

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

# 110年 全國體育教師 增能研習

## 網牆性球類運動

設計者：

黃建松、劉曜銘、李弘斌(中學組)

阮亮諭、林羿君(小學組)

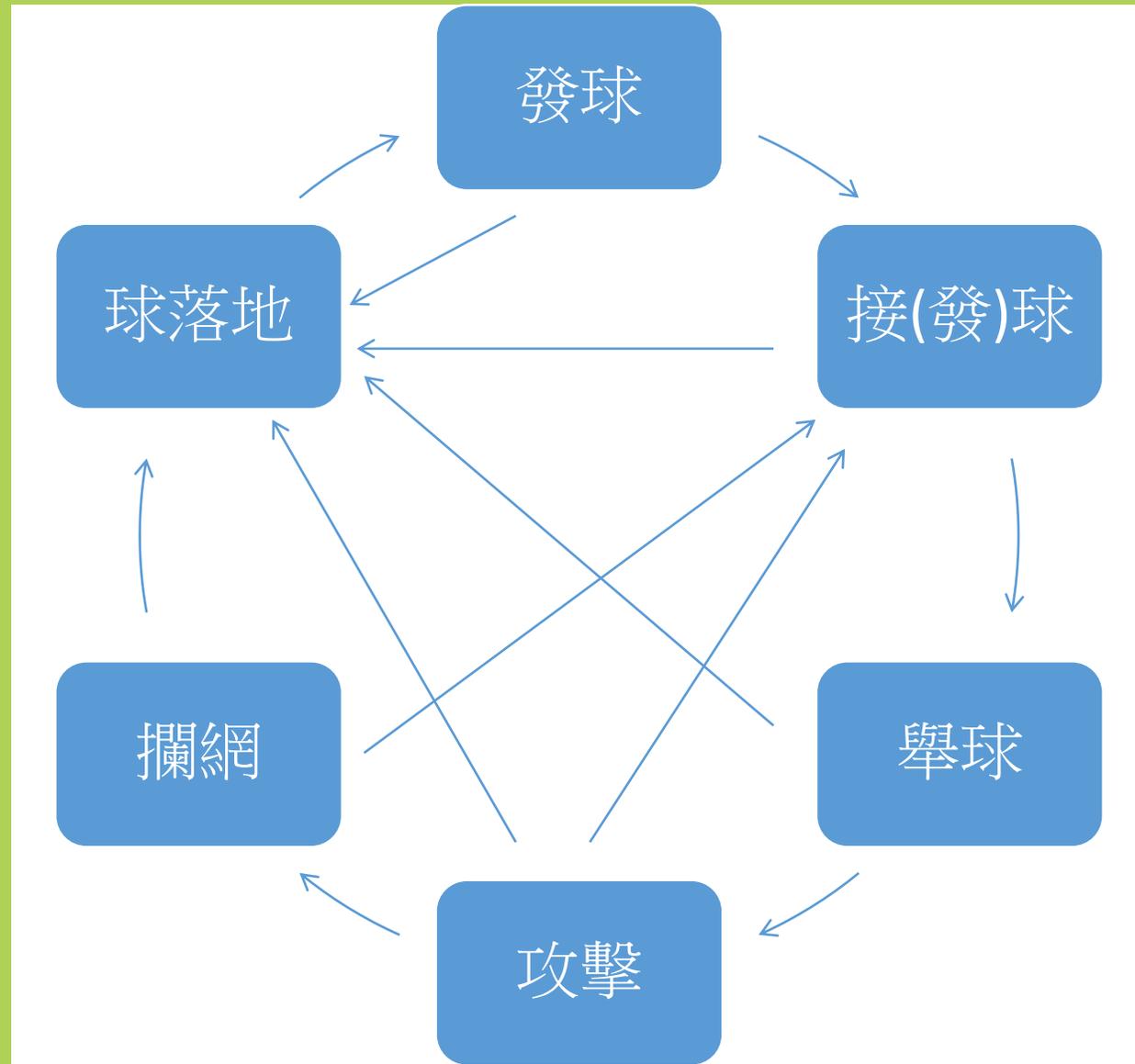
110年8月10日



# 大綱



# 排球比賽的生命週期 (無攔網簡化版)





教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

# 110年全國體育教師增能研習

## 排球教學 現況

### 教學習性的 問題

- 初學門檻過高，一直在練習低手傳球的穩定性動作，上場卻變是一二三木頭人，見樹不見林的學習方式。

### 評量策略的 問題

- 從低手對牆、低手對空的次數到標準化動作分析評量，忽略球類競賽的整體性與策略性評量。

### 學習階段的 問題

- 從國小到大學都是在教低高手傳球，無法有效參與或觀賞排球比賽。

# 排球的學習迷思



一二三木頭人

側面接球

在對的時空相遇才能有  
好的結果

過度用力

預判路徑

防守範圍

# 排球的學習重點



空間

時間

在對的時空相遇才能有  
好的結果

移位

步法

動作

# 核心任務架構之分期學習目標1/2

## • 2020第一版 詹恩華老師

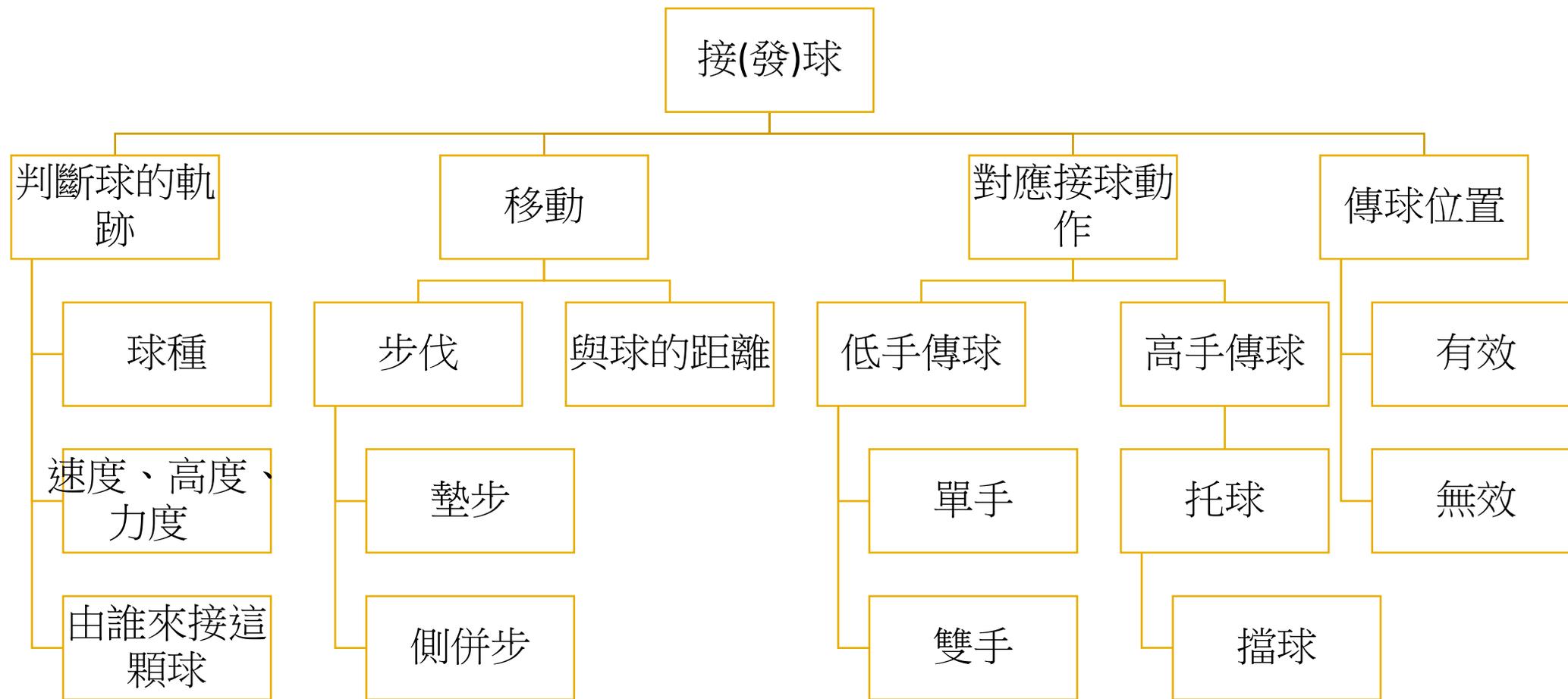
