做出舉、扣球配合。</li> <li>發展團隊溝通模式。</li> <li>能在比賽情境中發展團隊攻守戰術策略並實際應用於比賽中。</li> </ol>
主要教材	主要教材 <ol style="list-style-type: none"> <li>拋接。</li> <li>隔網拋接賽。</li> </ol> 原理/策略/概念： <ol style="list-style-type: none"> <li>拋接技能。</li> <li>小組合作。</li> <li>基礎進攻/防守概念。</li> </ol>	主要教材 <ol style="list-style-type: none"> <li>隔網拋接。</li> <li>井字排球賽。</li> </ol> 原理/策略/概念： <ol style="list-style-type: none"> <li>網牆性場地概念。</li> <li>小組合作、溝通。</li> <li>小組攻守概念。</li> </ol>	主要教材 <ol style="list-style-type: none"> <li>發球、高低手傳接球。</li> <li>修正式比賽。</li> </ol> 原理/策略/概念： <ol style="list-style-type: none"> <li>進攻策略（假動作、空位、角落、球速）。</li> <li>防守策略（位置、移動、面向球、喊聲）。</li> <li>小組策略討論、溝通、解決問題。</li> </ol>	主要教材 <ol style="list-style-type: none"> <li>高低手傳接球活動。</li> <li>高低手發球。</li> <li>封網、扣球。</li> <li>修正式比賽。</li> </ol> 原理/策略/概念： <ol style="list-style-type: none"> <li>傳接球的控制（高度、距離、弧度、速度、力量、位置）。</li> <li>防守概念（個人、小組、空間、時間）。</li> </ol>	主要教材 <ol style="list-style-type: none"> <li>舉、扣球。</li> <li>攔網。</li> <li>比賽角色任務（教練、裁判、球員、紀錄）。</li> <li>比賽。</li> </ol> 原理/策略/概念： <ol style="list-style-type: none"> <li>進攻策略（舉球員/攻擊手換位、空間、時間、位置）。</li> <li>防守策略（接發球隊形、攔網、補位）。</li> <li>攻守角色轉換。</li> <li>小組攻守搭配。</li> </ol>

#### 四、教學提醒

根據教學實驗教師試教後的回饋：

- (一)學生在進行活動時，勝負心較重，會有將輸歸咎於同學身上的情形，教師應多注意此情況，給予鼓勵、引導及協助。
- (二)教師還是要依班上學生程度差異進行教案之調整，包含輪轉方式、操作內容、擊球組數等。
- (三)教師在課程進行中的角色轉換，從指導者轉換成引導者，除了在操作活動中的引導，在討論時也要多給予學生協助。

## 貳、素養導向教材示例

### 一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示。

競爭類型運動－網牆性球類					
階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
單元	「排」隊， 向前看齊	排排做	逗陣玩排球	排球玩很大	排兵布陣
	(教案代碼 Ha-I)	(教案代碼 Ha-II)	(教案代碼 Ha-III)	(教案代碼 Ha-IV)	(教案代碼 Ha-V)
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習基本的拋接球動作，並於遊戲中展現力量向及準確性的控制。</li> <li>2. 認識網牆性運動的基本規則以及攻守基本原則。</li> <li>3. 能透過討論來擬訂遊戲策略，並能與他人合作執行遊戲的策略。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解動作要領，並能以低手的拋接、擊球動作來進行球體的傳接。</li> <li>2. 認識網牆性遊戲的基本規則與攻守基本概念(攻擊位置選擇、防守空間分配)，並能在遊戲情境中應用</li> <li>3. 能透過討論來擬訂遊戲策略，並能與他人合作執行遊戲的策略</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過排球遊戲認識排球基本原理、比賽規則及禮儀規範。</li> <li>2. 應用學習策略，並演練比賽中的進攻和防守策略，提高運動技能學習效能</li> <li>3. 運用小組競賽、報告、討論與觀察任務，了解排球的基本動作操作原理，與同儕合作、思考與討論來解決學習任務</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解排球運動之技能原理與相關規則，並能反思自身動作並發展策略，以改善動作技能。</li> <li>2. 能養成遵守常規，表現出積極正向的學習態度，透過主動參與團隊任務養成關懷他人的個人與社會責任行為。</li> <li>3. 能做低手傳接球、高手托球、發球和扣球等排球技術，並學習充分運用技能於活動中。</li> <li>4. 於活動前能蒐集、應用、分析相關資訊，並擬定比賽或活動的策略計畫，並於活動中能有效執行出個人或團體的任務策略。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習排球高手托球的動作要領，並能以安全有效率的方式進行傳球。</li> <li>2. 學習排球低手擊球與高手托球的組合動作，並能考量自己與隊友的技能程度，構思並執行比賽中的應用方式。</li> <li>3. 認識排球攻擊的基本戰術，並且能試圖於比賽情境中做出進攻方向選擇與組織。</li> <li>4. 能辨別排球比賽的基本戰術，並有能力擔任裁判協助比賽進行。</li> </ol>

競爭類型運動－網牆性球類

階段	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段
課程大綱	1.神射手（拋接）	1.大力士	1.逗陣玩排球、發球	1.節奏 I：同心協力（低手傳接球團隊喊聲）	1.定向與前測
	2.叫叫圓（走動式拋接）	2.一人拋接	2.支援前線、高／手傳球	2.空間概念 I：攻城掠地（低手傳接球距離、高度、方向）	2.舉球與扣球訓練
	3.一條龍（策略應用）	3.二人拋夾	3.王牌大進擊、攻防策略	3.空間概念 II：薪火相傳（高手傳接球距離、高度、方向）	3.時間性：時間差運用
	4.旗海飄飄賽（隔網賽戰術應用）	4.火車過山洞（空間概念）	4.樂樂排球（一）	4.節奏 II：神來一手（高低手傳接球結合運用、團隊喊聲）	4.空間概念與觀察
		5.拋擊排球	5.樂樂排球（二）	5.空間概念 III：喜從天降（低手發球、肩上發球之高度、位置）	5.策略應用：戰術規劃與運用
			6.樂樂排球（三）	6.團隊合作 I：致命一球（戰術與策略）	6.策略應用：戰術規劃與應用
				7.團隊合作 II：黃金傳奇（素養導向）	7.聯盟賽（運動教育模式）
				8.節奏 III：殺無赦（扣球與封網）	8.聯盟賽（運動教育模式）
			9.團隊合作 III：排球比一比（素養導向）	9.策略運用：排球卡牌對抗賽	
成員	謝玉姿 （新竹市建功國小） 葉仰道 （新竹縣安興國小）	謝玉姿 （新竹市建功國小） 葉仰道 （新竹縣安興國小）	葉仰道 （新竹縣安興國小） 黃志成 （臺北市明湖國小）	鍾開雲 （高雄市岡山國中）	李彩華老師 （南投縣中興高中） 劉曜銘老師 （臺北市明倫高中）
頁碼	P.7	P.13	P.19	P.27	P.41

## 二、第一學習階段教學示例：「排」隊，向前看齊 (教案代碼 Ha-I)

領域/科目	健康與體育領域		設計者	謝玉姿、葉仰道
實施年級	第一學習階段		總節數	4 節
單元名稱	「排」隊，向前看齊			
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基礎與模仿性動作能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	領綱 核心 素養	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-I-1 排球運動簡易的拋、接之手眼動作協調、力量及準確的控制。		
議題融入	實質內涵	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團隊的規則		
設計理念 與 核心素養 呼應說明	以學生的基本能力拋接球為出發點，活動中有遊戲，遊戲中有討論，討論中有檢核，讓學生充分的思考並執行戰術。讓學生了解排球運動的進行方式後，再循序漸進地將排球規則和技能融入簡易的遊戲中，進而提升學生的排球比賽表現。 本課程設計遵循十二年國民基本教育核心素養導向的概念。本教材之學習內容、學習表現，希望男、女生都能熟練排球之各種技巧運用於活動中，除了使學生能持續熟練各種技巧外，也融國際教育議題，也培養學生遵守運動規則制定的意義以養成遵理守法的態度，更盼能培養運動家的精神。			

### 學習目標

1. 學習基本的拋接球動作，並於遊戲中展現力量向及準確性的控制(1c-I-1, 3c-I-1, Ha-I-1)。
2. 能透過討論來擬訂遊戲策略，並能與他人合作執行遊戲的策略 (2c-I-1, 3d-I-1, Ha-I-1)
3. 認識網牆性運動的基本規則以及攻守基本原則(1c-I-2, Ha-I-1)

課程大綱	節次	每節重點
	1	神射手 (拋接)
	2	叫叫圓 (走動式拋接)
	3	一條龍 (策略應用)
	4	旗海飄飄賽 (隔網賽戰術應用)

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第1節	<p>本節重點：神射手 (拋接)</p> <p>Play 策略 器材：桌球拍、桌球、小皮球、廣告旗、球籃。</p> <p>一、遊戲比賽 (15 分鐘) (一)球感練習 1—每人持桌球拍，將球放在桌球拍上，10 秒桌球</p>	<p>學生操作個人桌球置拍面穩定性、個人網球拋接、個人小皮球拋接及兩人廣告旗合</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>不落地。</p> <p>(二)球感練習 2—每人持網球一顆，拋接網球 10 次不落地。</p> <p>(三)熱身活動—兩人徒手拋接球、走動式拋接球。</p> <p>(四)神射手—兩人一組，手拿廣告旗。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一隊 6-8 人，排成一列距離 3m 放置球籃，每一組有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球拋進球籃中獲勝！</li> <li>2. 一隊 6-8 人，排成一列距離 5m 放置球籃，每一組有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球拋進球籃中獲勝！</li> <li>3. 一隊 6-8 人，排成一列距離 7m 放置球籃，每一組有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球拋進球籃中獲勝！。</li> </ol> <p>*低年級的學生得失心重，常常有輸球就責怪隊友，老師須在比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p>二、戰術討論 (5 分鐘)</p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，因為低年級對於思考、述說的脈絡較不清楚，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>(一)師生問答：</p> <p>要怎樣方式球才會拋進球籃中？</p> <p>參考答案：記好自己的名稱、代號、兩個人默契要好。</p> <p>(二)小組討論：</p> <p>請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式可以最快得分？要注意什麼？</p> <p>三、返回比賽 (15 分鐘)</p> <p>學生返回神射手的比賽，老師從旁觀察學生使否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p>四、討論分享 (5 分鐘)</p> <p>在討論分享中，學生可以藉由互動對話 的討論過程，提出質疑、釐清概念的學習活動。藉由簡易性的遊戲比賽，找到解決遊戲問題情境的方法，並增加排球興趣及比賽表現。</p>	<p>作拋球。</p> <p>引導學生學習以同理心與他人溝通並解決問題 (健體-E-C2)。</p>



教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：叫叫圓（走動式拋接）</b></p> <p>Play 策略 器材：排球、廣告旗。</p> <p>一、遊戲比賽 (15 分鐘)</p> <p>(一)熱身活動—將之前上的 1 次課程當熱身活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人網前拋接—手拿廣告旗互相拋接。</li> </ol> <p>(二)叫叫圓~4 隊圍圓，二人一組叫組別名稱（顏色、序號、組號等）球網中間上拋，叫到的組別接到球後再叫其他組，以此類推（先叫名稱再拋球）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一隊 6-8 人，圍成圓圈，組員自己安排距離，先練習順時針著輪流接球，每一次拋球需要將球拋在圓心，下一個人往圓心接球。一組指定一人喊名稱，以免錯亂！</li> <li>2. 兩隊併成一個圓，組員自己安排距離，組別名稱（紅 1、藍 4）叫到的組別往圓心接球，每漏接一球，對方就贏一分，得 5 分後換組對抗。</li> <li>3. 4 隊併成一個圓，組員自己安排距離，組別名稱（紅 1、藍 4）叫到的組別往圓心接球，每漏接一球，對方就贏一分，得 5 分後即獲勝。</li> </ol> <p>*低年級的學生得失心重，常常有輸球就責怪隊友，老師須在比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p>二、戰術討論 (5 分鐘)</p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，因為低年級對於思考、述說的脈絡較不清楚，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>(一)師生問答：</p> <p>要怎樣進行才能最快得分？</p> <p>參考答案：記好自己的名稱、代號、兩個人默契要好。</p> <p>(二)小組討論：</p> <p>請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式可以最快得分？要注意什麼？</p> <p>三、返回比賽 (15 分鐘)</p> <p>學生返回叫叫圓的比賽，老師從旁觀察學生使否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p>四、討論分享 (5 分鐘)</p> <p>讓學生在有互動經驗活動下，建構自己的知識、情意、技能及行為，並找到解決問題情境的方法，並增加排球運動興趣。</p>	<p>學生間團隊成員合作操作團體排球拋接球。</p> <p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：一條龍（策略應用）</b></p> <p>Play 策略 器材：排球、廣告旗、角錐。</p> <p>一、遊戲比賽 (20 分鐘)</p> <p>(一)熱身活動—將之前上的 2 次課程當熱身活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人網前拋接—手拿校旗互相拋接。</li> <li>2. 叫叫圓~4 隊圍圓，二人一組叫組別（顏色、序號、組號等）球網中間上拋，叫到的組別接到球後再叫其他組，以此類推。</li> </ol> <p>(二)一條龍~隔網比賽分 4 隊，球最快到達終點者獲勝（每組都必須接到球，不能跳組傳）—傳完球後要往前排隊。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一隊 6-8 人，起始點固定，組員自己安排距離，人不動球動，每個點都需接到球，球落地，原地撿起往前傳，最快到達終點者獲勝。</li> <li>2. 一次出發一組，下一組必須往前跑等待，球掉了，原地撿起往前傳，最快到達終點者獲勝。</li> </ol> <p>*低年級的學生得失心重，常常有輸球就責怪隊友，老師須在比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p>二、戰術討論 (3 分鐘)</p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，因為低年級對於思考、述說的脈絡較不清楚，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>(一)師生問答：</p> <p>當我們要往前傳，甚麼方式最快抵達終點？ 參考答案：球不落地，每一組都可以接到球。</p> <p>(二)小組討論：</p> <p>請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式可以最快抵達終點？要注意什麼？</p> <p>三、返回比賽 (12 分鐘)</p> <p>學生返回一條龍的比賽，老師從旁觀察學生使否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p>四、討論分享 (5 分鐘)</p> <p>透過分享、討論和指引學生學習的方向；並採用增強原理，透過即時的獎賞或讚美，給予學生適時的回饋，更能增進學生的排球學習效果。</p>	<p>學生間團隊成員合作操作排球拋接球。</p> <p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。</p>



### 三、第二學習階段教學示例：「排排」做 (教案代碼 Ha-II)

領域/科目		健康與體育領域	設計者	謝玉姿、葉仰道
實施年級		第二學習階段	總節數	5 節
單元名稱		「排排」做		
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	領綱 核心 素養	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-II-1 排球運動簡易的拋、接之手眼動作協調、力量及準確的控制。		
議題融入	實質內涵	E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團隊的規則		
設計理念與核心素養呼應說明		透過PLAY的教學步驟，由淺至深的技能引導，由遊戲活動到正規比賽的遷移，讓學生能喜歡隔網運動的相關學習，從不同格網運動的球感練習，利用學生喜歡實作、遊戲與競賽的喜好，培養團隊合作與溝通的精神 (健體-E-C2)，教師引導學生在學習情境的發現與問題，透過報告、討論與觀察，深化基礎動作概念 (健體-E-B1)，能讓學生喜歡體育、最後愛上體育。		

學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解動作要領，並能以低手的拋接、擊球動作來進行球體的傳接 (1d-II-1, 3c-II-2, Ha-II-1)。</li> <li>2. 認識網牆性遊戲的基本規則與攻守基本概念(攻擊位置選擇、防守空間分配)，並能在遊戲情境中應用 (3d-II-2, Ha-II-1)。</li> <li>3. 能透過討論來擬訂遊戲策略，並能與他人合作執行遊戲的策略 (2c-II-2, 3d-II-2, Ha-II-1)</li> </ol>	

課程大綱	節次	每節重點
	1	大力士
	2	一人拋接
	3	二人拋夾
	4	火車過山洞 (空間概念)
	5	拋擊排球

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：大力士</b></p> <p>Play 策略 器材：軟式排球、球籃。</p> <p>一、遊戲比賽 (15 分鐘)</p> <p>(一)熱身活動—兩人一球一人拋球一人低手擊球，聽哨聲後換人。</p> <p>(二)大力士一分 4 隊，低手將球擊進球籃。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一隊 6-8 人，排成一行距離 3m 放置球籃，每一隊有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球拋進球籃中獲勝！</li> <li>2. 一隊 6-8 人，排成一行距離 5m 放置球籃，每一隊有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球拋進球籃中獲勝！</li> <li>3. 一隊 6-8 人，排成一行距離 7m 放置球籃，每一隊有 5 顆小皮球，最快將 5 顆球拋進球籃中獲勝！。</li> </ol> <p>*比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p>二、戰術討論 (5 分鐘)</p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>(一)師生問答：</p> <p>要怎樣的方式，球才擊進球籃中？</p> <p>參考答案：依據學生個人能力的不同有不同的答案。</p> <p>(二)小組討論：</p> <p>請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的方式容易得分？要注意什麼？</p> <p>三、返回比賽 (15 分鐘)</p> <p>學生返回比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p>四、討論分享 (5 分鐘)</p> <p>運用小組來回的討論去增進自己或別人排球概念的發展，促進共同的思考解決問題和決策，讓學生可得到新知識、技能及策略。</p>	<p>學生以軟式排球操作拋球及低手擊球。</p> <p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。</p>



