

| | | | |
|---|------|---|---|
| 領域科目 | | 健康與體育領域 / 體育 | |
| 試教班級 | | 高中一年級(第五學習階段) | 節數 |
| 教學者 | | | 共6節課(每節50分鐘) |
| 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>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-3體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。</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> | 領綱核心素養 健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健前能，探索自我關，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 健體U-B1 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 健體U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體倫理的議題。 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。 |
| | 學習內容 | <p>Ab-V-2自我身心適能狀況評估/提升</p> <p>Cd-V-1戶外休閒運動自我挑戰。</p> <p>Ha-V-1網 / 牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。</p> | |
| 教材分析 核心素養 | | 本教材之所有課程，將依學生能力進行包含式教學，由教師提供2個能力等級（ 初 為初階版， 進 為進階版）進行操作與練習，讓學生自行依其能力進行選擇。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <p>➤ 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> | |
| 學習目標 | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 學習排球舉球的動作要領，並能以安全有效率的方式進行傳球。 學習排球低手擊球與高手托球的組合動作，並能於比賽中應用。 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。 | | | |
| 課程大綱 | 節次 | 每節重點 | 教學實驗 |
| | 第1節 | 定向與前測 | |
| | 第2節 | 舉球與扣球訓練 | V |
| | 第3節 | 時間差運用 | |
| | 第4節 | 空間概念與觀察 | V |
| | 第5節 | 戰術規劃與運用 | V |

第三節：時間差運用

教學活動內容及實施方式

備註

場地：羽球場 4 面

器材：排球 20、軟式排球 8、電子海報機、球籃 4

準備活動(8 分鐘)

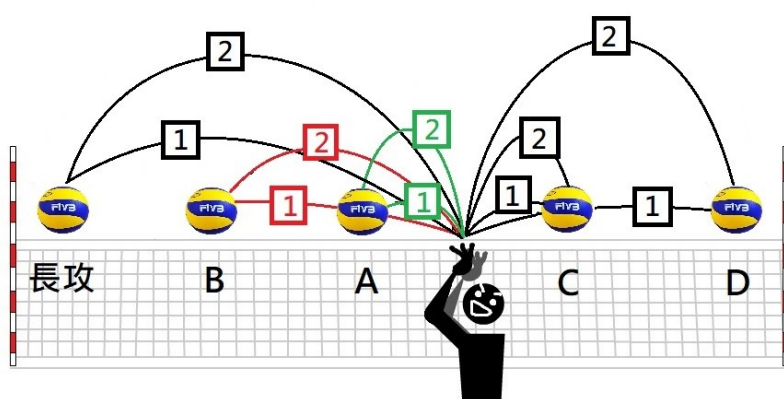
(一)點名、詢問身體狀況、課程內容講解

(二)熱身：動態熱身及靜態伸展

發展活動

(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。

本節課操作 A 式快攻與第二時間的 A 式快攻(A2)。



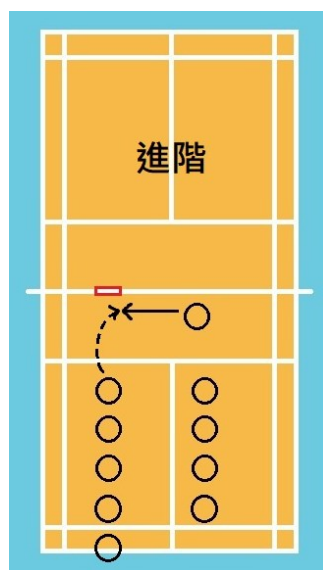
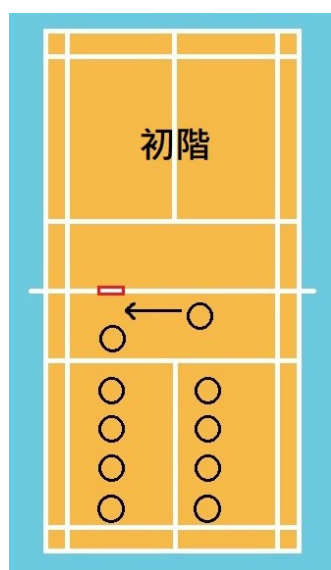
1. 你拋我接(10分鐘)：接球方起跳雙手在最高點接球，拋球方在接球後將球向上拋至球網上方20公分處(A快)及高拋物線(A2)

