

Core Tasks – Volleyball

核心任務 – 排球

Equipment 器材: One ball between two. Bibs. 兩人一顆球、號碼背心

Activity 1: Take it in turns to lead a Core Task. Spend no more than 15 minutes before moving on to the next Core Task. When you have done this move on to Activity 2 – Groups of 8 – 10 people

活動一: 每組 8 到 10 人，推派代表輪流帶領核心任務，每個核心任務至多使用 15 分鐘。完成後進行活動二

1. Beginner level (入門級)

Demonstrate basic skills of volleyball such as hitting the ball to a partner using different parts of your arm. Make up a game where you are throwing/hitting and catching the ball over an obstacle/net. With a teacher, suggest what you think your individual strengths (physical, affective and cognitive) are and what aspects need developing.

■ 展示基本的排球擊球技巧，如：使用手臂的不同部位將球擊給夥伴。■ 自創一種使用「丟擲/擊球」和「接球」動作來進行的隔網性比賽。■ 與教師一起反思自己的優點(技能、情意、認知)及需要改進的地方。

Safety

Please be aware of other groups and equipment when working. 操作時請注意其他組別的人與器材。

2. Development level (初級)

"Work with a partner and create a sequence of volleyball skills (serving, volley, dig and smash). Organise a game in your group where you are playing over an obstacle/net. With a partner, suggest what you think your individual strengths (physical, affective and cognitive) are and what aspects need developing.

■ 與夥伴一起創造並操作排球的動作組合(如：發球、高手船球、低手傳球、扣球)。■ 與你的小組一起組織並進行某種隔網性的比賽。■ 與一個夥伴一起思考各自的強項(技能、情意、認知)以及需要發展的面向。

Safety

Please be aware of other groups and equipment when working. 操作時請注意其他組別的人與器材。

3. Intermediate level (中級)

Leading a group, create a sequence demonstrating volleyball skills (serve, dig, volley, smash, block). Demonstrate your individual skill and tactical appreciation in a small sided game. In a group, reflect on each others strengths and areas that need developing (physical, affective and cognitive).

■ 帶領自己的小組展示一串排球組合動作(發球、低手傳球、高手傳球、扣球、攔網)。■ 在一個小型的比賽中展現個人技巧與戰術賞析能力。■ 與隊友一起反思各自的強項與可加強之處(技能、情意、認知)。

Safety

Please be aware of other groups and equipment when working. 操作時請注意其他組別的人與器材。

4. Advanced level (高級)

"Leading a class, organise a demonstration of a variety of volleyball skills.

Demonstrate your individual skills and tactical awareness in a game situation. Evaluate your own and your opponents performance.

■ 帶領班上同學進行使用多種排球技巧的練習。■ 在比賽的情境中展現個人技巧與戰術理解。■ 評價你自己還有對手的表現。

Safety

Please be aware of other groups and equipment when working. 操作時請注意其他組別的人與器材。

Charting Progress (Assessment/Recording)

2. Use your Scheme to record the level where each of the participants in your group is working e.g.

Beginner level 入門級	Development level 初級	Intermediate level 中級	Advanced level 高級
■ 展示基本的排球擊球技巧，如：使用手臂的不同部位將球擊給夥伴。■ 自創一種使用「丟擲/擊球」和「接球」動作來進行的隔網性比賽。■ 與教師一起反思自己的優點(技能、情意、認知)及需要改進的地方。	■ 與夥伴一起創造並操作排球的動作組合(如：發球、高手船球、低手傳球、扣球)。■ 與你的小組一起組織並進行某種隔網性的比賽。■ 與一個夥伴一起思考各自的強項(技能、情意、認知)以及需要發展的面向。	■ 帶領自己的小組展示一串排球組合動作(發球、低手傳球、高手傳球、扣球、攔網)。■ 在一個小型的比賽中展現個人技巧與戰術賞析能力。■ 與隊友一起反思各自的強項與可加強之處(技能、情意、認知)。	■ 帶領班上同學進行使用多種排球技巧的練習。■ 在比賽的情境中展現個人技巧與戰術理解。■ 評價你自己還有對手的表現。

3. Use the table below to indicate your groups perceived level in Basketball in relation to:

Physical Competence, Health and Fitness (Physical) --身體能力、健康與體適能 (技能)
 Personal, Social (Affective) -----個人、社會(情意)
 Cognitive, Creative (Cognitive) -----認知、創意 (認知)



