



教育部體育署**112**年
學校體育課程與教學**QPE**發展計畫
牆網性球類運動 / 排球推廣增能研習

112.06.19



師大QPE團隊



輔導教授

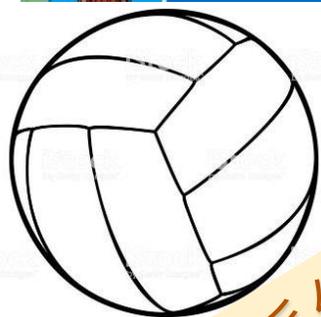
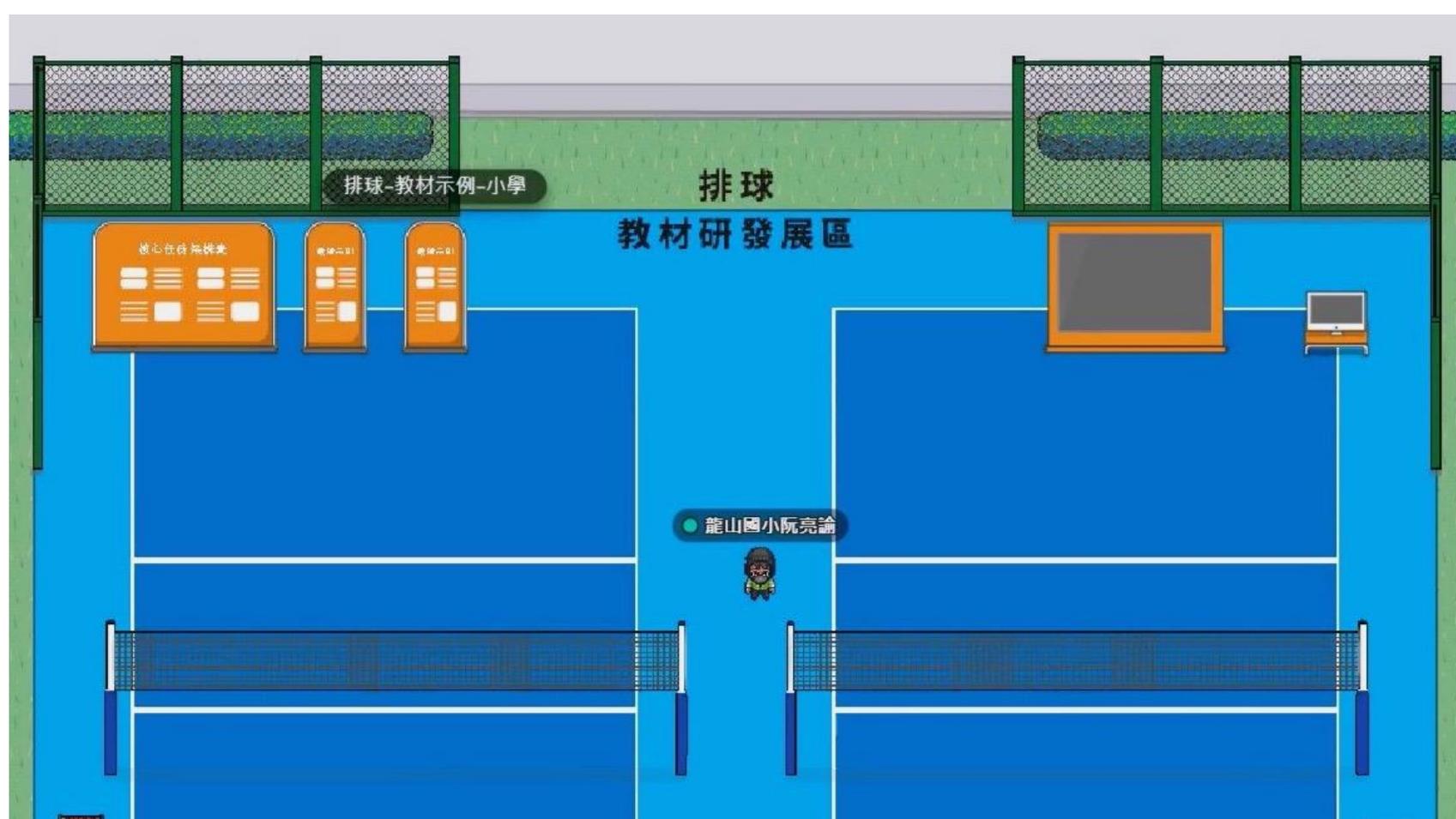