| 主要教材   | 基礎期<br>Fundamental           | 入門期<br>Introduction   | 發展期<br>Development   | 轉換期<br>Intermediate   | 精熟期<br>advanced   |
|--------|------------------------------|---|--|---|---|
| 接發球/救球 | 能在合作性的遊戲中判斷來球軌跡趨前移動並接住彈起的來球。 | 能在遊戲或比賽中觀察來球軌跡與隊友位置，並以較有利之位置進行接球（接球空間分配並以正面對球者優先接球），並將彈起的球傳到隊友可接的位置，其餘未接球者需轉身面向接球者以便接發失敗時能移動救球。 | 能在3v3比賽中與隊友根據自身的能力協調防守區域的大小與站位，準備接發球。<br><br>能判斷來球，並將球擊高(爭取防守時間)或者傳給舉球員，若球無法成功接給舉球員或過低時，鄰近球員能迅速反應進行救球。 | 能在3v3或4v4的修改式比賽中，根據對發球者的觀察(預備動作先前的發球及站位)來調整自己和隊友的接發球位置與負責區域<br><br>能判斷來球移動並根據不同發球類型採取不同接球動作（如旋球、飄球、低手發球），並將球擊高或傳給舉球員。若球無法接到適當位置，鄰近球員能進行修正球將球送至隊友可攻擊之位置。 | 能在6v6的比賽中，在不違反發球越位的規則下，於對手發球後的瞬間調整接發球球員與舉球員之位置(位置互換)，以組織更有利的進攻。<br><br>能在接發球不到位的情況下進行修正球，使攻擊得以繼續。 |