## 教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

### 本節重點：二人拋夾

#### Play 策略

器材：氣球、軟式排球、羽球場、球架、球網。

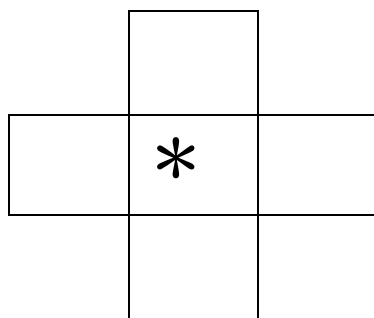
#### 一、遊戲比賽 (20 分鐘)

(一)熱身活動—將之前上的 2 次課程當熱身活動。

1. 二人網前拋夾—一人在前，後面的人拋球並喊聲，前面的人準備夾球（兩手伸直將小皮球夾住），聽哨聲後換人。
2. 火車過山洞—一人在前，後面的人拋球並喊聲，前面的人準備追球停住，聽哨聲後換人。

#### (二) 井字排球

4 人一組井字型場地，落地後接球，接球後雙手拋球至對方場地(以低手姿勢進行拋球，球離手瞬間不得高過胸部，球體拋物線的最高點需高過頭部)；對手未接到球，即失分，得 5 分即活動結束。



#### 注意事項

- \*字格不能將球拋到此格，只能擊到其他四個格子。
- \*可落地或不落地接球。
- \*每次接到球後需雙手高舉過頭拋球。
- \*4 人中只有要有 1 人得 5 分，即結束活動。

#### 二、戰術討論 (5 分鐘)

在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，故老師應巡視各組引導學生。

##### (一)師生問答：

當球來的時候，直接回擊到地方場地或請夥伴回擊比較不會失誤？

參考答案：依據學生個人能力的不同有不同的答案。

##### (二)小組討論：

請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的進攻容易得分？防守時要注意什麼？

#### 三、返回比賽 (10 分鐘)

學生以軟式排球操作拋球並進行井字低排球遊戲。並藉氣排球球速較慢的特性，漸漸熟悉排球的規則。

學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>學生返回比賽，老師從旁觀察學生是否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p>四、討論分享 (5 分鐘)</p> <p>利用討論、分享幫助學生從同儕中學習，並能尊重及了解每個人在排球學習中的貢獻。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 4、5 節	<p><b>本節重點：火車過山洞（空間概念）</b></p> <p>Play 策略</p> <p>器材：軟式排球、羽球場、球架、球網。</p> <p>一、遊戲比賽(20 分鐘)</p> <p>(一) 熱身活動：羽球隔網拋接（或自拋自擊）給隊友</p> <p>兩人一組，站在羽球發球線前互相拋接軟式排球(若學生能力允許，可進階到自拋球後自擊給隊友)，不落地接球 10 次即完成挑戰任務。</p> <p>(二) 隔網比賽（羽球場地，要規定界內、外線）</p> <p>難度一：隔網比賽~拋接排球（易）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 得分 5 分換隊比賽，5 vs 5。</li> <li>2. 在自己場內只能三次觸球，第三次就必須到對方場地。</li> <li>3. 同隊每個人在同一輪中只能有一次機會將球接住。</li> <li>4. 落地得分，順時鐘輪轉一個位置，必須在發球區發球，直接發到對方場地。</li> </ol> <p>*比賽前多多宣導運動家精神及多讚美自己隊友，營造發揮團隊精神、互助合作的氛圍。</p> <p>*操作一節以後，若學生能力允許，在下一節可以進階到難度二，若尚未能順暢進行，則維持難度一。</p> <p>難度二：隔網比賽~拋擊排球（難）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 得分 5 分換隊比賽，5 vs 5。</li> <li>2. 球在自己場內只能三次觸球，第三次就必須到對方場地，過網的攻擊球須以擊球(自拋後以單手或雙手將球擊過網)。</li> <li>3. 同隊每個人在同一輪中只能有一次機會將球接住。</li> <li>4. 落地後得分，順時鐘輪轉一個位置，必須在發球區發球，直接發到對方場地。</li> <li>5. 一場 3 局，每局 15 分。</li> </ol>	<p>學生以軟式排球操作拋球並以羽球場地進行比賽。</p> <p>學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。</p>



教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>二、戰術討論 (3 分鐘)</p> <p>在比賽前、中、後進行戰術討論是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增加同組的溝通、表達能力，故老師應巡視各組引導學生。</p> <p>(一)師生問答：</p> <p>當球來的時候，直接回擊或落地回擊比較不會失誤？</p> <p>參考答案：依據學生個人能力的不同有不同的答案。</p> <p>(二)小組討論：</p> <p>請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論怎樣的進攻容易得分？防守時要注意什麼？</p> <p>三、返回比賽 (12 分鐘)</p> <p>學生返回比賽，老師從旁觀察學生使否落實剛剛討論的戰術，是否提升比賽表現。</p> <p>四、討論分享</p> <p>在討論分享中，讓學生有機會能與不同隊的隊員分享獲勝、成功的經驗，包括比賽戰術、隊型排法、團隊合作等。藉由簡易性的遊戲比賽，找到解決遊戲問題情境的方法，並增加排球興趣及比賽表現。</p> <p>(一)進攻戰術：空位、平球、角落。</p> <p>(二)防守戰術：分配位置、落地接球，喊聲接球。</p> <p>五、課程總結 (5 分鐘)</p> <p>整個活動結束後，老師與同學共談，想想排球課程與其他哪種球類相似，從場地、規則及器材上聯想。老師總結隔網運動有哪幾種？排球、網球、桌球、羽球都是隔網運動項目。</p>	

#### 四、第三學習階段教學示例：逗陣玩排球 (教案代碼 Ha-III)

領域/科目		健康與體育領域	設計者	黃志成、葉仰道
實施年級		第三學習階段	總節數	6 節
單元名稱		逗陣玩排球		
學習重點	學習表現	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	領綱 核心 素養	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 排球運動基本運動及基礎戰術。		
議題融入	實質內涵	人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團隊的規則		
設計理念與核心素養呼應說明		透過PLAY的教學步驟，由淺至深的技能引導，由遊戲活動到正規比賽的遷移，讓學生能喜歡隔網運動的相關學習，從不同格網運動的球感練習，利用學生喜歡實作、遊戲與競賽的喜好，培養團隊合作與溝通的精神（健體-E-C2），教師引導學生在學習情境的發現與問題，透過報告、討論與觀察，深化基礎動作概念（健體-E-B1），能讓學生喜歡體育、最後愛上體育。		

#### 學習目標

1. 透過排球遊戲認識排球基本原理、比賽規則及禮儀規範（3c-III-1, Hd-III-2）。
2. 應用學習策略，並演練比賽中的進攻和防守策略，提高運動技能學習效能（3d-III-1, 3d-III-2, Hd-III-2）。
3. 運用小組競賽、報告、討論與觀察任務，了解排球的基本動作操作原理，與同儕合作、思考與討論來解決學習任務（3d-III-3, Ha-III-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	逗陣玩排球、發球
	2	支援前線、高／低手傳球
	3	王牌大進擊、攻防策略
	4	樂樂排球（一）
	5	樂樂排球（二）
	6	樂樂排球（三）

## 教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

### 本節重點：逗陣玩排球、發球

#### Play 策略

- 一、人數：4-5 人一組（異質性分組）。
- 二、器材：軟式排球、角錐、戰術板、羽球筒、球網、球架。
- 三、場地範圍：可利用學校現有球場或角錐標示 3-4 個比賽場地，本節以羽球場為例。

#### 一、遊戲比賽 (20 分鐘)

##### (一) 熱身活動一

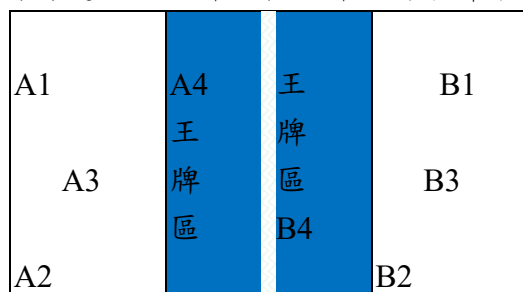
1. 排球趴趴 GO—走跑繞場熱身活動：走跑場地 3 圈。
2. 快樂拋接球：二人隔網拋接球練習（高手、低手、背後）、四角傳球練習。
3. 發球練習（球座式發球）：學生複誦動作要領。
  - ◇左腳在前，右腳在後。
  - ◇膝蓋蹲低。
  - ◇慣用手後拉往前揮。
  - ◇手腕擊中球心。
  - ◇拳頭指向擊球的目標。

☆備註：學生在遊戲場地內進行拋接球、傳接球、發球等活動，藉以遷移至「逗陣玩排球」遊戲。

##### (二)「逗陣玩排球」遊戲規則與禮儀

學生在有趣的遊戲中，以手拋球來進攻，以手接住球來防守。「每位隊員皆傳接球」的用意則是增加每位學生的參與度與運動量，並養成轉身接應球的習慣。最後由王牌在網前進攻，藉以引導學生思考進攻的戰術。

1. 發球：每隊、每人輪流發球，發球線後方發球。
2. 防守：以手接（發）球，每位隊員皆傳接球後，才可回球過網。
3. 進攻：每隊選一位王牌，在王牌區高手擲球過網。



4. 得分：球落地 2 次以上、球出界等。
5. 時間：6-8 分鐘。
6. 禮儀：敬禮握手、創意隊呼、服從裁判。
7. 網子高度：約 130~140 公分。
8. 運動員宣誓：我們熱愛運動，比賽前後會敬禮握手，有精神

地隊呼，服從裁判的判決。遇到問題會理性的溝通，或是請教老師。

☆遊戲規則設計與講解注意事項：

教師可以制訂 5 項左右的簡易遊戲規則，講解規則時也應簡明扼要。在學生體驗遊戲後，老師再適時地釐清與補充遊戲規則。

(三)「逗陣玩排球」遊戲變化

教師可依據學生的能力與教學時間的多寡，來進行由易而難的排球遊戲，逗陣玩排球遊戲變化有以下三種：

1. 簡單：背水一戰

王牌回球時，採用向後拋球的方式，此遊戲是模擬前排隊員向後轉，支援接應隊友的傳球。

2. 適中：默契百分百

接發球的 A1 同學將球拋到場外定點，A2 同學移位接球後，背向場地傳球，A3 同學接球，王牌再回球過網。此遊戲是模擬比賽時移位支援接球的情境。

3. 困難：發球高手

☆班級經營注意事項

學童在遊戲比賽中，常因得失分與勝負發生爭執與責怪的現象。老師應引導學生有問題與爭執時，要請老師協助解決或是判定為公正球等。老師也應常公開讚美能熱心助人的孩子，以發揮見賢思齊的效果，並營造互助合作的氣氛。

二、戰術討論 (3 分鐘)

在比賽前、中、後進行戰術討論目的是為了促進學生對遊戲戰術的思考並增進學生溝通互動與發表的能力，老師應巡視各組引導學童討論，可幫助釐清疑惑，並且適時提問引發同學思考。

(一)師生問答：

當我們發球的時候，應該將球發到哪些位置可以增加我們得分的機會？

參考答案：空位、角落、兩個人中間、弱邊、近身、後場等。

(二)小組討論：

請各隊圍成一個圓圈，拿著戰術板，討論王牌進攻時較容易得分的位置；當我們防守的時候，如何分配位置，防守時要注意什麼？

三、返回比賽 (15 分鐘)

學生返回原先的比賽，或是進行較複雜的挑戰性比賽。教師從旁觀察學生是否能落實剛剛討論的戰術，是否能提升比賽表現。

四、討論分享 (5 分鐘)

在討論分享中，讓學童有機會能與不同組別的隊員分享其成功

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>經驗，包括比賽戰術、團隊合作、相互指導的方式等。藉由簡易性的遊戲比賽，找到解決遊戲問題情境的方法，更能增進排球比賽表現。</p> <p>(一)進攻戰術：假動作、空位、角落、快速球。</p> <p>(二)防守戰術：分配位置、移位接球、轉身面向球、喊我來（喊聲接球）。</p> <p>本節課相關影片介紹：<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=pL3USX0sSrY">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=pL3USX0sSrY</a></p>	 <p>影片連結 QRcode</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>承第一節模組，網／牆性球類遊戲有許多種形式與變化。老師在設計遊戲時，可以依據得分方式、一局（時間或比數）、網子高度、球體、擊球方式、比賽人數、發球、場地形式等元素加以修改。針對國小中年級或初學學生，可進行支援前線、翻轉吧！排球、王牌大進擊、樂樂排球等遊戲。</p> <div data-bbox="268 1041 1077 1691" data-label="Diagram"> </div> <p>網／牆性球類遊戲設計概念構圖</p> <p>(資料來源：黃志成 (2018)。翻轉吧！體育！網/牆性球類教學模組。107 年教育部體育署體育教學模組種子教師增能研習手冊。)</p> <p>一、「支援前線」排球遊戲 (教學節數 1~2 節)</p> <p>教師循序漸進地將高手傳球、低手傳球等元素融入排球遊戲中，教師可在比賽進行中暫時中止遊戲，請兩隊學生討論比賽的戰術，遊戲規則如下：</p> <p>(一)第一人→高手或低手傳球。</p>	<p>具備規劃、實踐與檢討反省的素養，學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題 (健體-E-C2)。</p>

第 2 至 4 節

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>(二) 第二人→以手接球。</p> <p>(三) 第三人→王牌區以手接球再舉球。</p> <p>(四) 王 牌→低手傳球過網（輪流當王牌）。</p> <p>(五) 網子高度：約 140~150 公分。</p> <p>(六) 排球直徑約 25 公分。</p> <p><b>二、「翻轉吧！排球」（教學節數 1~2 節）</b></p> <p>引導學生支援接應的觀念，培養低手向後傳球過網的技能，遊戲規則如下：</p> <p>(一) 第一人→高手或低手傳球。</p> <p>(二) 第二人→以手接球。</p> <p>(三) 第三人→中場區以手接球再舉球。</p> <p>(四) 王 牌→低手向後傳球過網。</p> <p>(五) 網子高度約 140~150 公分。</p> <p>(六) 排球直徑約 25 公分。</p> <p><b>三、王牌大進擊（教學節數約 2 節）</b></p> <p>王牌大進擊主要引導學生建立前排舉球與高手擊球的進攻意識，只有 1 位學生能以手接球，其餘學生必須進行 3 次以上的傳球或擊球，讓遊戲更有挑戰性，遊戲規則如下：</p> <p>(一) 第一人→高手或低手傳球。</p> <p>(二) 第二人→以手接球。</p> <p>(三) 第三人→以手接球再舉球。</p> <p>(四) 王 牌→高手擊球或傳球過網。</p>	

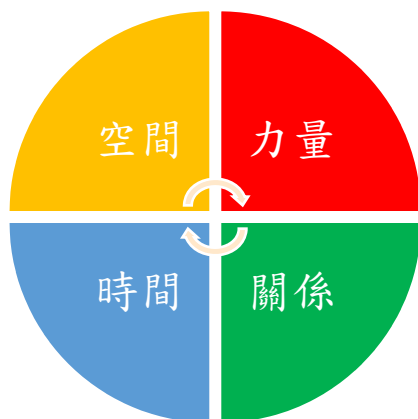
教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 5 至 6 節	<p><b>四、樂樂排球（教學節數 2-3 節）</b></p> <p>樂樂排球遊戲提高排球技能層次的要求，但也設計排球能彈地 1 次以及不限制擊球次數的簡易規則，讓學生在好玩刺激的遊戲中，提升排球比賽表現，享受運動的樂趣與成就感，遊戲規則如下：</p> <p>(一) 採高、低手傳球或擊球方式。</p> <p>(二) 可直接或落地 1 次後再擊球。</p> <p>(三) 擊球次數不限。</p> <p>(四) 網子高度：150-160 公分。</p>	具備規劃、實踐與檢討反省的素養，學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。

## 補充說明

## 學習重點暨 核心素養呼 應說明

### 一、教師提問策略

老師提問的策略應由聚斂性問題、發散性問題，乃至於高層次的評價性問題。設計問題時，教師應考量空間、時間、力量、關係四個要素。除小組討論外，教師也可以依據 7 何法 (7W) 提出問題，例如：



#### (一) 進攻

1. Where：我們要把球發向哪些位置來得分？
2. Why：我們為什麼要把球發向後場？
3. How：我們要怎麼做才能把球成功地發到後場（動作要領）？

#### (二) 防守

4. Who：誰來接發球？
5. What：當隊友接球時，我們應該做什麼來支援接應隊友？
6. Which：你要移動到哪個位置來支援接應隊友？
7. When：什麼時候回球過網？

### 二、技能練習活動

為了幫助學童在遊戲中有更好的比賽表現，老師可以在遊戲前熱身時，或是遊戲後，進行相關的技能練習活動，以循序漸進的方式，提升同學們進攻與防守的運動技能。學生應該在類似排球遊戲的情境中進行技能練習活動，大家都能擔任拋球、傳球與撿球等角色，盡量利用學校的場地空間，讓每位學生的練習量最大化。排球是以身體部位擊打球體、動作技較難的運動，對於初學的國小孩童而言，球體應該要輕、軟、大，不但能輕鬆舒適地進行排球遊戲，也能享受成功的喜悅。

(一) 百發百中：低手發球練習。

(二) 勇敢傳說：低手、高手傳球練習。

將球座置於端線附近，甲學生低球或高手傳球給王牌區的乙同學。乙同學必須觀察甲同學的動作，給予正向的回饋後，再修正同學的動作。

(三) 翻山越嶺：低手或高手傳球過網。

1. 自拋自傳：自己拋球彈地後，低手傳球過網。
2. 你拋我傳：甲同學在王牌區拋球給乙同學，乙同學低手向前傳球給甲同學，或是傳球過網。

具備規劃、實踐與檢討反省的素養，學習與人正向互動，並以同理心與他人溝通並解決問題（健體-E-C2）。

補充說明		學習重點暨 核心素養呼 應說明
3. 反轉排球：甲同學在端線拋球給乙同學，乙同學低手向後傳球過網。 4. 合作無間：甲同學拋球過網給乙同學，乙同學高手傳球過網給甲同學。 (四)排球向前衝：在王牌區，甲同學拋舉球，乙同學高手擊球過網。 (五)左右逢源：甲、乙同學在王牌區拋球，丙同學左右移位向前傳球。 (六)接龍大挑戰：小組成員傳球接龍 10 次以上。		