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



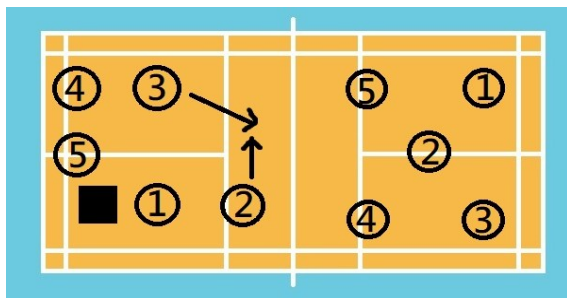
健體 U-B2

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。

2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。

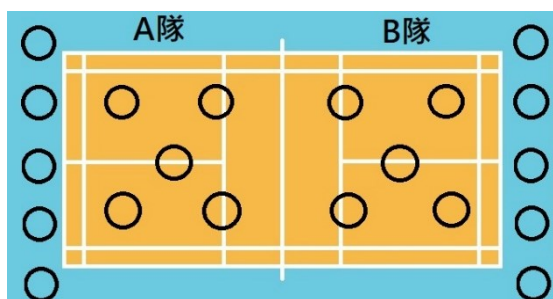
3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能。

2. A快A2練習(10分鐘)：此練習將每隊之場地分兩組輪流，當一組在練習A快與A2時，另一組進行防守練習，以下說明以其中一隊做舉例。
- 每隊分為兩小組(進攻組&防守組)同時練習，輪流練習
 - 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
 - 從左方球籃拿球，將球以拋物線拋向②
 - 先向③指定A快或A2，托球向球網上方，托球3人次為一輪
 - 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
 - 需協助將防守方傳回的球放進右方球籃中
 - 防守組輪轉說明：代號為輪轉順序，每3球輪轉一次



綜合活動

- 小組對抗賽(12分鐘)：依A B C D隊進行對抗賽，每隊自行分兩小組
 - A-B對抗，C-D對抗
 - 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
 - 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
 - 下場的組別在場邊進行小組檢討與修正



- 集合回饋
- 預告下次上課進度，拍手下課

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。

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。

2c-V-2 展現包容異己、溝通協調的適切人際互動技巧。

第四節：空間概念與觀察

教學活動內容及實施方式

備註

場地：排球場

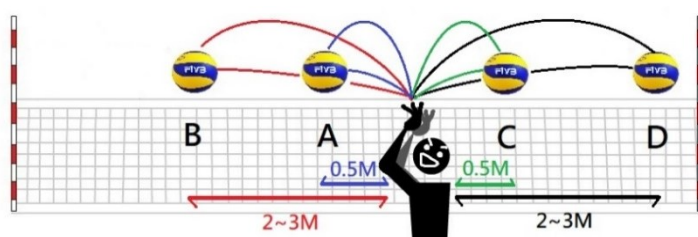
器材：排球 20、電子海報機、球籃 4

準備活動

(一) 熱身活動

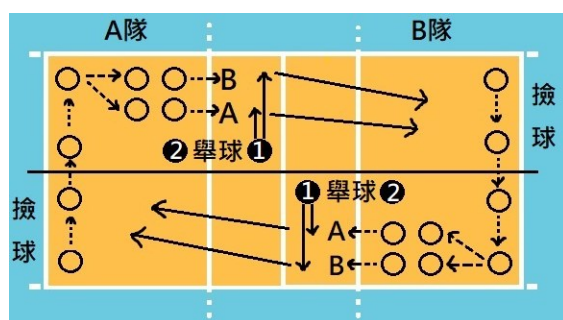
講解空間概念：引導學生在 A 式快攻無法執行時，還有其他快攻的方式如 B C D 式，以及位移的重要性，依照攻擊手所在位置與舉球員之間的距離，選擇不同的快攻方式