# 核心任務架構之分期學習目標2/2

- 2021第二版 黃建松、劉曜銘、李弘斌(中學組)、阮亮諭、林羿君(國小組)

| 主要教材  | 基礎期<br>Fundamental           | 入門期<br>Introduction   | 發展期<br>Development  | 轉換期<br>Intermediate                                  | 精熟期<br>advanced  |
|-------|------------------------------|---|---|--|--|
| 接(發)球 | 能在合作性的遊戲中判斷來球軌跡趨前移動並接住彈起的來球。 | 能在遊戲或比賽中觀察來球軌跡與隊友位置，並以較有利之位置進行接球（接球空間分配並以正面對球者優先接球），並將彈起的球傳到隊友可接的位置，其餘未接球者需轉身面向接球者以便接發失敗時能移動救球。 | 與隊友根據自身的能力協調防守區域的大小與站位，準備接發球。能判斷不同來球方向、高度、速度，將球擊高或者有效地將球傳至有利舉球位置。 | 能在3v3或4v4的比賽中，根據對發球的觀察(預備動作、發球及站位)來調整自己與隊友的接發球與負責區域。 | 能在6v6的比賽中，在不違反發球越位的規則下，於對手發球後的瞬間，調整接發球球員與球員之位置(位置互換)以組織更有利的進攻。 |

# 排球接(發)球的動作概念



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫一

110年 全國體育教師 增能研習



# 排球接(發)球

核心問題

如何接出穩定的球?