教學評量																																																				
<p>教學評量可以採用實作評量的方式，當學生在遊戲比賽時，老師觀察、提問並紀錄學生的比賽表現與討論溝通的情形。例如「策略應用」是指學生能有意圖地發球至空位、後場或角落等位置。支援接應是指學生能轉身或迅速移動至適當的位置，成功地接應隊友的傳球。團隊合作是指能和隊友共同討論比賽的戰術，並鼓勵與協助隊友。教師也可以設計「逗陣玩排球學習單」來進行認知、情意與行為等多元化的評量。</p> <p><b>一、排球比賽表現教師評量表</b></p> <p>(一)策略應用：學生能有意圖地發球至空位、後場或角落等位置。            (二)支援接應：學生能轉身或迅速移動至適當的位置，成功地接應隊友的傳球。            (三)團隊合作：能和隊友共同討論比賽的戰術，並鼓勵與協助隊友。</p>																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">學生</th> <th colspan="3">評量項目</th> <th rowspan="2">優點與建議</th> </tr> <tr> <th>座號</th> <th>姓名</th> <th>技能 策略應用</th> <th>技能 支援接應</th> <th>情意 團隊合作</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>郭○○</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>能發到空位，能認真討論戰術，要移位接球。</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>黃○○</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>能轉身接應隊友的傳球，要指導而非責怪隊友。</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>劉○○</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>能發到角落，要服從裁判。</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>林○○</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>能請老師協助解決問題，接發球時膝蓋要蹲低。</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>陳○○</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>能鼓勵隊友，要思考發球的位置。</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>李○○</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>能移位接應傳球、熱心指導同學、認真練習。</td> </tr> </tbody> </table>		學生		評量項目			優點與建議	座號	姓名	技能 策略應用	技能 支援接應	情意 團隊合作	1	郭○○	5	4	5	能發到空位，能認真討論戰術，要移位接球。	2	黃○○	5	5	3	能轉身接應隊友的傳球，要指導而非責怪隊友。	3	劉○○	5	5	4	能發到角落，要服從裁判。	4	林○○	4	4	5	能請老師協助解決問題，接發球時膝蓋要蹲低。	5	陳○○	3	4	5	能鼓勵隊友，要思考發球的位置。	6	李○○	5	5	5	能移位接應傳球、熱心指導同學、認真練習。	<p>非常優良：5分；優良：4分；已經做到：3分；有待改進：2分；努力改進：1分</p>			
學生		評量項目			優點與建議																																															
座號	姓名	技能 策略應用	技能 支援接應	情意 團隊合作																																																
1	郭○○	5	4	5	能發到空位，能認真討論戰術，要移位接球。																																															
2	黃○○	5	5	3	能轉身接應隊友的傳球，要指導而非責怪隊友。																																															
3	劉○○	5	5	4	能發到角落，要服從裁判。																																															
4	林○○	4	4	5	能請老師協助解決問題，接發球時膝蓋要蹲低。																																															
5	陳○○	3	4	5	能鼓勵隊友，要思考發球的位置。																																															
6	李○○	5	5	5	能移位接應傳球、熱心指導同學、認真練習。																																															



# 逗陣玩排球學習單

## 「逗陣歡喜玩排球」學習單

班級：四年十班

座號：7 姓名：小祥

### 一、請勾選(✓)正確的樂樂排球遊戲規則與禮儀。

- 比賽前後要與對手敬禮、握手。
- 發球的時候腳可以踩著發球線。
- 排球落地時壓在線上應該判定為界內。
- 己(我)隊發球、接發球出界或未過網，應該判定為己(我)隊得分。
- 每隊按照順序輪流發球，發球順序必須維持到該局結束。

認知  
評量

### 二、請勾選(✓)正確的樂樂排球比賽戰術

- 發球時，我們應該觀察對方的隊形，並把球發到空位。
- 防守時，我們應該集中在場地中央的位置，角落可以不必防守。
- 回球時，我們應該把球打到對隊能力較強的那一邊。
- 接發球時，我們應該轉身面向接發球的同學。
- 同學接球時，我們應該移動位置去接應隊友的傳球。



情意  
評量

### 三、我會這樣做，能做到的請打勾：

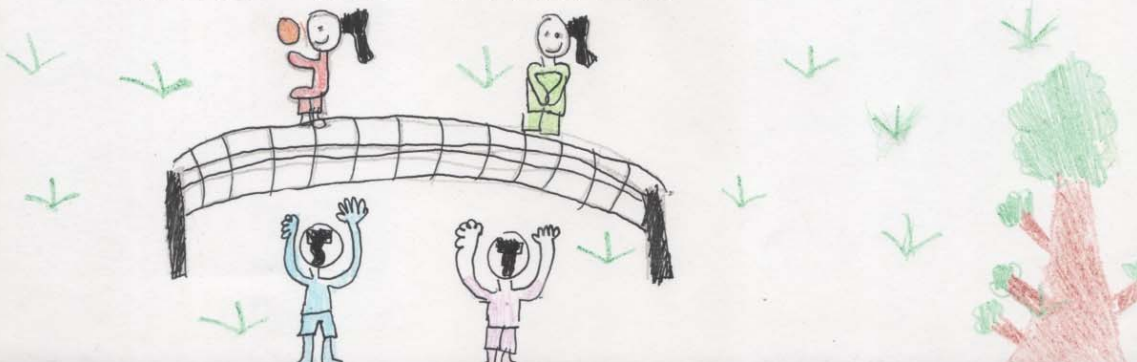
- 在比賽的時候，我能鼓勵與協助隊友。  完全做到  部分做到  未能做到
- 我會愛惜各項運動器材與設備。  完全做到  部分做到  未能做到
- 我能努力練習樂樂排球運動的技能。  完全做到  部分做到  未能做到
- 我能尊重同學與老師，認真聆聽，舉手發言。  完全做到  部分做到  未能做到

行為  
評量

### 四、請寫出下課或假日時，跟同學或家人進行樂樂排球運動的情形。

露營是我最嚮往最期待的時光。這個星期六，我們來到一座綠意盎然的深山中，享受大自然幽靜的氣息。在空曠平坦的草地上，我和三五好友分組進行緊張又刺激的樂樂排球對抗賽，歡笑聲此起彼落，好不熱鬧呀！

### 五、創意圖畫區：請畫出心目中的樂樂排球遊戲



## 五、第四學習階段教學示例：排球玩很大 (教案代碼 Ha-IV)

領域/科目	健康與體育領域	設計者	鍾開雲
實施年級	第四學習階段	總節數	9 節
單元名稱	排球玩很大		
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>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-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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>領綱核心素養</p> <p>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，不輕言放棄。</p> <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，處理與解決體育與健康的問題。</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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>透過有效教學策略進行多元化排球遊戲教學，以提升學生團隊合作精神、運動技能與體適能；設計方式藉由遊戲學排球，運用PLAY教學策略和個人與社會責任模式，給予特定任務和目標，引發學生思考，讓學生彼此溝通分析戰術、分配指定任務，進而增進學生學習興趣和動機；在排球運動的遊戲中，強調學生團隊合作的精神及提升動作協調能力，並使學生能具體說明應用排球相關知能。每個孩子的學習方式都不一樣，有些是視覺、有些是聽覺、有些是動覺，老師必須了解每位孩子的特質，給予不同的教學媒介，方能達到有效教學，使學習更有效果。在活動過程中運用分組合作學習法透過異質分組方式，以學生為主體，創造受尊重和歸屬感的學習環境，不讓孩子失去信心，讓人人都有贏的機會，讓孩子覺得『體育課好好玩』。</p> <p>主要以PLAY教學策略和個人與社會責任模式設計課程，以學生為中心，透過遊戲和競賽方式，引導學生自主學習，思考作戰策略及呈現方式，藉由小組共學分配責任任務，學習在同儕間溝通互動與協調任務，培養尊重他人和團結合作之能力，強化對排球運動之認知、情意、技能和行為等學習表現（健體-J-A1、健體-J-A2、健體-J-C2）。</p>		

### 學習目標

1. 能了解排球運動之技能原理與相關規則，並能反思自身動作並發展策略，以改善動作技能 (Ha-IV-1、1c-IV-1、1d-IV-1、1d-IV-2)。
2. 能養成遵守常規，表現出積極正向的學習態度，透過主動參與團隊任務，與他人溝通合作，展現尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的個人與社會責任行為 (2c-IV-2、2c-IV-3)。
3. 能做低手傳接球、高手托球、發球和扣球等排球技術，並學習充分運用技能於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作精神 (3d-IV-3)。
4. 於活動前能蒐集、應用、分析相關資訊，並擬定比賽或活動的策略計畫，並於活動中能有效執行出個人或團體的任務策略 (1d-IV-3、3d-IV-2)。

課程 大 綱	節次	每節重點
	1	節奏 I：同心協力 (低手傳接球團隊喊聲)
	2	空間概念 I：攻城掠地 (低手傳接球距離、高度、方向)
	3	空間概念 II：薪火相傳 (高手傳接球距離、高度、方向)
	4	節奏 II：神來一手 (高低手傳接球結合運用、團隊喊聲)
	5	空間概念 III：喜從天降 (低手發球、肩上發球之高度、位置)
	6	團隊合作 I：致命一球 (戰術與策略)
	7	團隊合作 II：黃金傳奇 (素養導向)
	8	節奏 III：殺無赦 (扣球與封網)
	9	團隊合作 III：排球比一比 (素養導向)

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：同心協力—低手傳接球</b></p> <p>人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、碼錶。</p> <p>◎準備活動 (13 分)：</p> <p>一、器材準備、場地規劃。 二、暖身集合點名。 三、銜接國小排球低手傳接球課程。 四、複習排球運動的起源、排球英文和排球低手傳接球基本動作。</p> <p>◎發展活動 (30 分)：</p> <p>一、二人世界 (複習低手傳接球)</p> <p>(一)個人低手傳接球動作 (不拿球)，弓箭步，聽哨音一蹲二上，10 組。</p> <p>(二)二人世界 I：四排隊型，前後二人一組面對面，一人壓球一人擊球動作，同上步驟，10 次後交換 (同質性分組男生 V.S 男生、女生 V.S 女生)。</p> <p>(三)二人世界 II：同上步驟，壓球者聽到「上」哨音放手接住。</p> <p>(四)二人世界 III：同上述組別二人一組，隊型改成二排隊型，一</p>	<p>透過師生問答方式，喚起學生國小階段對排球低手傳接球技術的認知(1d-IV-1)。</p> <p>藉由分組合作學習，建立和培養學生利他及合群的知能與態度，並在體育活動中相互合作及與人和諧互動的素養(健體-J-C2)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>人拋球一人低手擊球給拋球者接住，先短距離 1 分鐘交換，再長距離 1 分鐘交換。</p> <p><b>二、同心協力（採用 PLAY 教學策略）</b></p> <p><b>(一)P：遊戲比賽</b></p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成五組，6 人一隊(採異性別異質分組，如 3 男 2 女)。</li> <li>2. 各隊圍成一圓圈，一顆排球。</li> <li>3. 全隊用低手傳接球方式，不讓球落地，同一人不能連擊二次，且不能同二人一直互傳接球。</li> <li>4. 全隊計算團隊擊球次數，若落地則球數重新計算。</li> <li>5. 計時 2 分鐘，計算團隊最佳擊球次數（全班練習賽 1 分鐘）。</li> </ol> <p><b>(二)L：小組討論戰術焦點</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生提問規則。</li> <li>2. 概念引導：教師引導學生圍圈小組討論戰術。</li> <li>3. 怎樣可以增加團隊最佳擊球次數？</li> <li>4. 人員位置？</li> <li>5. 欲擊球者喊聲？</li> <li>6. 擊球者球的弧度、距離、位置、高度、力量、方向？</li> </ol> <p><b>(三)A：返回比賽評估</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正式競賽，最後計算各組之最佳擊球次數。</li> <li>2. 進行戰術驗證。</li> <li>3. 確認戰術或修正計畫。</li> </ol> <p><b>(四)Y：反思分享</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請獲勝隊伍分享為什麼能致勝？</li> <li>2. 低手傳接球的要領？</li> <li>3. 低手傳接球平時可如何練習，增加自身技術？</li> <li>4. 低手傳接球二人小組優異同學示範。</li> </ol> <p><b>◎結束活動（2 分）：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師檢討與講評。</li> <li>二、提示下次課程重點與相關事項。</li> <li>三、歡呼解散、指導點收器材。</li> </ol>	<p>藉由「同心協力」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度（2c-IV-2）。</p> <p>透過遊戲情境使學生理解體育競賽情境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理與解決情境問題（健體-J-A2）。</p> <p>透過小組討論，引起團體思考，培養問題解決能力和團隊合作默契（3d-IV-3）。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略（1d-IV-3、2c-IV-3、3d-IV-2）。</p> <p>邀請獲勝隊伍分享致勝的關鍵、透過學生具體說明低手傳接球技術要領與思考自身如何平時練習，增加技術（1d-IV-2、4c-IV-3）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：攻城掠地—低手傳接球</b></p> <p>人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、巧拼 20 片、角標 30 個、碼錶。</p> <p>◎準備活動 (12 分)</p> <p>一、器材準備、場地規劃。 二、暖身集合點名。 三、提示今日課程內容—複習低手傳接球。 四、複習排球低手傳接球：如第一節課二人世界 III。若有能力較強的組別，可以做進階版 (雙人低手傳接球練習)。</p> <p>◎攻城掠地 (採用 PLAY 教學策略) (30 分)</p> <p><b>一、P：遊戲比賽</b></p> <p>遊戲規則：</p> <p>(一)全班分成二隊，15 人一隊 (採單雙數號分組)。 (二)各隊先將巧拼 (土地) 與圓盤角標 (城堡) 平均舖於敵隊場地內。 (三)兩人為一組 (落單者可 3 人)，輪流拋傳球搶巧拼 (土地) 和圓盤角標 (城堡)，傳球成功者帶回巧拼或角標後互換位置，最後數量多者為勝。 (四)手接版先玩一次，計時 1 分鐘。</p> <p><b>二、L：小組討論戰術焦點</b></p> <p>(一)學生提問規則。 (二)概念引導：教師引導學生圍圈小組討論戰術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，是否需改變？</li> <li>2. 低手擊球技能精熟組別是否先跑至最遠端擊球？</li> <li>3. 低手接球的技巧？</li> <li>4. 拋球者球的弧度、距離、位置、高度？</li> <li>5. 擊球者球的弧度、距離、位置、高度、力量？</li> </ol> <p><b>三、A：返回比賽評估</b></p> <p>(一)正式競賽，最後計算各隊攻城掠地之數量。 (二)進行戰術驗證。 (三)確認戰術或修正計畫。</p> <p><b>四、Y：反思分享</b></p> <p>(一)請獲勝隊伍分享為什麼能致勝？ (二)請落敗隊伍分享為什麼會落敗？ (三)二人小組搭配，技巧有哪些？ (四)低手傳接球的要領？</p>	<p>藉由複習排球低手傳接球，讓學生自由選擇難度 (初級版、進階版) 以展現自我運動潛能並積極實踐 (健體-J-A1)。</p> <p>藉由「攻城掠地」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度 (2c-IV-2)。</p> <p>透過小組討論，引起團體思考對戰策略，培養問題解決能力和團隊合作默契 (3d-IV-3)。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略 (1d-IV-3、2c-IV-3、3d-IV-2)。</p> <p>邀請獲勝隊伍分享致勝的關鍵、請落敗隊伍反思失敗原因 (1d-IV-2)。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>註：遊戲進階---巧拼(土地)2分和圓盤角標(城堡)1分，敵隊可自行設計擺放位置。</p> <p>◎<b>結束活動 (3分鐘)</b></p> <p>一、教師檢討與講評。</p> <p>二、提示下次課程重點與相關事項。</p> <p>三、歡呼解散、指導點收器材。</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：薪火相傳—高手傳接球（托球）</b></p> <p>人數：30人。</p> <p>器材：排球場、哨子、排球15顆、碼錶。</p> <p>◎<b>準備活動 (12分)</b></p> <p>一、器材準備、場地規劃。</p> <p>二、暖身集合點名。</p> <p>三、提示今日課程內容。</p> <p>四、動態體適能：<b>A.全面啟動</b>：運用排球場線做折返跑。<b>B.123木頭人</b>：運用哨音引導學生先動腳再做低手動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做封網動作。</p> <p>◎<b>發展活動 (30分)</b></p> <p>一、<b>二人世界</b>（複習高手傳接球）</p> <p>（一）個人高手傳接球動作（不拿球），弓箭步或與肩同寬，聽哨音一雙手屈肘置於額頭前方「御飯糰」（八字）、二手伸臂向上，10組。</p> <p>（二）<b>二人世界 I</b>：四排隊型，前後二人一組面對面，一人站立扶球一人坐著送球動作，同上步驟，10次後交換（同質性分組男生 V.S 男生、女生 V.S 女生）。</p> <p>（三）<b>二人世界 II</b>：同上步驟，站立者退後，送球者聽到哨音自拋後高手傳球出去給站立者；站立者接球後把球滾回給坐地者。</p> <p>（四）<b>二人世界 III</b>：同上述組別二人一組，隊型改成二排隊型，一人拋球一人高手托球給拋球者接住，先短距離1分鐘交換，再長距離1分鐘交換。</p>	