Assessment in PE 體育評量

	身體		情意		認知	
	身體能力	健康與適能	個人	社會	認知	創造
10	我能在大多數的運動項目中都能有自信、有效率、有效的應用所需的技能	我能在身體活動的參與中展現出相關的知識、技能和承諾，以達到/維持健康體適能。	我具有動機且承諾有自信地參與到一定範圍環境內合作性、競爭性和/或個別身體活動，作為我日常生活的一部分。	我對自己和他人參與到多數身體活動環境和角色具有責任。	我認識、欣賞且重視對健康、樂趣、挑戰、自我表達和/或社會互動有益的身體活動。	我具備想像與創造，積極且規律地參與大量的身體活動。
9	我能夠應用多種運動項目的動作技能、型態技能原理與概念。	我能將個人選擇/行為和自己與他人健康/福祉產生連結。	我在身體活動中展現出尊重自己與他人的責任和安全的個人與社會行為。	在身體活動中的溝通與互動，我能自我覺察且有自信。	為了強化我的能力來成功地參與那些活動，我適當地應用策略，呈現出對大量身體活動內容的了解。	我在一定範圍內的身體活動環境中展現出獨創性、想像力和創造力。
8	我能有效率的將相似的動作轉化應用到不同的運動項目當中。我能在自我挑戰或與他人競爭的情境中，穩定且有效率的展現運動技能。	我能解釋每個人何以需要不同類型與強度的體適能，及其如何使他們在特定活動/角色扮演/競賽或表演項目中能獲得有效表現。我能規畫和執行基本的個人體適能計畫。	我能創造自己的學習計畫，並在有需要時修改這個計畫。我能接受批判的回饋並做出改變。	我能參與他人且鼓勵週遭他人表現得更好。我從大量資源尋求協助，以幫助我精進。	我能檢視、分析並評估我自己和他人的優勢與劣勢，且我能理解不同活動情境發展，並在它們發展時予以回應。	我能有效地掩飾我接下來即將要做的事。我能應用變化和創造性來吸引觀眾。
7	我能在特定運動情境中有自信地運用技能組合。並且在練習情境中流暢且正確地表現一連串技能。	我能自己選擇並做出恰當的熱身及緩和活動。在打算參與某項運動時，我能發現其可能存在的危險。	我了解所有新的挑戰皆是學習和發展的機會。我認識自己的優勢與劣勢且能為自己設定適當的目標。	我能給予和接受敏感的回饋，以精進自我與他人。我能適當地協商與合作。	我對如何發展我自己和他人的工作具有清晰的觀念。我能認識和建議遊戲的型態，且我能發展出以智取勝對手的方法。	我能想像地回應不同情境，適應與調整我的技能、動作或戰術，所以它們會不同於其他，或與其他產生對比。
6	我能做出許多不同的動作與運動技能，並展現身體的張力(動作確實)。我能夠流暢地將跑、跳、擲等動作串連起來。	我能描述體適能的基本要素，並且能解釋健康所需的運動頻率與時間。我能自我監控與紀錄所進行的運動強度。	當事物變得困難時，我妥善處理且正向回應。我能堅持一項任務且我能透過規律的練習來增進我的表現。	我與他人妥善地合作且給予有幫助的回饋。我協助組織(安排)角色與責任，且我能引導小團體完成一項任務。	我能理解運作方式(規準)以判斷表現，且我能確認出要持續努力的特定部分。我能使用我的空間和其他覺察來做出好的決定。	我能連結行動並發展動作序列來表達我的想法。我能改變戰術、規則或任務來使遊戲更有趣或更具挑戰性。
5	我能完整地做出且能夠重複操作一套較長的動作組合，並展現出清楚的動作類型(型態)。我能選擇並應用不同的動作技能，且具備良好的控制力與穩定性。	我能描述自己的身體在運動前後產生什麼變化。我能解釋為什麼需要進行熱身及緩和運動。	我了解自己學到了哪，且我已開始挑戰自己。	我表現出耐心且支持他人，聆聽他們談論我們的工作。我樂於表現和告訴他們我的想法。	我能理解簡單的進攻與防守戰術。我能很好地解釋我正在做的事，且我已開始辨識出要增進的領域。	我能組成我自己的活動規則與版本。我能差別地回應大量的任務或音樂，且我能辨識動作和表達的相似與差異。
4	我能做出一些不同的技能，並展現出一點點控制與穩定性。我能展現一串動作，並作出高低、方向、速度的變化。	我能分辨身體在運動前、中、後的感覺。我能恰當的使用運動器材，並且能安全地移動與著地。	即使最初我沒有成功，我會嘗試多次，且在適切時機尋求協助。	我能幫助、稱讚並鼓勵他人學習。	我能開始去整理教學、動作和技能。在有協助狀況下，我能分辨表現好壞的差異，且我能解釋為什麼某人做得或表現得好。	我能開始比較我和他人的動作與技能。我能選擇並將動作連結在一起，並符合主題。
3	我能在一些單一的動作技能中展現身體控制。我能做出一些不同種類的動作，並將(任兩個動作)其串聯。	我能覺察到運動對健康之重要性的理由。	我能遵循指導、安全地練習並自己操作簡單任務。	我能與他人明智地工作，輪流與分享。	我能了解並遵循簡單的規則。我能說出一些我擅長的事情。	我能探索和描述不同的動作。
2	我開始能有自信地朝不同方向移動。	我開始能覺察到身體在運動時的變化。	在他人協助下，我可以執行簡單任務並獲得樂趣。	在他人協助下，我可以開始與他人遊戲、輪替與分享。	我能遵循簡單的教學。	我可以觀察和模仿他人(語意說明抽象)。
1	我開始以不同方式有自信地移動。	我開始能覺察到身體在運動時的變化。	在他人協助下，我可以執行簡單任務並獲得樂趣。	在他人協助下，我可以開始與他人遊戲、輪替與分享。	我能遵循簡單的教學。	我可以觀察和模仿他人(語意說明抽象)。

4. Use the chart below to indicate your groups disposition towards Basketball

Physical Literacy
My disposition towards:



Motivation – I want to take part in this physical activity
動機 -- 我想要從事身體活動

Not like me ←————→ Like me

Confidence – I feel confident to take part in this physical activity
自信 -- 我對於參加不同身體活動感到有自信

Not like me ←————→ Like me

Physical Competence – I am good at this physical activity
身體能力 -- 我擅長很多不同的身體活動

Not like me ←————→ Like me

Understanding – I understand why taking part in this activity is good for me
理解 -- 我了解從事身體活動對自己的好處

Not like me ←————→ Like me

Knowledge – I know how to play this activity and how to get better at it
知識 -- 在許多身體活動當中，我都能知道如何進步

Not like me ←————→ Like me