戰術

隊形

站位

球質

穩定性

軌跡控制

面對來球

如何成功接球?

將球傳出

如何提高對球體的控制?

什麼樣的移動/姿勢會增加有效接發球的成功率?

如何緩衝接發球力道?

如何控制球體飛行軌跡?

如何利用移動、身體姿勢的變化來增加接發球的成功率?

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年全國體育教師增能研習



教材核  
心問題

如何能夠因應對方發球，有效地將球傳至有利舉球的位置？

移動到正確的接球位置

根據來球的高度、速度及角度選擇正確的傳球動作

將球傳到有利舉球的位置



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

# 差異化(活動) 安排

場地的調整

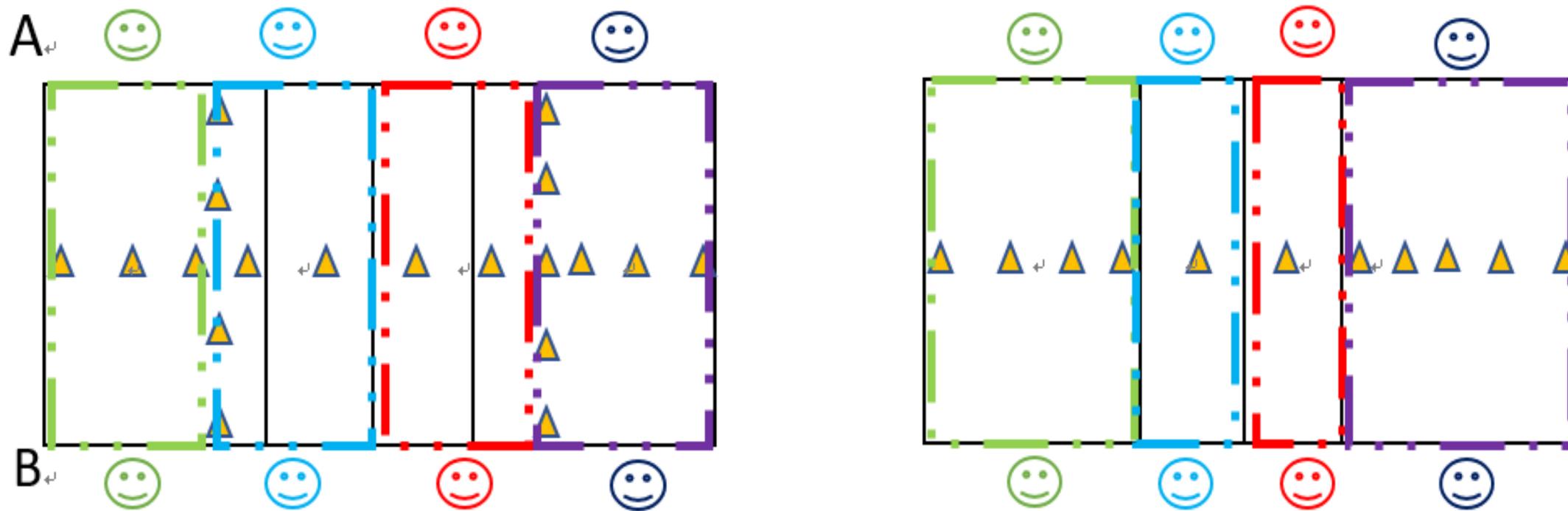
發球動作的調整

接發球動作調整

接球人數的調整

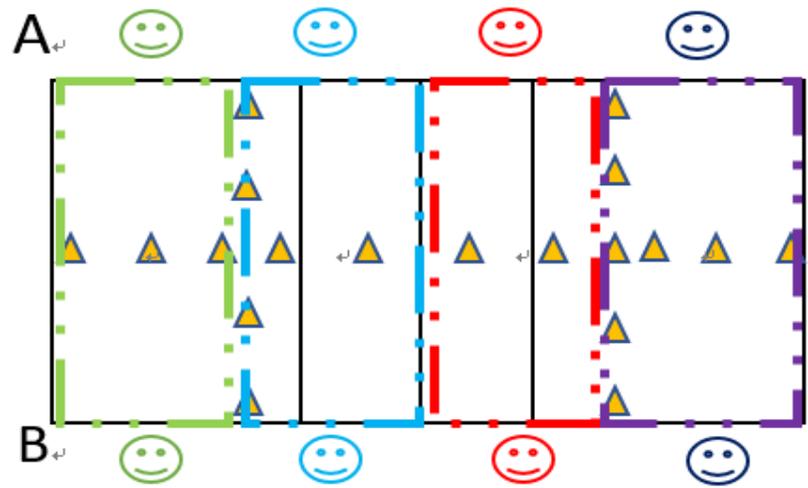
# 中學組教學活動(準1)

- 活動目標
  - 能在快速循環的發球與接發球複習。
  - 提升正確判斷軌跡、迅速移動腳步及接發球之角度與力量控制。



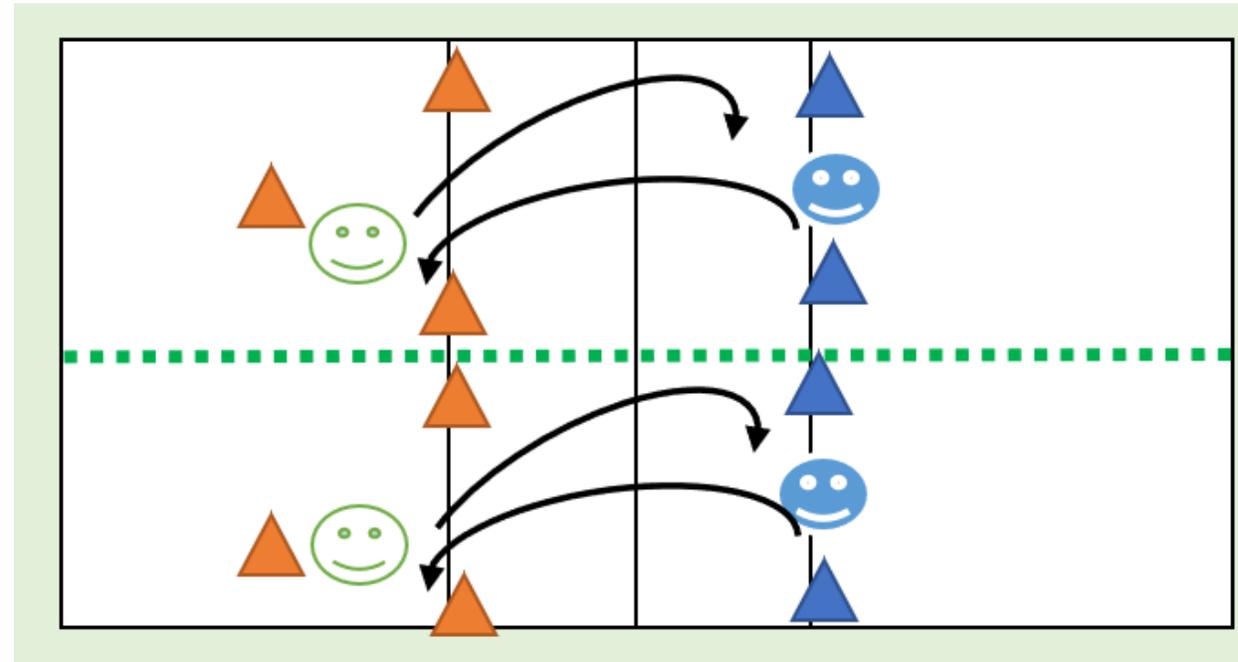
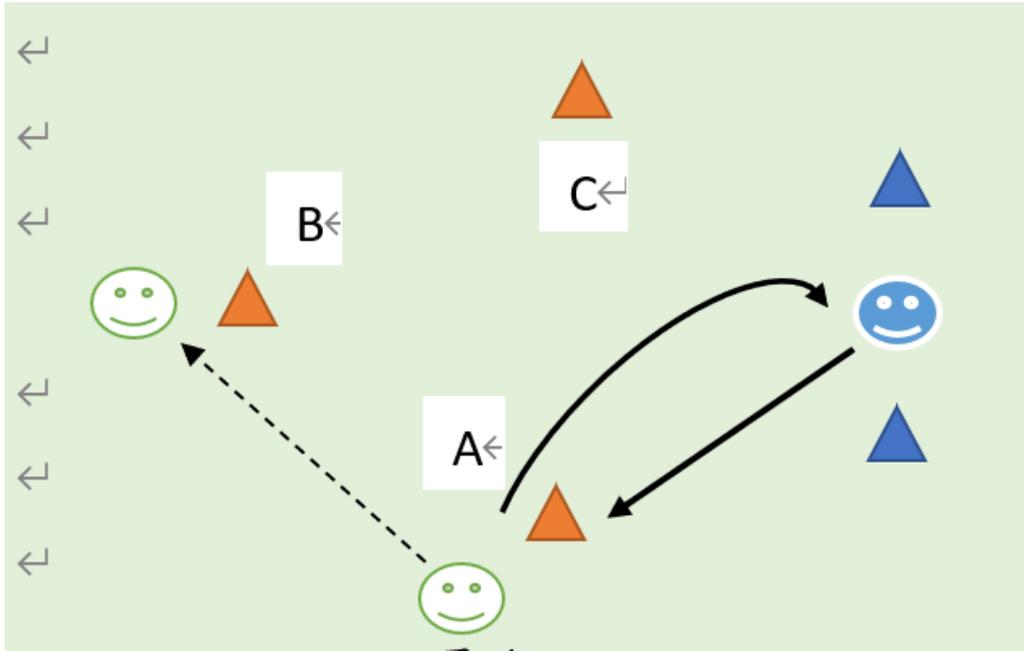
教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習