第  
3  
節

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p><b>二、薪火相傳 (採用 PLAY 教學策略)</b></p> <p><b>(一)P：遊戲比賽</b></p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成二隊，15 人一隊 (採單雙數號分組)。</li> <li>2. 全隊平均分至於排球網二側，兩兩隔網面對面，將球依序用高手托球方式將球從球柱甲端傳至乙端。</li> <li>3. 全隊每人每顆球只能觸球一次，觸球後球須過球網。</li> <li>4. 競賽期間球若落地或未符合資格，此球須重回甲端重新計算。</li> <li>5. 計時 3 分鐘，最後計算球數，球數多者獲勝。</li> </ol> <p><b>(二)L：小組討論戰術焦點</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 概念引導：教師喊暫停，引導學生圍圈小組討論戰術。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 怎樣比較容易得分致勝？</li> <li>(2) 一開始上場 15 個人的站位？</li> <li>(3) 技巧為何？</li> <li>(4) 最後一位同學只接球？Who？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>(三)A：返回比賽評估</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行戰術驗證。</li> <li>2. 確認戰術或修正計畫。</li> </ol> <p><b>(四)Y：反思分享</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請獲勝隊伍分享為什麼能保持不敗之地？</li> <li>2. 高手托球的要領？</li> <li>3. 高手托球平時可如何練習，增加自身技術？</li> </ol> <p>◎結束活動 (3 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師檢討與講評。</li> <li>二、提示下次課程重點與相關事項。</li> <li>三、歡呼解散、指導點收器材。</li> </ol>	<p>藉由「薪火相傳」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度 (2c-IV-2)。</p> <p>透過小組討論，引起團體思考對戰策略，培養問題解決能力和團隊合作默契 (3d-IV-3)。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略 (1d-IV-3、2c-IV-3、3d-IV-2)。</p> <p>邀請獲勝隊伍分享致勝的關鍵、透過學生具體說明高手托球技術要領與思考自身如何平時練習，增加技術 (1d-IV-2、4c-IV-3)。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：神來一手—高低手傳接球結合運用</b></p> <p>人數：30 人。 器材：排球場、哨子、排球 15 顆、碼錶。</p> <p>◎準備活動 (15 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、器材準備、場地規劃。</li> <li>二、暖身集合點名。</li> </ol> <p>第 4 節</p>		

## 教學活動內容及實施方式

## 學習重點暨核心素養 呼應說明

三、提示今日課程內容。

四、動態體適能：**A.全面啟動**：運用排球場線做折返跑。**B.123 木頭人**：B-1 運用哨音引導學生先動腳再做低手動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做封網動作。B-2 運用哨音引導學生先動腳再做高手動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做扣球動作。

### ◎發展活動 (30分)

一、**單兵任務**：二人一組一顆球，一個是 A、另一位是 B。A 先進行 1 分鐘對空低手傳接球，再換 B 低手 1 分鐘；之後 A 進行 1 分鐘對空高手傳接球，再換 B 高手 1 分鐘；循環 2 次。

二、**二人世界**：二人一組，隊型二排隊型，二人互練高低手傳接球，先短距離 1 分鐘交換，再長距離 1 分鐘交換。

三、**神來一手 (採用 PLAY 教學策略)**

#### (一)P：遊戲比賽

遊戲規則：

1. 全班分成五組，6 人一隊 (採異性別異質分組，如 3 男 2 女)。
2. 各隊圍成一圓圈，圓形中間有一名舉球員，一顆排球。
3. 全隊用高低手傳接球方式，不讓球落地，同一人不能連擊二次，且不能同二人一直互傳接球，傳球一次 1 分。
4. 舉球員可舉球可撥球，一次為 2 分。
5. 全隊計算團隊擊球分數，若球落地，分數可累計。
6. 計時 2 分鐘，計算團隊最佳擊球分數 (全班練習賽 1 分鐘)。

#### (二)L：小組討論戰術焦點

1. 學生提問規則。
2. 概念引導：教師引導學生圍圈小組討論戰術。
  - (1) 怎樣可以增加團隊擊球分數？
  - (2) 人員位置？
  - (3) 欲擊球者喊聲？
  - (4) 擊球者球的弧度、距離、位置、高度、力量、方向？
  - (5) 如何把球給舉球員增加分數？低手或高手？
  - (6) 舉球員由誰擔任？為什麼？

#### (三)A：返回比賽評估

1. 正式競賽，最後計算各組之擊球分數。
2. 進行戰術驗證。
3. 確認戰術或修正計畫。

#### (四)Y：反思分享

1. 請獲勝隊伍分享為什麼能致勝？
2. 高手托球和低手傳接球有什麼不一樣？
3. 高手托球和低手傳接球有哪些優缺點？

藉由「神來一手」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度 (2c-IV-2)。

透過小組討論，引起團體思考對戰策略，培養問題解決能力和團隊合作默契 (3d-IV-3)。

表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略 (1d-IV-3、2c-IV-3、3d-IV-2)。

邀請獲勝隊伍分享致勝的關鍵、透過學生具體分辨低手傳接球和高手托球技術之不



教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>◎結束活動 (3分)</p> <p>一、教師檢討與講評。</p> <p>二、提示下次課程重點與相關事項。</p> <p>三、歡呼解散、指導點收器材。</p>	同、要領與思考出手時機 (1d-IV-1、1d-IV-2、4c-IV-3)。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：喜從天降一發球</p>		
第5節	<p>人數：30人。</p> <p>器材：排球場、哨子、排球15顆、計分紙、計分牌。</p> <p>◎準備活動 (10分)</p> <p>一、器材準備、場地規劃。</p> <p>二、暖身集合點名。</p> <p>三、提示今日課程內容。</p> <p>◎發展活動 (33分)</p> <p>一、排球低手發球：</p> <p>(一)全班四排隊型，教師說明基本動作姿勢(以慣用手右手為例)，左腳在前右腳在後成弓箭步、左手假裝持球、右手做擊球動作，聽哨音一屈膝二轉腰用力擊球(先做空揮)。</p> <p>(二)到排球場，一、三排一側，二、四排在對側，先第一排發球、第二排撿球；再第三排發球、第四排撿球，之後從對側反之發回。</p> <p>二、排球肩上發球：</p> <p>(一)教師至第一、三排說明基本動作姿勢(以慣用手右手為例)，左手抱球置於腹部，右手聽哨音擊球，教師目視擊球位置是否正確、姿勢動作是否正確。</p> <p>(二)左腳在前右腳在後，左手持球、右手假裝擊球，聽哨音一預備二轉腰假裝擊球(先做空揮)。</p> <p>(三)先第一排發球、第二排撿球；再第三排發球、第四排撿球；之後教師至對側，重覆上述(二)指導二、四排，反之發回。</p> <p>三、喜從天降：</p> <p>遊戲規則：</p> <p>(一)全班分成五組，6人一隊(採異性別異質分組，如3男2女)。</p> <p>(二)各隊派二名發球員。</p> <p>(三)每名發球員可發5球(高手2分、低手1分，球未過不給分)。</p>	<p>藉由傳統式體育教學法，讓學生清楚明瞭低手發球和肩上發球之運動技能原理(1d-IV-1、3c-IV-1)。</p> <p>透過發球和接發球遊戲，引導學生思考與分析，設法解決運動情境並展現自信、勇於挑戰的學習態度</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>(四)各隊輪流發球 (前 10 球計分, 第 11 球後不計分)。</p> <p>(五)各隊輪流接發球 10 球, 接發球依照排球競賽規則, 1 次成功傳球 1 分, 球過網 2 分。</p> <p>(六)最後計算團隊發球和接發球總分數 (如附件一計分紙)。</p> <p>◎結束活動 (2 分)</p> <p>一、教師檢討與講評。</p> <p>二、提示下次課程重點與相關事項。</p> <p>三、歡呼解散、指導點收器材。</p>	(2c-IV-3、3d-IV-3)。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 6 節	<p><b>本節重點：致命一球—小組合作 (戰術與策略)</b></p> <p>人數：30 人。</p> <p>器材：排球場、哨子、排球 15 顆。</p> <p>◎準備活動 (18 分)</p> <p>一、器材準備、場地規劃。</p> <p>二、集合點名。</p> <p>三、提示今日課程內容。</p> <p>四、複習排球低高手發球：全班四排隊型，二、四排在對側，先第一排發球、第二排撿球；再第三排發球、第四排撿球，之後從對側反之發回。</p> <p>五、二合一練習：高低手傳接球隔網練習，由第二、四排派四位同學隔網拋球 (其餘同學撿球給做球者)，第一、三排同學排成四列擊球，分別為低手、高手、低手、高手擊球完後跑動至下一列。</p> <p>◎致命一球 (25 分) (採用 PLAY 教學策略)</p> <p><b>一、P：遊戲比賽</b></p> <p>遊戲規則：</p> <p>(一)全班分成五組，六人一組 (教師先備課，參考第一、四、五節課分組，學生能力微調，異質性分組)。</p> <p>(二)衛冕組在教師的右手邊、挑戰組在左手邊，其餘三組在挑戰組後方等待；由挑戰組先發球，挑戰組若成功得分，即可登上衛冕者寶座，衛冕組則需跑回至挑戰區等待下次進攻。</p> <p><b>二、L：小組討論戰術焦點</b></p> <p>(一)概念引導：教師喊暫停，引導學生圍圈小組討論戰術。</p>	<p>藉由「致命一球」遊戲，讓學生展現團隊合作精神，表現利他合群的態度 (2c-IV-2)。</p> <p>透過小組討論，引起團體思考對戰策略，培養問題解決能力和</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>1. 怎樣比較容易得分致勝？</p> <p>2. 一開始上場六個人的站位？哪個位置比較會接發球？</p> <p>3. 是否要舉球攻擊或低手一球過？</p> <p><b>三、A：返回比賽評估</b></p> <p>(一)進行戰術驗證。</p> <p>(二)確認戰術或修正計畫。</p> <p><b>四、Y：反思分享</b></p> <p>(一)請衛冕區組別分享為什麼能保持不敗之地？</p> <p>(二)大家覺得排球競賽最重要的是什麼技術？</p> <p>(三)排球競賽次要是需要什麼技術？</p> <p>(四)排球除了發球很重要外，接發球重要嗎？為什麼？</p> <p>(五)用什麼方式接發球比較穩？</p> <p>註：若學生能力未及，輪轉太快，分數可調整為搶3分遊戲。</p> <p>◎結束活動(2分)</p> <p>一、教師檢討與講評。</p> <p>二、提示下次課程重點與相關事項。</p> <p>三、歡呼解散、指導點收器材。</p>	<p>團隊合作默契 (3d-IV-3)。</p> <p>表現積極正向的學習態度，執行小組討論的各種策略 (1d-IV-3、2c-IV-3、3d-IV-2)。</p> <p>邀請衛冕隊伍分享致勝的關鍵、引發學生思考排球競賽的基礎原理和規則特性 (1c-IV-1、1d-IV-2、4c-IV-3)。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：黃金傳奇—素養導向(跨域學習)</b></p> <p>人數：30人。</p> <p>器材：排球場、哨子、排球15顆、粉筆、皮尺、直尺、5個軟性白板、1個白板架、5張A3任務紙、彩色筆1盒。</p> <p>◎準備活動(12分)</p> <p>一、器材準備、場地規劃。</p> <p>二、集合點名。</p> <p>三、提示今日課程內容。</p> <p>四、複習排球低高手發球：全班四排隊型，二、四排在對側，先第一排發球、第二排撿球；再第三排發球、第四排撿球，之後從對側反之發回。</p> <p>◎黃金傳奇(30分)(採用個人與社會責任模式)</p> <p><b>一、選擇任務</b></p> <p>(一)全班分成五組，六人一組(同第六節課分組)。</p> <p>(二)教師準備五個學習任務，請隊長出列，猜拳依序抽任務。</p> <p>(三)五個學習任務參考如下：(如附件二)</p>	<p>藉由分組合作學習，建立和培養學生利他及合群的知能與態度，並在體育活動中相互合作及與人和諧</p>	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>1. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其落點為何處最好？請現場繪製排球發球九宮格（標記得分）並寫出三點設計說明。</p> <p>2. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其方式有低手發球、肩上發球和跳發。試繪製出此三方式發球後（請用不同顏色色筆）的路徑與弧線並寫出其優缺點。</p> <p>3. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其動作連續性相當重要。試繪製或表演展現出排球低手發球動作演進圖並寫出三點發球要領。</p> <p>4. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其動作連續性相當重要。試繪製或表演展現出排球肩上發球動作演進圖並寫出三點發球要領。</p> <p>5. 要學好排球，要先了解它的場地。試依照比例尺繪製出排球場的長寬高並標記場地尺寸單位。</p> <p><b>二、任務分工</b></p> <p>(一)教師引導小組圍圈分工合作。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集體討論九宮格配置分數、誰負責畫、誰負責寫設計原因、誰負責測試、誰負責出來說明？</li> <li>2. 集體討論三種發球方式擊球位置與弧線、誰負責畫、誰負責寫優缺點、誰負責出來說明？</li> <li>3. 集體討論低手發球的演進圖、誰負責畫或展現、誰負責寫要領、誰負責出來說明？</li> <li>4. 集體討論肩上發球的演進圖、誰負責畫或展現、誰負責寫要領、誰負責出來說明？</li> <li>5. 集體討論任務分工、誰負責畫、誰負責去測量、誰負責出來說明？</li> </ol> <p><b>三、任務展現與說明</b></p> <p>(一)各組代表出列說明任務和內容。</p> <p>(二)同學回饋與提問。</p> <p><b>四、驗證時刻</b></p> <p>(一)依照第一組所繪製的排球九宮格，進行分組競賽。</p> <p>(二)發球競賽規則：每組每人發一顆球，最後計算小組總分。</p> <p>(三)最高分小隊為優勝隊伍，每人加今日平時成績 20 分。</p> <p>註：若驗證時刻的時間不足全班實作，可調整為各隊派一名同學代表參賽。</p> <p>◎結束活動 (3 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、教師檢討與講評。</li> <li>二、提示下次課程重點與相關事項。</li> <li>三、歡呼解散、指導點收器材。</li> </ol>	<p>互動的素養（健體-J-C2）。</p> <p>透過學習任務的執行過程，培養學生做任務分工、團隊溝通協調、思考分析，解決問題（1c-IV-1、2c-IV-2、3d-IV-3）。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 8 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：殺無赦—扣球與封網</b></p> <p>人數：30 人。</p> <p>器材：排球場、哨子、排球 15 顆。</p> <p>◎<b>準備活動（15 分）</b></p> <p>一、器材準備、場地規劃。</p> <p>二、集合點名。</p> <p>三、提示今日課程內容。</p> <p>四、動態體適能—<b>A.全面啟動</b>：運用排球場線做折返跑。<b>B.123 木頭人</b>：B-1 運用哨音引導學生先動腳再做低手動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做封網動作。B-2 運用哨音引導學生先動腳再做高手動作，最後跑至網前雙腳垂直跳躍做扣球動作。<b>C.封網跳</b>：依性別分成二大組，找身高類似的同學隔網面對面，聽哨音垂直上跳和對方互拍手，男生組先做 20 下後，換女生組。</p> <p>◎<b>發展活動（28 分）</b></p> <p>一、原地拍球：</p> <p>（一）全班四排隊型，教師說明基本動作姿勢，原地鞭球。</p> <p>（二）一、二排一組，二、四排一組，先第一排、第三排原地個人拍球（鞭球）；再交換二四排鞭球。</p> <p>二、二人世界—扣球彈地：</p> <p>（一）同上組別，二人取適當距離，甲自拋球後向前扣球彈地起給乙生接住。</p> <p>（二）乙生同（一）步驟給甲生。</p> <p>三、扣球隔網練習：</p> <p>（一）到排球場，一、三排一側，二、四排在對側，先一三排練習扣球（由二四排派三名同學負責做球，在同側垂直上拋球）分成三排輪流、二四排負責在對側撿球後滾回給一、三排同學。</p> <p>（二）二四排可派同學練習封網動作。</p> <p>（三）一三排和二四排交換。</p> <p>四、三合一練習：</p> <p>（一）同上組別，做球同學至對側，隔網拋球，甲排做低手擊球後至乙排做托球、至丙排做扣球。</p> <p>（二）一三排和二四排交換。</p> <p>◎<b>結束活動（2 分）</b></p> <p>一、教師檢討與講評。</p> <p>二、提示下次課程重點與相關事項。</p> <p>三、歡呼解散、指導點收器材。</p>	<p>透過扣球的教學活動，以漸進式的教學方式讓學生逐步建構運動技能，自我精進排球技能。(1d-IV-1、3c-IV-1)</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第 9 節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：排球比一比—裁判手勢與規則</b></p> <p>人數：30人。</p> <p>器材：排球場、哨子、排球15顆、碼錶、任務卡、手勢看板。</p> <p>◎準備活動（10分）</p> <p>一、器材準備、場地規劃。</p> <p>二、暖身集合點名。</p> <p>三、提示今日課程內容。</p> <p>◎排球比一比（33分）（採用個人與社會責任模式）</p> <p><b>一、選擇任務</b>（如附件三）</p> <p>（一）全班分成五組，六人一組（同第六節課分組）。</p> <p>（二）教師準備五個學習任務，請隊長出列，猜拳依序抽任務。</p> <p>（三）五個學習任務參考如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指示發球、越中線、四擊。</li> <li>2. 界內球、持球、公正球。</li> <li>3. 界外球、二連擊、輪轉錯誤。</li> <li>4. 觸球出界、越網擊球、暫停。</li> <li>5. 觸網／發球未過網、後排攻擊犯規、換場。</li> </ol> <p><b>二、任務分工</b></p> <p>（一）教師引導小組圍圈分工合作。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一小組，選一個裁判手勢。</li> <li>2. 一人負責比、一人負責說明。</li> </ol> <p><b>三、任務展現與說明</b></p> <p>（一）各組展示說明前，教師先提示等下的分組遊戲與說明相關，需仔細聆聽。</p> <p>（二）同學發表完後，回收任務小卡。</p> <p>（三）教師依展示表現，排定 Matching Game 競賽優先順序。</p> <p><b>四、驗證時刻</b></p> <p>（一）進行分組競賽—Matching Game 接力賽。</p> <p>（二）競賽規則：每隊依據任務小卡上之裁判手勢和說明，依序配對黏貼至看板上，計時5分鐘。</p> <p>（三）手勢和說明相符應的始得一分。</p> <p>（四）分數最高組別為勝，每人可加平時成績20分。</p> <p>（五）若同分數組別，則以完成時間最短秒數為勝。</p> <p>◎結束活動（2分）</p> <p>一、教師檢討與講評。</p> <p>二、提示下次課程重點與相關事項。</p> <p>三、歡呼解散、指導點收器材。</p>	<p>運用「個人與社會責任模式」教學策略讓學生自行分配學習任務，讓人人皆有學習工作，培養個人負責任的態度完成小組工作（1c-IV-1、2c-IV-2）。</p> <p>藉由 Matching Game 競賽讓學生透過思考、小組討論自行設計排列接力順序，以完成目標期待（1d-IV-3、2c-IV-2、2c-IV-3、3c-IV-2、3c-IV-3）。</p>