1. A 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員前方 0.5M 如圖示
2. B 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 2~3M 如圖示
3. C 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 0.5M 如圖示
4. D 快與第二時間：攻擊手位置位於舉球員後方 2~3M 如圖示

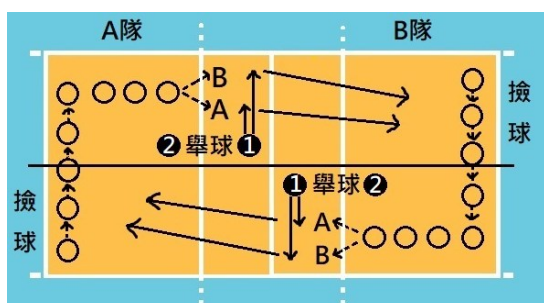


發展活動

1. 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
 - a. 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
 - b. 球員輪流操作 A (B) 快 → B (A) 快
 - c. 球員輪流操作第二時間 A (B) → 第二時間 B (A)
 - d. 攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場檢球至我方球籃內



2. 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
 - a. 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
 - b. 由攻擊球員指定四種球路之一，舉球員依其指令托球
 - c. 攻擊完之球員至隊伍後方等候並協助對場檢球至我方球籃內



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。

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。

綜合活動

1. 小組對抗賽(15分鐘)：

- a. 依第一節課之分隊A B C D隊進行對抗，每隊9-10人
- b. 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。
- c. 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。
- d. 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。
- e. 強調A快與A2之配合與運用。
- f. 未修改之規則依國際排球規則判決
- g. 在場下之球員需分配工作：主裁判、記分員、撿球員

(一) 集合回饋

(二) 預告下次上課進度，拍手下課

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。

2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。

自 評 表

班級： 座號： 姓名： 組別： 角色：舉球員／扣球員

| 題目 | | (低) 等第 (高) | | | | |
|----------|-----------------------|--|---|---|---|---|
| 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並嘗試改進 | | | | | |
| 12 | 我能將排球納入我的終身運動選項之中 | | | | | |
| 上課 心得 | 在這幾堂課當中... | | | | | |

互 評 表

班級： 座號： 姓名： 組別： 組員座號：

| 受評者座號： | 原因 |
|--------|-------------------|
| | 能成功做(舉)出A式快攻 |
| | 能成功做(舉)出B式快攻 |
| | 能成功做(舉)出第二時間的A式快攻 |
| | 能成功做(舉)出第二時間的B式快攻 |
| | 能確實執行團隊分配的任務 |
| | 能在隊友失誤時包容並給予鼓勵 |
| | 對團隊有正向的影響 |
| | 是個很好的隊友人選 |

參、教學實施自我檢核及教學省思

| 素養導向教學自我檢核指標 | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---------|-----------------------------|--|
| 符合程度 | | | | 指標項目與內含 | | |
| 符合 | √ | | | 未安排 | 整合知識技能與態度（不僅教知識也要教技能與情意） | |
| 符合 | | √ | | 未安排 | 情境化脈絡化的學習（不僅教抽象知識更重視情境學習） | |
| 符合 | | | √ | 未安排 | 學習歷程、方法與策略（不僅教結果也重視學習的歷程） | |
| 符合 | | | √ | 未安排 | 實踐力行的表現（不僅要在學校中，更要能落實於日常生活） | |

| 試教成果與教學提醒 | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生基本能力在課程活動操作上是佔有左右成功教學的要件之一 2. 學生對教師教導快攻的助跑時間認知有落差 3. 學生對於進攻戰術的執行無法正確判斷 4. 學生之間的團隊合作與默契無法在短時間之內呈現出效果 5. 課程的技能在臨場的技术呈現與預期不符 6. 因採異質分組故團隊當中能力較強者不一定能以協助者的腳色提升團隊能力 | |

補充:體能熱身三角舞



集體教學



分組討論練習



合體練習



熱身連續動作