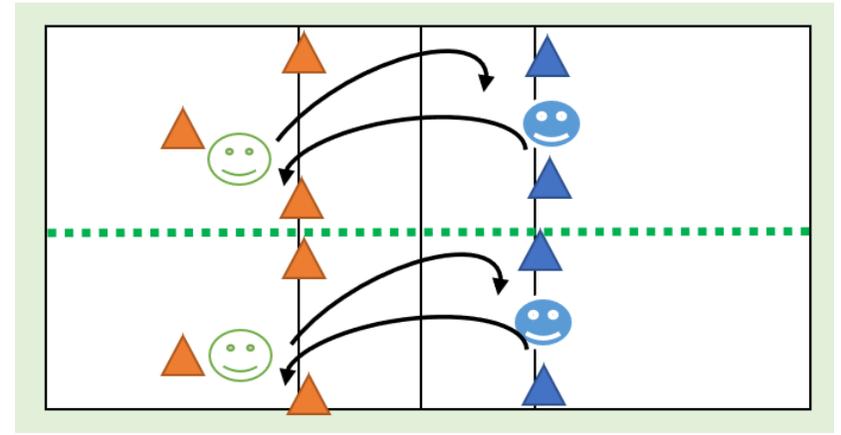
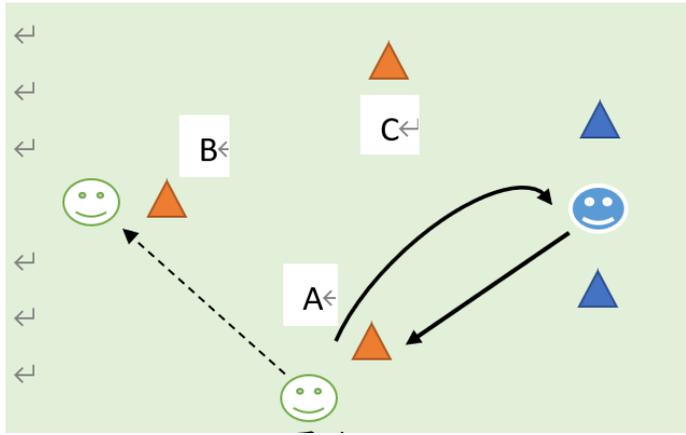
# 中學組教學活動 (準2 & 主1)