## 參考資料

1. 高雄市中芸國中何俊儀老師提供「攻城掠地」遊戲。
2. 「排球筆記」：<http://volleyball.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=495>
3. 「排球裁判員法定手勢圖解」：[https://www.google.com.tw/url?sa=t&ret=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjz\\_L-Iz\\_PcAhWJF4gKHfVMChoQFjAJegQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fweb.tchcv.s.tc.edu.tw%2Fschool%2Fresources%2FWID\\_23\\_1\\_c336c972a5074c0ef0199ecb7b9115aa0d7f313a%2FCLS\\_23\\_1\\_29cd8114339df3eb944bbd9b9802098a49293666%2F66652e9f07d0e6c95587a3450d757840.doc&usg=AOvVaw1r6NZJKziW3PuKLBguDhH0](https://www.google.com.tw/url?sa=t&ret=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjz_L-Iz_PcAhWJF4gKHfVMChoQFjAJegQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fweb.tchcv.s.tc.edu.tw%2Fschool%2Fresources%2FWID_23_1_c336c972a5074c0ef0199ecb7b9115aa0d7f313a%2FCLS_23_1_29cd8114339df3eb944bbd9b9802098a49293666%2F66652e9f07d0e6c95587a3450d757840.doc&usg=AOvVaw1r6NZJKziW3PuKLBguDhH0)
4. 「免費圖庫」：<https://www.shutterstock.com/zh/>

## 六、第五學習階段教學示例：排球部陣 (教案代碼 Ha-V)

領域/科目	健康與體育領域	設計者	李彩華、劉曜銘
實施年級	第五學習階段	總節數	9 節
單元名稱	排球部陣－排球體能技能大補帖		
學習重點	學習表現	<p>1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。</p> <p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>領綱 核心 素養</p>
	學習內容	Ha-V-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	
議題融入	實質內涵	<p>性別平等 性別平等教育：性 U12－反思各種互動中的性別權力關係。 透過混合性別分組方式來使學生進行對抗，並透過領導角色的轉換，凸顯體能活動中刻板性別與能力及權力的迷思。</p> <p>環境教育：環 U13－了解環境污染成本及綠色設計 課程中利用資訊設備並減少紙張使用，共同維護地球資源，降低環境污染發生，將課程中需要的物件以再利用及回收方式執行。</p>	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>高中端因學生差異性較大，因此採用包含式與運動教育模式設計課程，以學生為中心，透過技能練習與調整規則來引導學生發展戰術策略並應用（健體-U-A2），引導學生自主學習（健體-U-A1），並藉由小組對抗來學習團隊溝通與人際互動（健體-U-C2），學習在同儕間溝通互動並幫助團隊進步，並於部分課程使用平板電腦，學習透過觀賞影片來了解動作要領並藉此增進自我技術，（健體-U-B2），加強學生對排球運動之策略應用與動作技能等學習表現。</p>		



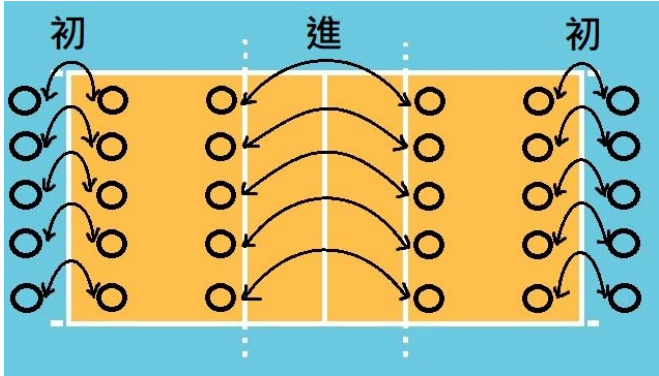
### 學習目標

1. 學習排球高手托球的動作要領，並能以安全有效率的方式進行傳球(3c-V-3, Ha-V-1)。
2. 學習排球低手擊球與高手托球的組合動作，並能考量自己與隊友的技能程度，構思並執行比賽中的應用方式 (2c-V-2, 3d-V-2, Ha-V-1)。
3. 認識排球攻擊的基本戰術，並且能試圖於比賽情境中做出進攻方向選擇與組織(2c-V-1, Ha-V-1)。
4. 能辨別排球比賽的基本戰術，並有能力擔任裁判協助比賽進行(1d-V-2, 2d-V-2, Ha-V-1)

課程大綱	節次	每節重點
	1	定向與前測
	2	舉球與扣球訓練
	3	時間性：時間差運用
	4	空間概念與觀察
	5	策略應用：戰術規劃與運用
	6	策略應用：戰術規劃與應用
	7	聯盟賽（運動教育模式）
	8	聯盟賽（運動教育模式）
	9	策略運用：排球卡牌對抗賽

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第1節	<p style="text-align: center;"><b>本節重點：定向與前測</b></p> <p>場地：40M X 30M空地（操場／球場／活動中心）。</p> <p>設備：電子海報機（電子白板）。</p> <p>器材：大角錐 15 個、小角錐 30 個、尼龍繩 1 網、碼表 2 個、打卡點任務卡 30 張、號碼衣。</p> <p>◎準備活動（10分）</p> <p>一、點名、詢問身體狀況、課程內容講解。</p> <p>二、熱身：動態熱身及靜態伸展。</p> <p>三、分組：4~5人一組（若有見習同學則可協助教師）。</p> <p>四、平板操作：每組發放乙台平板，連接網路及熟悉功能操作。</p> <p>◎發展活動（30分）</p> <p>一、校園定向規則說明：</p> <p>（一）每組有兩階段任務須完成。</p> <p>（二）第一階段：抽籤決定排球項目技能關卡，每組將拿到一張地圖（4個點）每個關點都有一組 QR code，掃出 QRcode 會出現題目包含各項排球運動規則、時事、歷史...等題目，各點核對完答案後正確後才能領取第二張地圖。</p> <p>（三）第二階段：第二張地圖的打卡點，進行排球體能與技能關卡</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程操作融入認知、情意、技能，讓學生從設計後的定向越野課程中，培養個人的基本體能，與A1身體素養及自我精進的核心素養。</li> <li>2. 資訊產品於課堂中的使用除查詢資料與紀錄影像時呼應B2科技資訊與媒體素養以及B3藝術涵養與美感涵養。</li> <li>3. 活動執行中同儕間的互動呼應C2人際關係與團隊合作，與過程中互相查詢解決問題方面則呼</li> </ol>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
	<p>同樣以 QR code 掃描後操作。</p> <p>二、實際操作：計時25分鐘，在時間內完成最多者獲勝。 (體能技能關卡都必須錄影存證)</p> <p>◎綜合活動 (10分)</p> <p>一、運動規則複習：請學生以口頭方式回答教師所詢問的問題。 進階方式可以線上即時集體作答以測試當節體育常識的學習進度。</p> <p>二、心得分享：將體能與技能操作影片提供全體同學觀賞並複習指證正確性與完整性。</p> <p>三、邀請學生分享在本節課中所學到的新知識與經驗。</p> <p>四、依學生各能力分隊成四隊ABCD，作為往後課程之組別。</p> <p>備註：因後期學生須擔任裁判工作，在此教師應確定學生了解排球比賽中常出現之規則與手勢，如 1.指示發球、2.界內球、界外球、3.連擊犯規、4.四連擊犯規、5.觸網、6.越界、7.打手出界。在此須明確建立學生了解該規則之情形與手勢，確保後續教學時學生能聯想並實際執行。</p>	<p>應A2系統思考與解決問題之核心素養。</p> <p>4. 將課程分享與活動改進的方式透過引導討論，使學生覺察提升自我運動表現的策略，並引發其自我挑戰的意願呼應B2科技資訊與媒體素養的核心素養。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第2節	<p>本節重點：舉球與扣球訓練</p> <p>場地：排球場2面。</p> <p>器材：排球20顆、巧拼20片。</p> <p>◎準備活動 (15分)</p> <p>一、點名、詢問身體狀況、課程內容講解。</p> <p>二、熱身：動態熱身及靜態伸展。</p> <p>三、分組：兩人一組，移位高手托球(一人托球一人接球)。</p> <p>初：近距離對托。 進：隔網3米線對托。</p>  <p>◎發展活動</p> <p>介紹舉球與扣球之時機及動作細節。</p>	<p>健體-U-A1</p> <p>學生能了解自我能力並不斷嚐試練習。</p>

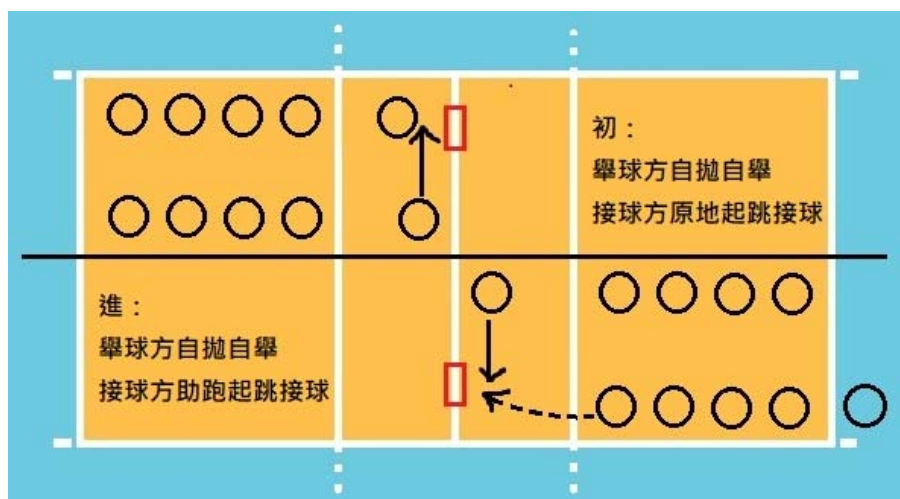
## 教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

一、你傳我接 (10分鐘)：在網前兩人一組，一人為舉球方，一人為接球方，舉球方將球向上拋起後再將球以拋物線托至目標處 (網帶上貼亮色貼紙)，接球方以扣球動作中的助跑方式起跳，於最高點以雙手將球接住。

**初**：接球方原地起跳。

**進**：接球方以助跑方式起跳。

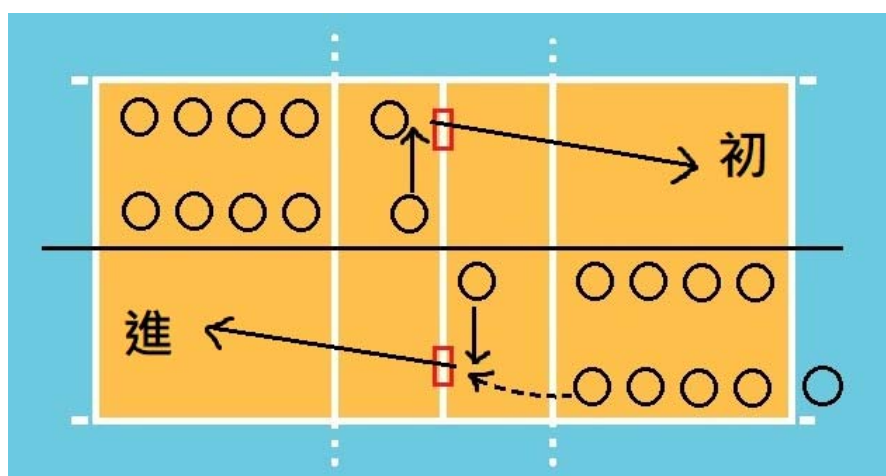


健體-U-A2

二、你傳我扣 (10分鐘)：上一活動之接球方轉為扣球方。

**初**：舉球方自拋自舉，扣球方原地起跳扣球。

**進**：扣球方拋球給舉球方舉球，扣球方助跑起跳扣球。

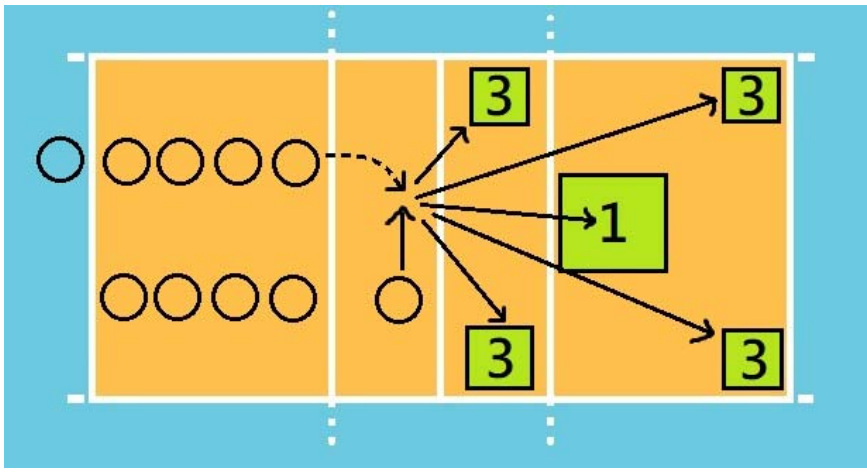


三、我是控球王 (10分鐘)：使學生在舉球時將球托至理想區域，並在扣球時於最高點將球擊至個人指定目標處。

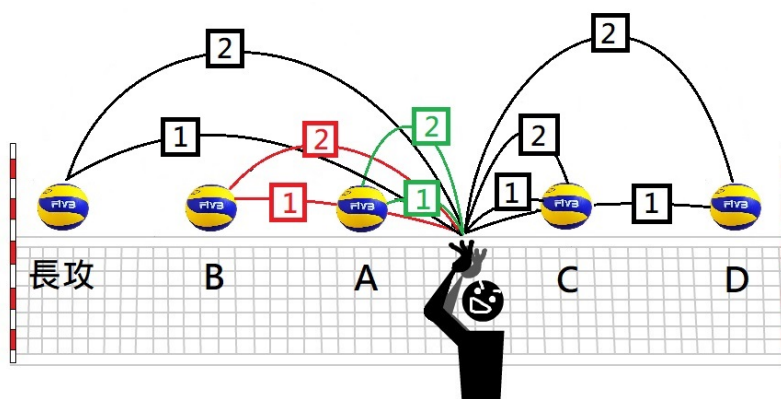
(一)分作四大隊 ABCD 對戰，兩隊共用一球場 (AB/CD)，當 AC 組在操作時，由 BD 組計分，該隊結束後交換。

(二)在球網另一方放置巧拼，並在巧拼上方貼上分數，依球之落點給予相對應的分數，每人一球，團隊分數加總後較高的隊伍獲勝。

(三)學生可選擇由扣球方拋球後再由舉球員舉球，或由舉球方自

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第3節	<p>拋自舉，再由扣球方將球扣至對場，依球之落點取得分數。</p> <p><b>初</b>：舉球方自拋自舉，扣球方原地起跳扣球。</p> <p><b>進</b>：扣球方拋球給舉球方舉球，扣球方助跑起跳扣球。</p>  <p>◎<b>綜合活動</b>（5分）</p> <p>一、集合回饋。</p> <p>二、預告下次上課進度，拍手下課。</p>	健體-U-A2

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第3節	<p><b>本節重點：時間差運用</b></p> <p>場地：羽球場4面。</p> <p>器材：排球20、電子海報機、自製目標框10、球籃4。</p> <p>◎<b>準備活動</b>（8分）</p> <p>一、點名、詢問身體狀況、課程內容講解。</p> <p>二、熱身：動態熱身及靜態伸展</p> <p>◎<b>發展活動</b></p> <p>（5分鐘）以電子海報機（海報）介紹舉球與扣球間的時間差，輔以影片與圖示呈現，使學生理解時間差之概念與使用時機。</p> <p>本節課操作A式快攻與第二時間的A式快攻（A2）。</p>	健體 U-B2
	<p>以資訊融入，影片方式來使學生了解快攻的重點要領，並給予學生相關學習資源，以供練習使用。</p>	