- 活動目標
  - 能在快速循環的發球與接發球複習
  - 迅速移動腳步及控制力量，能夠將來球穩定地傳到有利舉球的位置。



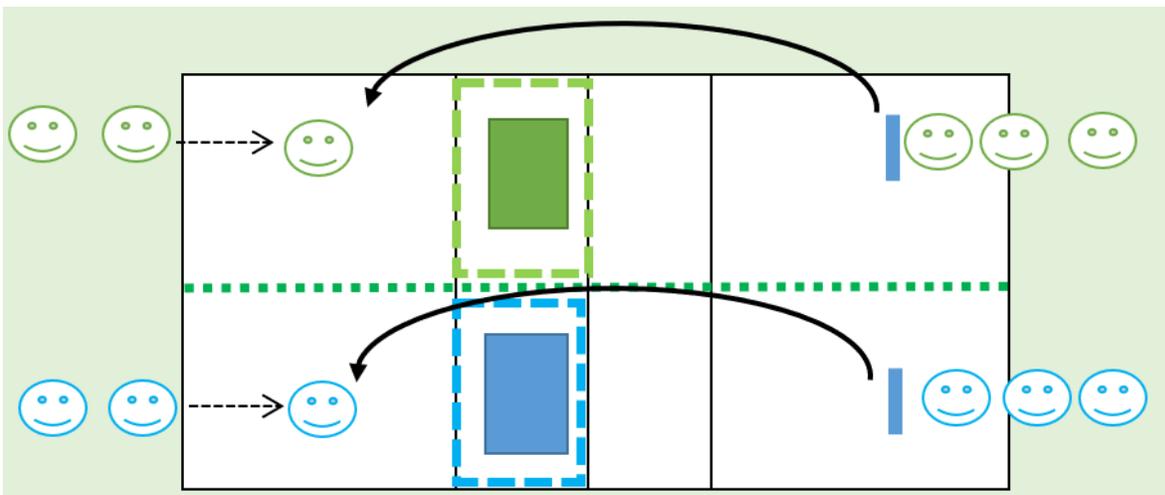
教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習



# 中學組教學活動(綜1)

- 活動目標
  - 提升正確判斷軌跡、迅速移動腳步及接發球之角度與力量控制，能夠將來球穩定地傳到有利舉球的位置。
  - 根據學習表現評量表，小組成員能夠根據學習單完成互評及自評，並且進行分享。



- 運用「學習表現評量表」：

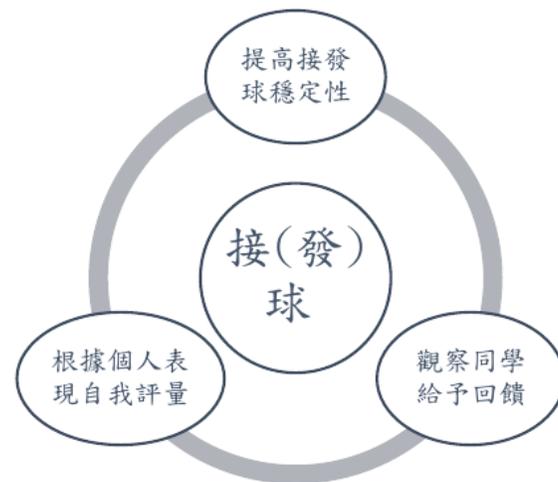
1. 接球者接到發球算1分，根據球落入的區域給分(1分)，球落入非得分區域則0分。
2. 接球者每次一球，總共輪替10次，計算10次的總積分，分數累積越高接發球的穩定性越好。
3. A組發球者每一人發一球，C組同學觀察B組同學的接發球動作並且記錄得分，完成後再進行同儕回饋及自我評量。