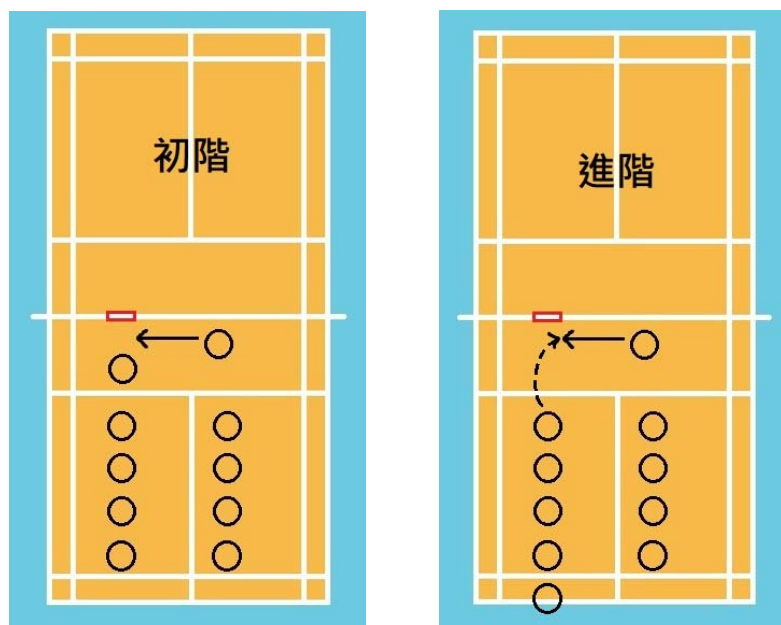
一、你拋我接（10分）：接球方起跳雙手在最高點接球，拋球方在接球後將球向上拋至球網上方20公分處（A快）及高拋物線（A2）。

A快：接球方先起跳後，拋球方才將球送出。

A2：拋球方接觸到球（高拋物線）時，接球方才起跳。

**初**：拋球者將球直接向上拋出。

**進**：拋球者將球向上後以托球將球送出。



二、A快A2練習（10分鐘）：此練習將由每場第之兩隊輪流，當一隊在練習A快與A2時，另一隊進行防守練習，以下說明以其中一隊做舉例。

（一）每隊分為兩小組（進攻組&防守組）同時練習，輪流練習。

（二）進攻組角色說明，代號為逆時鐘之輪轉順序，②托球3人次為一輪。

①：從左方球籃拿球，將球以拋物線拋向②。

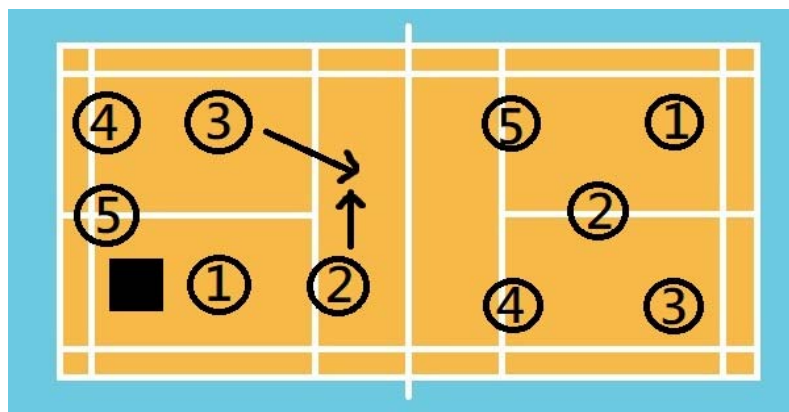
②：可向③指定A快或A2，托球向球網上方，托球3人次為一輪。

③：接收到②的指令後起跳將球扣出。

③④⑤：一人扣完球後便至後方排隊等待下一次扣球。

⑤：需協助將防守方傳回的球放進右方球籃中。

(三)防守組輪轉說明：代號為輪轉順序，每3球輪轉一次。



三、

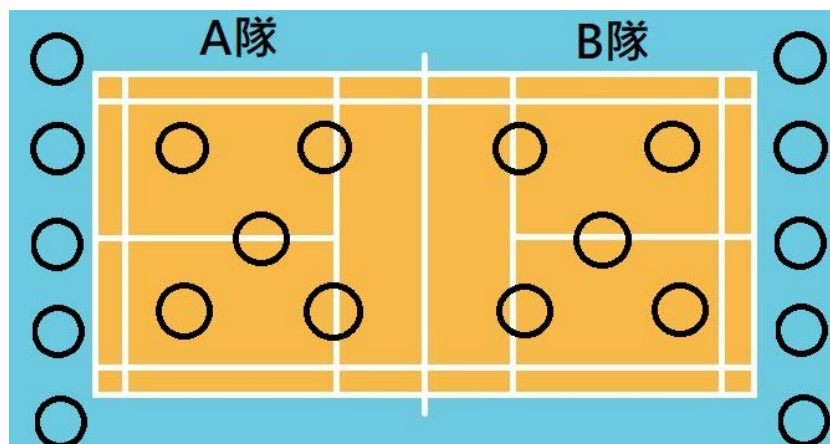
小組對抗賽（12分鐘）：依ABCD隊進行對抗賽，每隊自行分兩小組。

(一)A-B 對抗，C-D 對抗。

(二)每局 5 分（先達 5 分隊伍獲勝），15 分鐘內獲勝局數較多的隊伍獲勝。

(三)每局勝隊繼續下一局比賽，最多連贏兩局；敗隊交換組別上場。

(四)下場的組別在場邊進行小組檢討與修正。



◎綜合活動

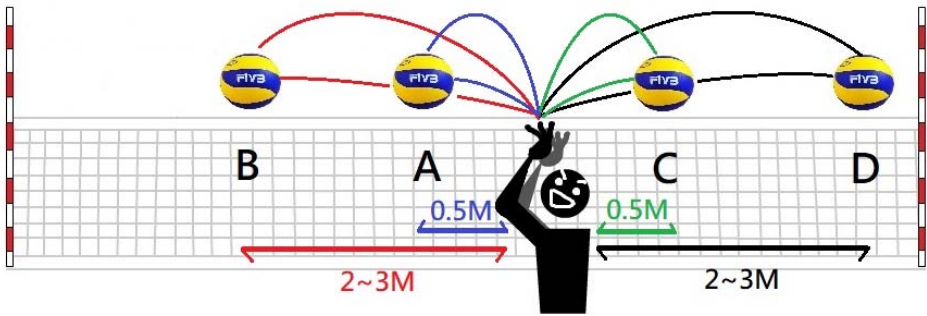
一、集合回饋（5分鐘）。

二、預告下次上課進度，拍手下課。

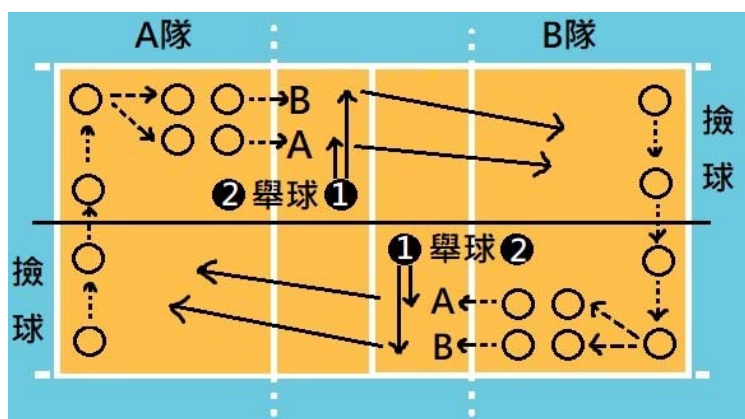
備註：此攻擊練習可以由教師找同學清楚示範常見之規則，如越界、觸網，甚至再增加越網擊球之情形，建立基本基礎同時加深學生對其他規則的認識與掌握，並讓學生於練習時相互提醒，是否有越網擊球、觸網或者是越界之犯規產生。

此堂課開始讓學生進行分組的比賽，前期先由教師進行執法吹判，可已明定未比賽之學生觀看教師吹判手勢及時機，必要時可以進行抽考或交由學生決定剛剛該球之分數，因如何

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
判定。 學生會害怕做錯判決，可以提供給學生多一些線索，口頭提醒學生關鍵的規則。	

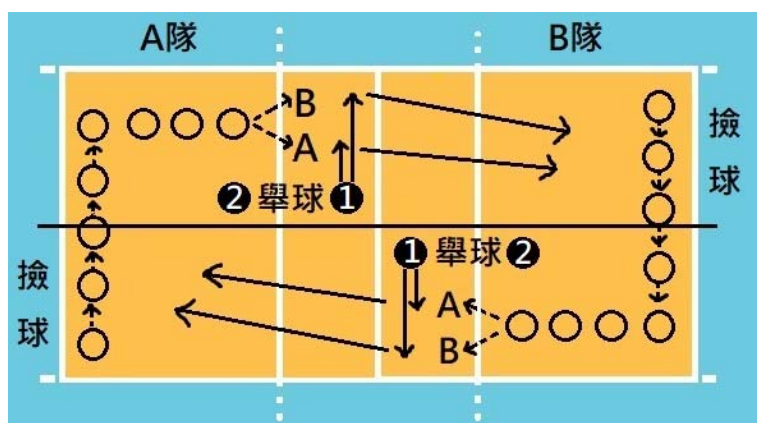
教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：空間概念與觀察</b></p> <p>場地：排球場。            器材：排球 20、電子海報機、自製目標框、球籃 4。</p> <p>◎準備活動</p> <p>一、課程預告。            二、熱身活動。            三、講解空間概念：引導學生在A式快攻無法執行時，還有其他快攻的方式如BCD式，以及位移的重要性，依照攻擊手所在位置與舉球員之間的距離，選擇不同的快攻方式。</p> <p>(一)A 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員前方 0.5M 如圖示。            (二)B 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 2~3M 如圖示。            (三)C 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 0.5M 如圖示。            (四)D 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 2~3M 如圖示。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>四：目標框練習：以高手傳球將球托進目標框內，練習 B 式快攻，框高約網上 0.5M (A 快高度)。</p> <p>◎發展活動</p> <p><b>初</b>：拋球者將球直接向上拋出。  <b>進</b>：拋球者將球向上後以托球將球送出。</p> <p>一、攻擊跑位練習：包含 A、B 快攻及其第二時間共四種攻擊球路。</p> <p>(一)由 2 號舉球員拋球給 1 號舉球員進行托球，每 8 球兩人互換。            (二)球員輪流操作 A (B) 快→B (A) 快。            (三)球員輪流操作第二時間 A (B)→第二時間 B (A)。</p>	<p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。            3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。</p>

(四) 攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。



二、指定攻擊方式練習：包含A、B快攻及其第二時間共四種攻擊球路。

- (一) 由 2 號舉球員拋球給 1 號舉球員進行托球，每 8 球兩人互換。
- (二) 由攻擊球員指定四種球路之一，舉球員依其指令托球。
- (三) 攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。



三、小組對抗賽 (15分鐘)

- (一) 依第一節課之分隊 ABCD 隊進行對抗，每隊 9-10 人。
- (二) 一局 15 分，分上下半場，一隊達 8 分時，雙方換場並換人，各隊在每半場皆有一次一分鐘暫停機會，教師也隨時可依每場比賽戰況進行暫停，提供各隊建議使比賽增加對抗性。
- (三) 每隊上場 7 人，第 7 人為指定舉球員 (不受上下半場限制)，其餘在上半場在場下之球員須在下半場上場，每隊可進行討論，選擇能留在場上的球員。
- (四) 限定發球一律以低手發球，不得以肩上高手發球，其目的為減少接發球失誤以增加舉球與扣球時間差之配合與練習。
- (五) 強調 A 快與 A2 之配合與運用。
- (六) 未修改之規則依國際排球規則判決。
- (七) 在場下之球員需分配工作：主裁判、記分員、撿球員。

健體 U-C2

發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。



教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>◎綜合活動</p> <p>一、集合回饋3。</p> <p>二、預告下次上課進度，拍手下課。</p> <p>三、自評。</p> <p>備註：學生在這場比賽已經進行擔任裁判之工作，教師可以協助進行吹判角色，但僅做提醒與協助，不可剝奪擔任裁判者之職責，學生往往吹哨時音量過小，可以用較簡易、非專用之裁判哨，降低鳴哨之難度，如有電子哨或其他聲響替代，可以降低學生因哨音過小而無法進行判決之問題。</p>	

附件一

自評表

班級：            姓名：            座號：            組別：            角色：舉球員／扣球員

		等第				
題數	自評內容(包含認知、技能、情意、行為)	1	2	3	4	5
1	我能說出快攻與第二時間的差異及使用時機					
2	我能了解時間差及空間差的概念與變化					
3	我能成功做(舉)出 A 式快攻					
4	我能成功做(舉)出 B 式快攻					
5	我能成功做(舉)出第二時間的 A 式快攻					
6	我能成功做(舉)出第二時間的 B 式快攻					
7	我能確實執行團隊分配的任務					
8	我能在隊友失誤時包容並給予鼓勵					
9	我對團隊有正向的影響					
10	我與隊友間的配合度					
11	我能檢討在課程中學習的缺失與不足					
12	我能將排球納入我的終身運動選項之中					



本節重點：戰術規劃與應用（快攻與時間差配合）

場地：排球場。

器材：排球 20、巧拼、角錐 x20。

◎準備活動（15分）

一、課程預告

學生依照先前分組ABCD隊。

二、熱身活動

練習攔網動作（起跳將球放至對場）。



〈圖片引用自：バレーボール月刊11月、2009年〉

講解：攔網動作為有效阻隔對手攻擊的第一道防線。

(一)預備動作：

1. 雙手放於胸前。
2. 雙腳微蹲。
3. 觀察對手方向。

(二)攔網動作：

1. 雙腳垂直起跳
2. 雙手十指用力向內呈弧形。
3. 雙手手肘緊靠頭部。
4. 小腹微收，讓手些微過網。

◎發展活動（20分）

一、攻擊跑位練習：包含A、B快攻及其第二時間共四種攻擊球路。

(一)由2號舉球員拋球給1號舉球員進行托球，每8球兩人互換。

(二)球員輪流操作A(B)快→B(A)快。

(三)球員輪流操作第二時間A(B)→第二時間B(A)。

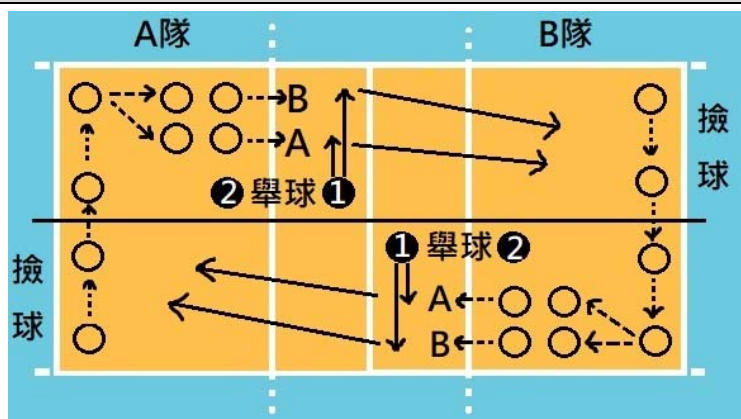
(四)攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。

4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。

3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。

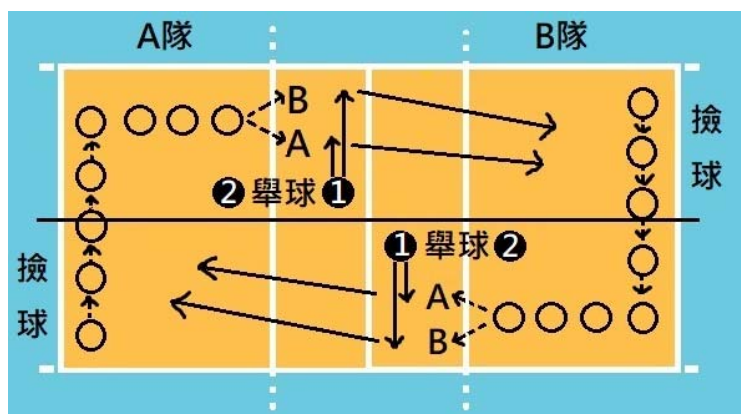
## 教學活動內容及實施方式

## 學習重點暨核心素養呼應說明



二、指定攻擊方式練習：包含A、B快攻及其第二時間共四種攻擊球路。

- (一)由 2 號舉球員拋球給 1 號舉球員進行托球，每 8 球兩人互換。
- (二)由攻擊球員指定四種球路之一，舉球員依其指令托球。
- (三)攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場撿球至我方球籃內。



三、小組對抗賽（15分鐘）：

- (一)依第一節課之分隊 ABCD 隊進行對抗，每隊 9-10 人。
- (二)一局 15 分，分上下半場，一隊達 8 分時，雙方換場並換人，各隊在每半場皆有一次一分鐘暫停機會，教師也隨時可依每場比賽戰況進行暫停，提供各隊建議使比賽增加對抗性。
- (三)每隊上場 7 人，第 7 人為指定舉球員（不受上下半場限制），其餘在上半場在場下之球員須在下半場上場，每隊可進行討論，選擇能留在場上的球員。
- (四)限定發球一律以低手發球，不得以肩上高手發球，其目的為減少接發球失誤以增加舉球與扣球時間差之配合與練習。
- (五)強調 A 快與 A2 之配合與運用。
- (六)未修改之規則依國際排球規則判決。
- (七)在場下之球員需分配工作：主裁判、記分員、撿球員。

### ◎綜合活動

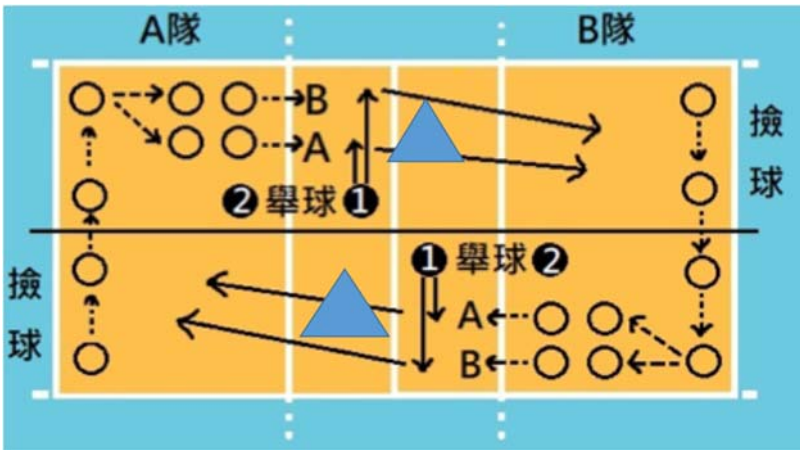
- 一、集合回饋。
- 二、預告下次上課進度，拍手下課。

2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。學生須配合練習輪轉，協助撿球，才能使團隊能流暢的進行。