教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師 增能研習

## 【有球必 in】學習表現評量表

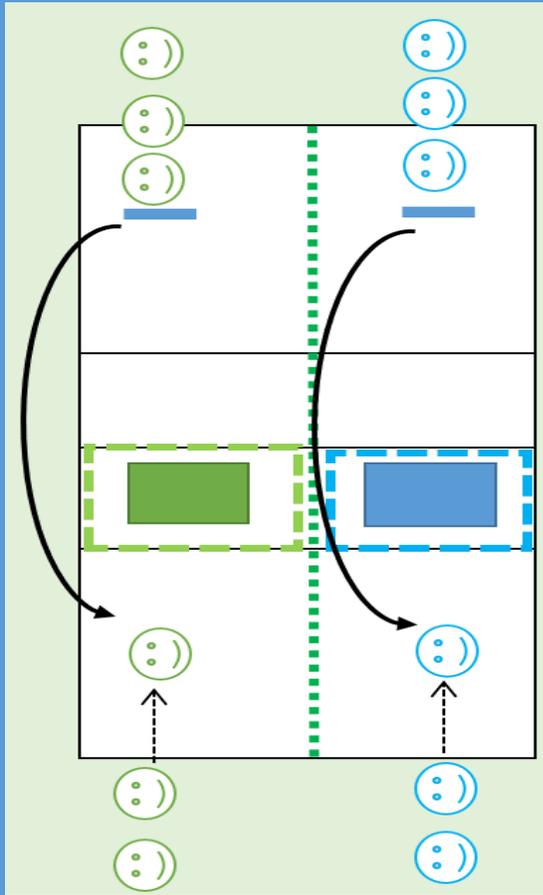
班級： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_ 學習任務：能夠根據來球的飛行軌跡，有效地移動到接球位置，並且穩定地將球接到有效範圍。



| 座號 | 接發球(接到發球 1 分，根據接發球落地區域 1 分) |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 總分 | 同儕回饋   | 自我評量   |
|----|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|--|--|
|    | R1                          | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 | R9 | R10 |    |  |  |
|    |                             |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    | 觀察者：<br><input type="checkbox"/> 動作流暢<br><input type="checkbox"/> 沒有做到那些 key point 的要點 _____ | <input type="checkbox"/> 比之前的表現更好<br><input type="checkbox"/> 沒有做到那些 key point 的要點 _____ |
|    |                             |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    | 觀察者：<br><input type="checkbox"/> 動作流暢<br><input type="checkbox"/> 沒有做到那些 key point 的要點 _____ | <input type="checkbox"/> 比之前的表現更好<br><input type="checkbox"/> 沒有做到那些 key point 的要點 _____ |
|    |                             |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    | 觀察者：<br><input type="checkbox"/> 動作流暢<br><input type="checkbox"/> 沒有做到那些 key point 的要點 _____ | <input type="checkbox"/> 比之前的表現更好<br><input type="checkbox"/> 沒有做到那些 key point 的要點 _____ |
|    |                             |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    | 觀察者：   | <input type="checkbox"/> 比之前的表現更好  |

### key point

1. 身體屈膝微蹲，手臂屈肘放鬆面對前方。
2. 移動至接球位置後，根據來球高度選擇做出高手或低手傳球動作。
3. 傳球時身體重心放低並能朝向傳球目標。
4. 根據傳球目標，能夠穩定地控制傳球高度及距離。



教育部體育署  
學校體育課程與教學QPE發展計畫

110年 全國體育教師  
增能研習

# 小學組阮亮諭老師報告