健體 U-C2  
發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。學生在比賽時須與他人溝通合作。

3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。將所學新的動作技能與概念應用於比賽場中。

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
三、自評。	備註：教師應在此再明確介紹、示範攔網規則，以及可能造成的打手出界，在小組對抗的時候讓裁判如不清楚如何判決時可以與其隊友討論，應注意強勢的同學出言嫌棄，造成同學更不敢進行判決。	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
第6節	<p><b>本節重點：戰術規劃與應用（時間差攻擊與攔網）</b></p> <p>場地：排球場（調整網高降低至2公尺）。</p> <p>器材：排球20、巧拼。</p> <p>◎準備活動（12分）</p> <p>一、課程預告 學生依照先前分組ABCD隊。</p> <p>二、熱身活動 練習攔網動作（起跳將球放至對場）。</p> <p>（一）原地起跳攔網。</p> <p>（二）側併步起跳攔網。</p> <p>◎發展活動（20分）</p> <p>一、攻擊跑位練習：包含A、B快攻及其第二時間共四種攻擊球路。</p> <p>（一）派遣一名球員至三角形處，手持小巧拼預備攔網（須判別對方舉球員配球策略，以碰到球為成功，成功則與攻擊者交換）。</p> <p>（二）由2號舉球員拋球給1號舉球員進行托球，每8球兩人互換。</p> <p>（三）球員輪流操作A(B)快→B(A)快。</p> <p>（四）球員輪流操作第二時間A(B)→第二時間B(A)。</p> <p>（五）攻擊完之球員若被攔網者碰到則交換角色進行攔網，若無被碰觸至隊伍後方等候並協助對場檢球至我方球籃內。</p>	<p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中</p>
		

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>二、小組對抗賽（15分）</p> <p>（一）依第一節課之分隊 ABCD 隊進行對抗，每隊 9-10 人。</p> <p>（二）一局 15 分，分上下半場，一隊達 8 分時，雙方換場並換人，各隊在每半場皆有一次一分鐘暫停機會，教師也隨時可依每場比賽戰況進行暫停，提供各隊建議使比賽增加對抗性。</p> <p>（三）每隊上場 7 人，第 7 人為指定舉球員（不受上下半場限制），其餘在上半場在場下之球員須在下半場上場，每隊可進行討論，選擇能留在場上的球員。</p> <p>（四）限定發球一律以低手發球，不得以肩上高手發球，其目的為減少接發球失誤以增加舉球與扣球時間差之配合與練習。</p> <p>（五）強調 A 快與 A2 之配合與運用。</p> <p>（六）強調攔網動作技能，如攔網得分則該分為兩分，鼓勵學生使用攔網技能。</p> <p>（七）未修改之規則依國際排球規則判決。</p> <p>（八）在場下之球員需分配工作：主裁判、記分員、撿球員。</p> <p>◎結束活動（3分）</p> <p>一、教師檢討與講評。</p> <p>二、提示下次上課前須依照 ABCD 隊分組，取隊名以及口號和分配隊伍角色，發放學習單表格，下次上課前繳交。</p> <p>三、發放任務資料卡與規則手勢給學生，利用課餘時間研讀。</p> <p>備註：學生在此時應有相當多的吹判與判斷規則之經驗，教師可以找出較清楚規則之學生，在後續的聯盟賽可以先由表現較佳學生帶領較不好之學生，分為主裁判及第二裁判，並給予討論機會，進行正確判決。</p>	<p>健體 U-C2</p> <p>發展適切的人際互動關係，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。學生在比賽時須與他人溝通合作。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。將所學新的動作技能與概念應用於比賽場中。</p>	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：聯盟賽(一)</b></p> <p>場地：排球場（調整網高）。</p> <p>器材：排球 6 顆、紀錄單、底板、桌子、記分板、哨子、旗子與標誌竿、號碼衣。</p> <p>◎準備活動（15分）</p> <p>一、點名、課程預告</p> <p>學生依照先前分組 ABCD 隊（初階為 AB 隊、進階為 CD 隊），每組須依照上堂課所登記之角色排列，並依照角色領取任務小卡，比賽時須將任務小卡掛於身上（球員為穿著號碼衣），以加深角</p>	<p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，</p>	

## 教學活動內容及實施方式

## 學習重點暨核心素養 呼應說明

色認知。

### 教師預排賽程

競賽組合	教練、隊長：	裁判
A 隊 VS B 隊	A： B：	C 隊裁判（四位）、 D 隊計分人員
C 隊 VS D 隊	C： D：	A 隊裁判（四位）、 B 隊計分人員

- (一)教練：須調度場上人員，提醒大家策略應用並適當喊出暫停。  
 (二)裁判：執行規則，並協助比賽進行，保持公平公正之態度。  
 (三)球員：積極爭取榮耀，學習貢獻一己之力，努力團結獲取勝利。

(四)記錄人員：記錄我方人員的攻守數據以及對方球員的弱點。

二、全班協助架設場地。

三、各小組依照角色（教練、裁判）聚集討論，有哪些工作可以做。

四、並由 AB 兩隊隊長討論規則（**初階**，選擇下列規則，至少選擇三個）。

- (一)都只能用低手發球。  
 (二)球可以落地一次。  
 (三)舉球員身著其他顏色號碼衣，可用手持球進行攻擊戰術。  
 (四)網高降低為 215 公分。  
 (五)男生不得攔女生網；須於後排進行攻擊。

五、CD 兩隊依照正常排球比賽規則進行。

六、隊伍皆於開賽前呼喊口號，得分時亦同。

### ◎發展活動（10 分）

一、小組練習

(一)AB 兩隊由隊長與教練帶開練習（練習以下內容）。

1. 由教練拋球練習低手接球。
2. 由教練拋球練習高手托球。
3. 執行進攻戰術。
4. 練習發球。

(二)AB 兩隊繳交輪轉表（須經教練簽名）。

(三)CD 兩組由教師引導確認裁判工作內容（須重新確認規則）。

(四)待暖身與確認工作後準備開始進行比賽。

二、小組對抗：

- (一)各裁判人員檢查場地、確認工作並就位。  
 (二)雙方列隊，並相互握手。  
 (三)進行比賽（依照改良式規則）。  
 (四)每局 15 分，進行三局，採三戰兩勝制，教練每局有兩次暫停機會，每次 30 秒，其餘未擔任裁判工作人員須協助撿球。

並運用於生活當中。  
 學生應服從每個角色任務卡之工作內容，並於賽事中尊重裁判，各司其職完成比賽。



教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>◎綜合活動 (20 分)</p> <p>結束活動 (5 分鐘)</p> <p>一、讓學生提出自己擔任裁判或隊長教練之心得 (可配合學習單發放)。</p> <p>二、由記錄人員與教練選出各隊 MVP，並接受表揚。</p> <p>三、由老師講評同學今天做得好的地方與有待改進之處。</p> <p>四、預告下次課堂進度 (CD 組對抗)。</p> <p>五、確實清點器材與恢復場地，並繳交紀錄單。</p> <p>六、各組呼喊口號下課。</p> <p>備註：</p> <p>因比賽有部分調整規則，教師應該提醒擔任裁判之學生規則更改的部分，必要時可以準備小白板，清楚寫出該場比賽修改之規則內容，強調裁判團隊之間的互助合作，避免由單一人完全主導判決，可以準備附件裁判手勢與規則紙卡，讓學生討論時得以有所依循，而非僅靠個人記憶或錯誤認知。</p>	<p>健體 U-B1</p> <p>具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通。</p> <p>學生能了解不同角色工作職責不同，能鼓舞他人與欣賞他人作為。</p>

班級： \_\_\_\_\_ 組別： \_\_\_\_\_ 隊名： \_\_\_\_\_

角色	座號 姓名	角色	
教練		裁判員 (可重複)	
隊長		主裁判	
隊員		副裁判	
隊員		司線員	
隊員		司線員	
隊員		計分員	
隊員		記錄人員	

隊呼口號： \_\_\_\_\_

# 教練

1. 可以在單局內喊兩次暫停 (每次30秒)
2. 應鼓舞隊員，營造團隊士氣與專注比賽
3. 必要時應調度隊員，提醒隊員如何調整策略

# 主裁判

1. 應在賽前確認場地，並熟知規則與手勢
2. 主持雙方賽前、賽後列隊握手敬禮
3. 應與副裁判和線審緊密配合，完成一場比賽



# 副裁判

1. 應於賽前招集雙方隊長，進行擲幣選擇球權與場地
2. 應於賽前確認先發球員輪轉表
3. 執法時與主裁判緊密配合，應加強注意越界與觸網之規則。



# 司線員

1. 需專心判決每一球，熟知舉旗手勢
2. 協助注意場邊狀況，是否有球滾入或教練暫停
3. 協助主裁判與副裁判進行球界內外之判決



# 計分員

1. 應記錄隊伍先發輪轉名單
2. 輪轉錯誤時響哨告知裁判

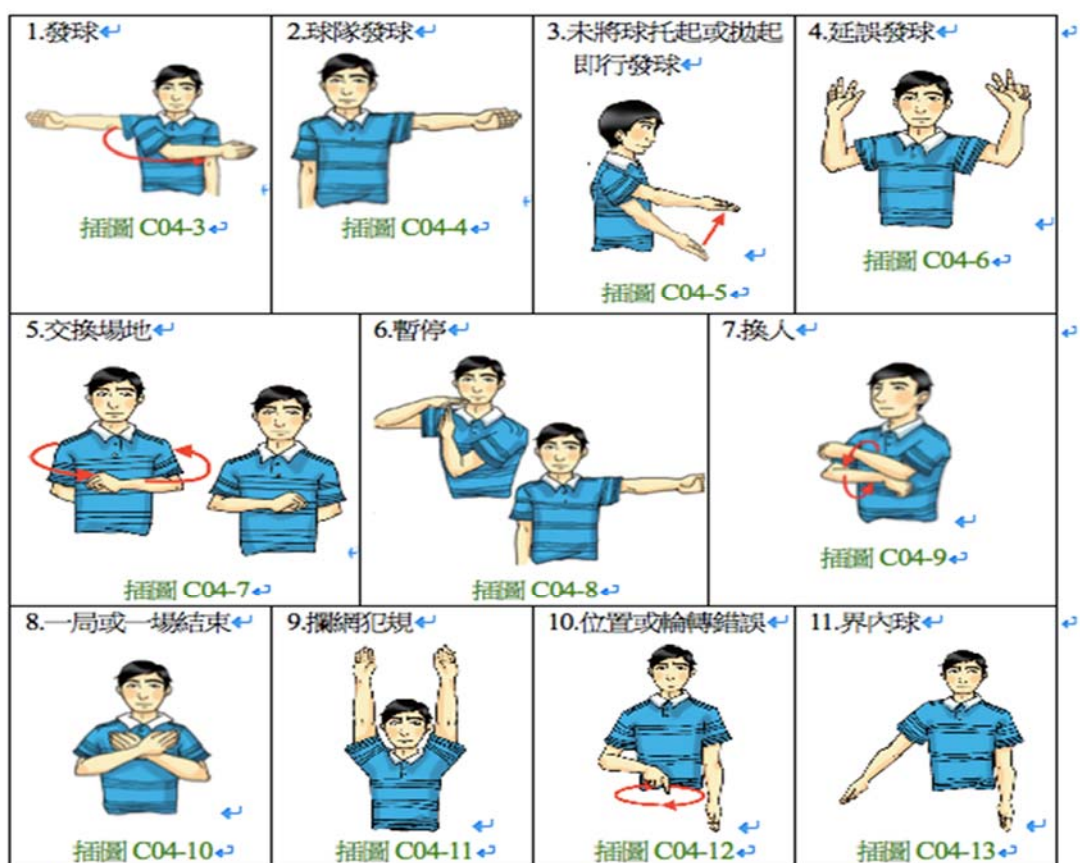
# 該隊記錄人員

1. 記錄己方隊伍發球成功率與攻擊得分率
2. 觀察對方表現較差對手並尋找對方的弱點

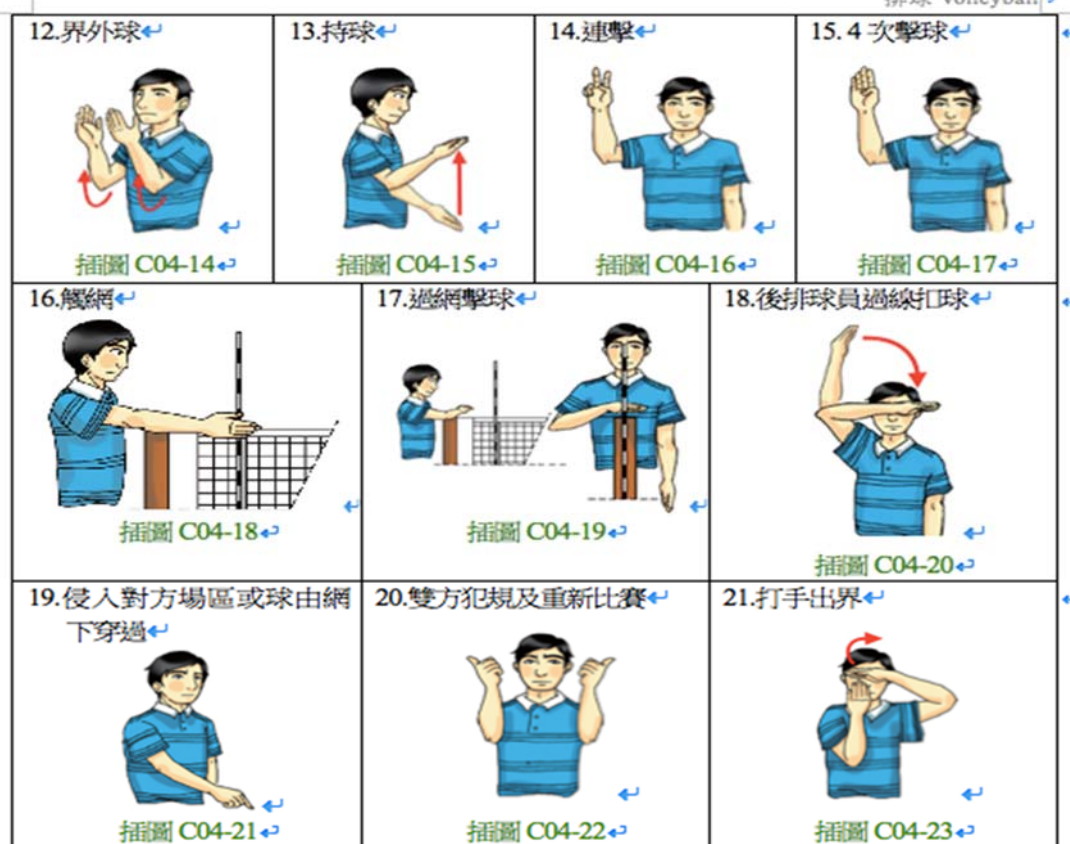
班級：\_\_\_\_\_ 隊名：\_\_\_\_\_ 組員（座號）：\_\_\_\_\_

教練：\_\_\_\_\_ 隊長：\_\_\_\_\_ 記錄人員：\_\_\_\_\_

輪轉 位子	球衣號碼、 姓名（位子）	發球 成功	發球 失誤	攻擊 成功	攻擊 失誤	防守 成功	防守 失誤	對手 號碼	失誤 次數	備註
一	13陳啟行（舉球）									
二										
三										
四										
五										
六										



排球 volleyball



學習單：

班級座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 隊伍名稱：\_\_\_\_\_ 角色：\_\_\_\_\_

1. 本次參加比賽的角色是什麼？在過程中幫助了比賽或團隊哪些事情？
2. 參加比賽時是否有善盡自己角色的工作？還有哪些事情可以做得更好？
3. 你最欣賞本次比賽中的哪一位隊友？為什麼？他幫助了你什麼？
4. 當呼喊隊呼或者別人為你加油打氣時？當下感受如何？

## 教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養  
呼應說明

### 本節重點：聯盟賽（二）

場地：排球場（調整網高）。

器材：排球6顆、紀錄單、底板、桌子、記分板、哨子、旗子與標誌竿、號碼衣。

#### ◎準備活動（15分）

##### 一、點名、課程預告

學生依照先前分組ABCD隊（初階為AB隊、進階為CD隊），每組須依照上堂課所登記之角色排列，並依照角色領取任務小卡，比賽時須將任務小卡掛於身上（球員為穿著號碼衣），以加深角色認知。

#### 教師預排賽程

競賽組合	教練、隊長：	裁判
A隊VS B隊 (第一節課)	A： B：	C隊裁判(四位)、D隊計分人員
C隊VS D隊 (第二節課)	C： D：	A隊裁判(四位)、B隊計分人員

(一)教練：須調度場上人員，提醒大家策略應用並適當喊出暫停。

(二)裁判：執行規則，並協助比賽進行，保持公平公正之態度。

(三)球員：積極爭取榮耀，學習貢獻一己之力，努力團結獲取勝利。

(四)記錄人員：記錄我方人員的攻守數據以及對方球員的弱點。

二、全班協助架設場地。

三、各小組依照角色（教練、裁判）聚集討論，有哪些工作可以做。

四、CD兩隊依照正常排球比賽規則進行。

五、隊伍皆於開賽前呼喊口號，得分時亦同。

#### ◎發展活動（30分）

一、CD兩隊由隊長與教練帶開練習（練習以下內容）。

(一)由教練拋球練習低手接球。

(二)由教練拋球練習高手托球。

(三)執行進攻戰術。

(四)練習發球。

二、CD兩隊繳交輪轉表(須經教練簽名)。

三、AB兩組由教師引導確認裁判工作內容(須重新確認規則)。

四、待暖身與確認工作後準備開始進行比賽。

五、各裁判人員檢查場地、確認工作並就位。

六、雙方列隊，並相互握手。

七、進行比賽（依照改良式規則）。

4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。

2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。學生應服從每個角色任務卡之工作內容，並於賽事中尊重裁判，各司其職完成比賽。

學生須同理不同角色所要完成之工作難度，體諒他人，並能給

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>八、每局15分，進行三局，採三戰兩勝制，教練每局有兩次暫停機會，每次30秒，其餘未擔任裁判工作人員須協助撿球。</p> <p>◎綜合活動（20分） 結束活動（5分鐘）</p> <p>一、讓學生提出自己擔任裁判或隊長教練之心得。 二、由記錄人員與教練選出各隊MVP，並接受表揚。 三、由老師講評同學今天做得好的地方與有待改進之處。 四、預告下次課堂進度。 五、確實清點器材與恢復場地，並繳交紀錄單。 六、各組呼喊口號下課。</p>	予鼓勵（體U-B1）。	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;"><b>本節重點：排球卡牌對抗賽</b></p> <p>場地：排球場（調整網高）。 器材：排球 6 顆、紀錄單、底板、桌子、記分板、哨子、旗子與標誌竿、號碼衣。</p> <p>◎準備活動（5分）</p> <p>一、器材準備、場地規劃。 二、暖身集合點名。 三、提示今日課程內容。 四、依照先前ABCD進行分組</p> <p>◎發展活動（40分）</p> <p>一、公告排球卡牌對抗賽遊戲規則。 二、AB隊可以抽四張卡牌，CD隊可以抽取兩張。 三、比賽順序由上兩節課聯盟賽輸隊VS輸隊；勝隊VS勝隊。 四、未上場之隊伍輪流擔任裁判與記分員。 五、比賽進行一局15分，八分換場與替換未上場之球員。 六、輸隊VS輸隊；勝隊VS勝隊。</p> <p>◎綜合活動（5分） 結束活動</p> <p>一、讓學生提出自己擔任裁判或隊長教練之心得。 二、由記錄人員與教練選出各隊MVP，並接受表揚。 三、由老師講評同學今天做得好的地方與有待改進之處。 四、預告下次課堂進度。 五、確實清點器材與恢復場地，並繳交紀錄單。 六、各組呼喊口號下課。</p>	<p>健體-U-A2</p> <p>學生須面對動作技能較差的情況，如何利用卡牌的策略來幫助隊伍取勝。</p>	



教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>備註：此比賽因模仿桌遊卡牌活動，加強突顯出學生應用策略思考之能力，避免技能不佳之學生往往被忽略了策略思考之能力展現，因故裁判角色會較為複雜，教師應在開賽前明確說明卡牌效果，並且明定回合之定義，製作大張卡牌，明確告示隊伍，執法時如需放慢發球節奏，並請第二裁判宣讀卡牌功能尚有幾回合，如：「低手萬萬能」尚有兩回合。以確保雙方清楚知道。</p> <p>由學生擔任裁判是件需要長期培養之能力，從小部份的技能教學帶到規則，實際比賽的操作說明特殊情況，讓裁判角色可以讓部分技能較弱之學生參與賽事並從中找到自我的成就感，學生並非專業的裁判，但從執法過程可以讓他們有換位思考的機會並藉此增加同理心。</p>	

## 排球卡牌對抗賽

- 利用桌遊卡牌的特性與效果
- 限定作用功能與時效性
- 幫助學生在能力落差的情況下
- 使用策略思維來幫助自己隊伍增加得分機會
- 發動時須遞交卡牌給裁判，並由紀錄員計算回合數
- 每張卡牌只能使用乙次

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱:低手萬萬能
- 功能:當使用此卡牌時對手只能使用低手進行擊球及發球，如使用高手則對方得分。
- 使用限制:此卡牌效果只能維持五回合
- 使用回合紀錄:

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱:發球受限
- 功能:對手只能使用低手發球，不得使用肩上發球，如使用肩上發球則對方得分。
- 使用限制:此卡牌效果只能維持三回合
- 使用回合紀錄:

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱:攻擊離網邊
- 功能:對手只能於三公尺線後起跳攻擊，不得於前排起跳扣球。如於前排起跳攻擊則對方得分。
- 使用限制:此卡牌效果只能維持三回合
- 使用回合紀錄:

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱:落地變奇蹟
- 功能:由對手或我方隊友送過來的球可以落地乙次再繼續接球。
- 使用限制:此卡牌效果只能維持三回合
- 使用回合紀錄:

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱:命運大轉彎
- 功能:對隊分數變成與我隊**相同**
- 使用限制:此卡牌效果只能使用乙次，並得在10分以前
- 使用回合紀錄:

## 排球卡牌對抗賽

- 卡牌名稱:命中注定少了你
- 功能:對方發球員發球後不得進場。變成六打五
- 使用限制:此卡牌效果只能維持三回合
- 使用回合紀錄:

1.大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其落點為何處最好？請現場繪製排球發球九宮格(標記得分)並寫出三點設計說明。

設計說明：

2. 大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其方式有低手發球、肩上發球和跳發。試繪製出此三方式發球後(請用不同顏色色筆)的路徑與弧線並寫出其優缺點。



3.大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其動作連續性相當重要。試繪製或表演展現出排球低手發球動作演進圖並寫出三點發球要領。

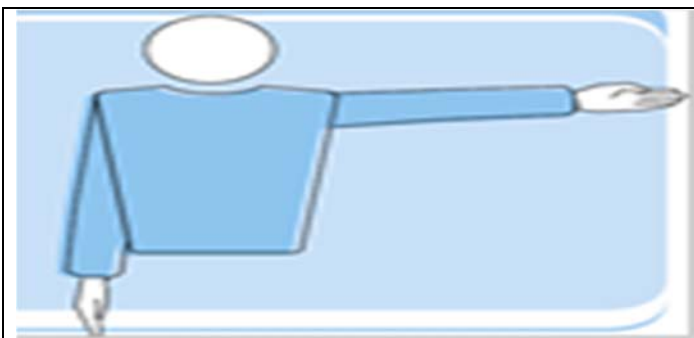


4.大家都知道排球發球為致勝的關鍵，其動作連續性相當重要。試繪製或表演展現出排球肩上發球動作演進圖並寫出三點發球要領。





5.要學好排球，要先了解它的場地。試依照比例尺繪製出排球場的長寬高並標記場地尺寸單位。



### 指示發球隊伍(Team To Serve)

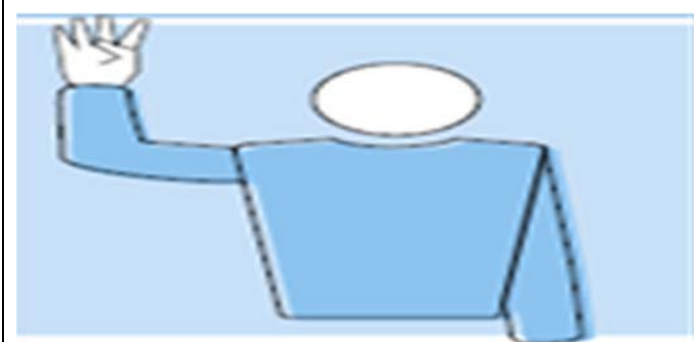
說明：指示即將發球一方，手臂伸直。

(左邊球場使用左手，右邊球場就右手)



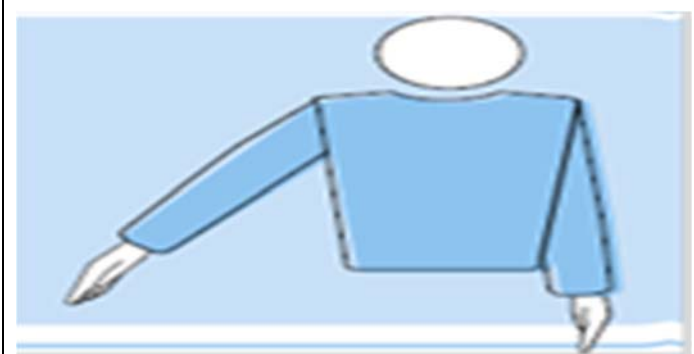
### 越中線/球由網下穿越/發球踩線(Crossing)

說明：短哨一聲。會指著那條線。越中線：當自己腳掌的垂直投影「超過」了中線就犯規!注意是超過，如果踩在中線上是不構成犯規。此外，如果身體跑到對面影響對手的情況也算犯規!



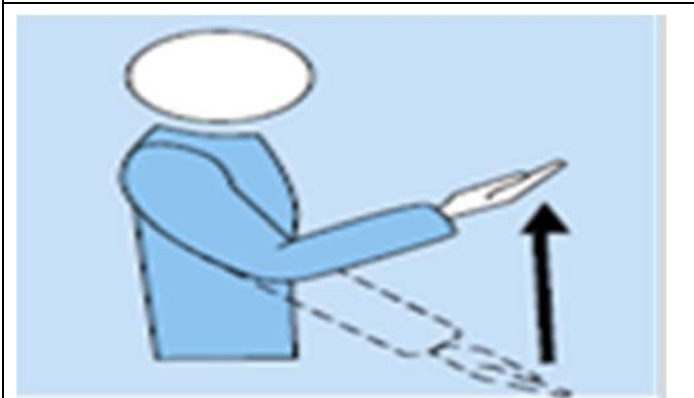
### 四擊(Four Hits)

說明：短哨一聲。右手比四，四指分開。排球規則是球隊一方只能觸球三次(攔網不算)。



### 界內球(Ball In)

說明：短哨一聲。只要當球落在球場內，都是這樣手往下放的手勢並伴隨一聲短哨。(左邊球場使用左手，右邊球場就右手)。



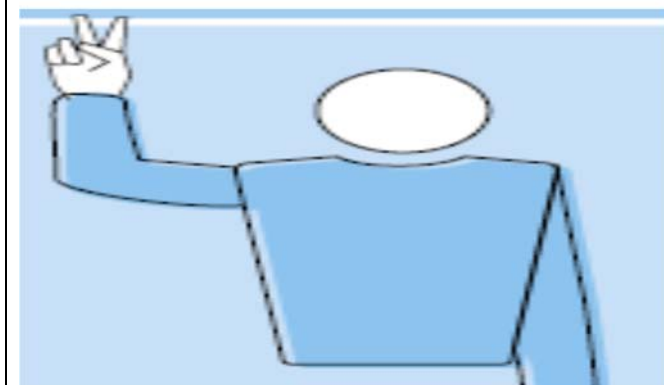
### 持球(Catching)

說明：短哨一聲。手勢是掌面朝上，手肘向上移動。通常會吹判在用高手處理球的時候。控制球的時間太長+裁判主觀意識=持球。



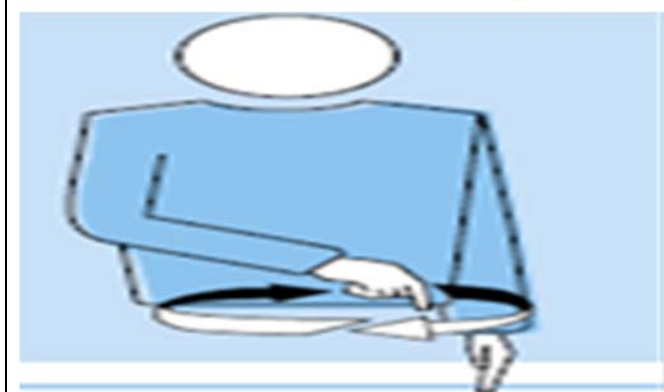
### 界外球(Ball Out)

說明：短哨一聲。雙手前臂垂直上舉，手掌向後抬起。界外的情形有以下幾種：當球擊中標誌桿、發球或攻擊時，對方球員無人觸球的情況球出界、防守方攔網時將球擊回去對方球場界外時，裁判會鳴短哨一聲。



### 連擊(Double Contact)

說明：短哨一聲。手勢是比一個2。二擊指的是一個人連續擊球兩次。記得攔網的觸球不算一次觸球，所以當攔網結束球落在身邊，再把球打高不算二擊。



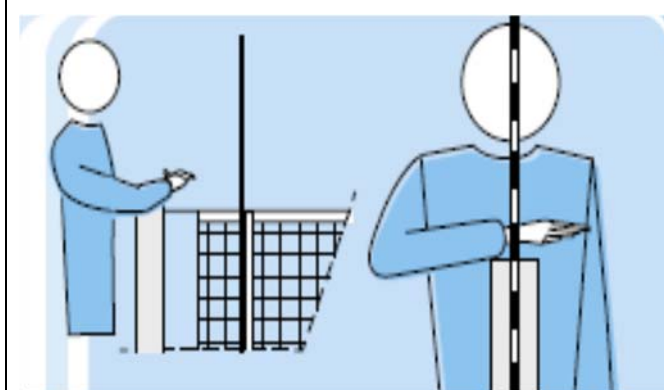
### 位置或輪轉錯誤(Position Or Rotation Fault)

說明：長哨一聲。手勢是「單手畫小圈圈」。球員的相對位置與輪轉表單不符時的吹判。



### 觸球出界(Ball Touched)

說明：短哨一聲。當對手發球或攻擊時，防守方碰到球後，球出界在自己的場外（攔網也是），裁判會將一手舉起掌面朝身後，另一手在上方掌面朝下。



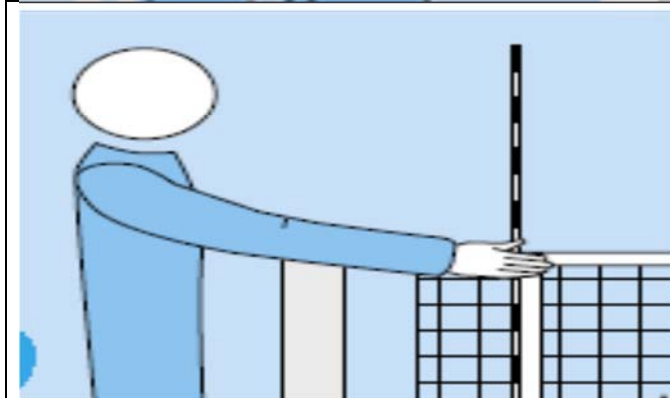
### 越網擊球(Reaching Beyond The Net)

說明：短哨一聲。手勢是「橫放」。當球的垂直投影在網上時，雙方前排球員才「都」可以去處理那顆球。假如球還在左邊球場上方時，右方球員越過網子去碰那顆球，就是越網擊球。



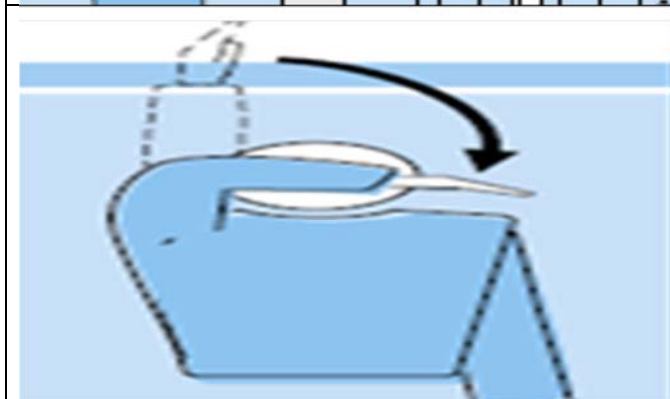
### 暫停(Time out)

說明：長哨一聲。手勢是「一個T」T比完後會比向叫暫停的那方(所以左方叫暫停，左手會在下面)。



### 觸網/發球未過網(Net touched By Player)

說明：一聲短哨。手勢是掌面對著網子移動。觸網的情況通常有兩種：攻擊觸網跟攔網觸網。不過也有舉球員舉球時碰到網子的情況出現，一樣構成觸網。發球沒過網的手勢跟觸網一樣。



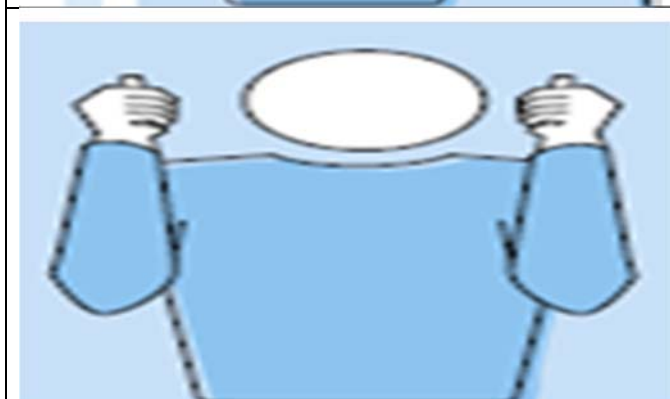
### 後排球員攻擊犯規/對方發球時攻擊(Attack Hit Fault)

說明：一聲短哨。手勢是「直的變橫的」。後排攻擊踩三米線，只要腳掌垂直投影在線上就算犯規。對方發球時直接做攻擊。



### 交換場地(Change Of Courts)

說明：一聲長哨。手勢是「逆時針轉」，意思為一局結束後的換場。雙方球員退到底線後，列隊逆時鐘走到交換場。



### 公正球(Double fault and repaly)

說明：短哨二聲。手勢是「兩個讚」通常是雙方犯規、ball in、裁判誤判，才會重新開始打這一分。

**參考資料：**

拉邦動作分析。

國小體育教學模組「網/牆」概念構圖。

國教院 體育課程評量手冊。

排球筆記網站。