教材研發
(中學組)
黃建松、李弘斌
劉曜銘
(小學組)
阮亮諭、林羿君

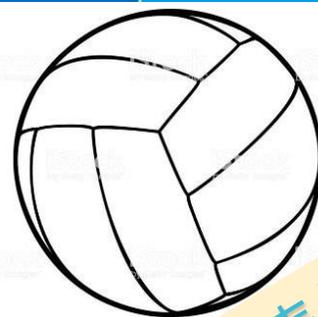
協力夥伴
何俊儀、黃正杰
林芝筠、詹恩華
黃瀚揚、林郁雯



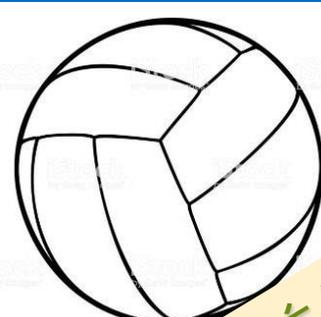
素養導向教學



脈絡化



情境化



差異化

排球教學 待解問題

教學習性

- 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。

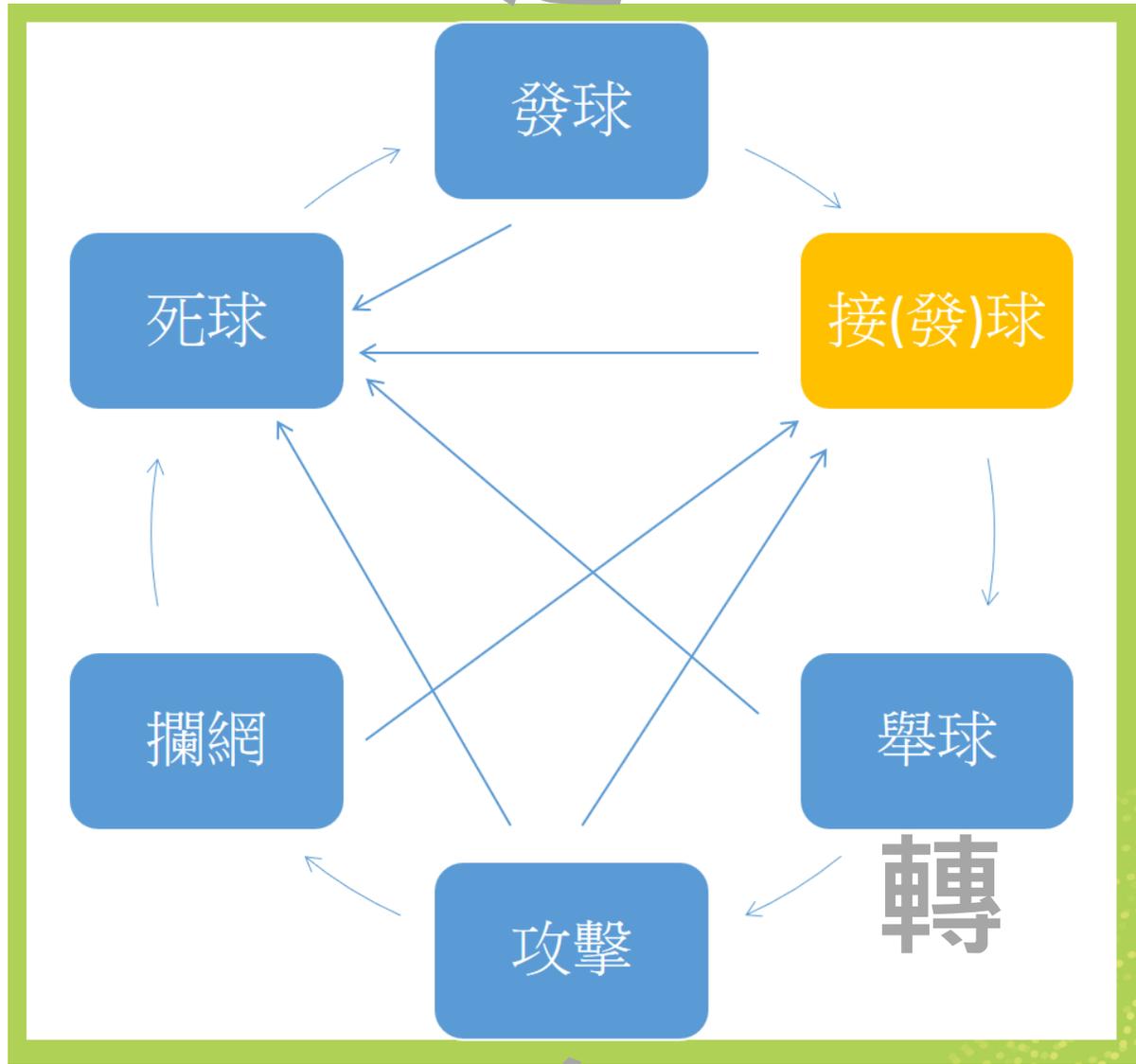
評量策略

- 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

- 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。

每一顆排球的生命週期



起

承

轉

合

SERVICE 發球

SERVER
發球員

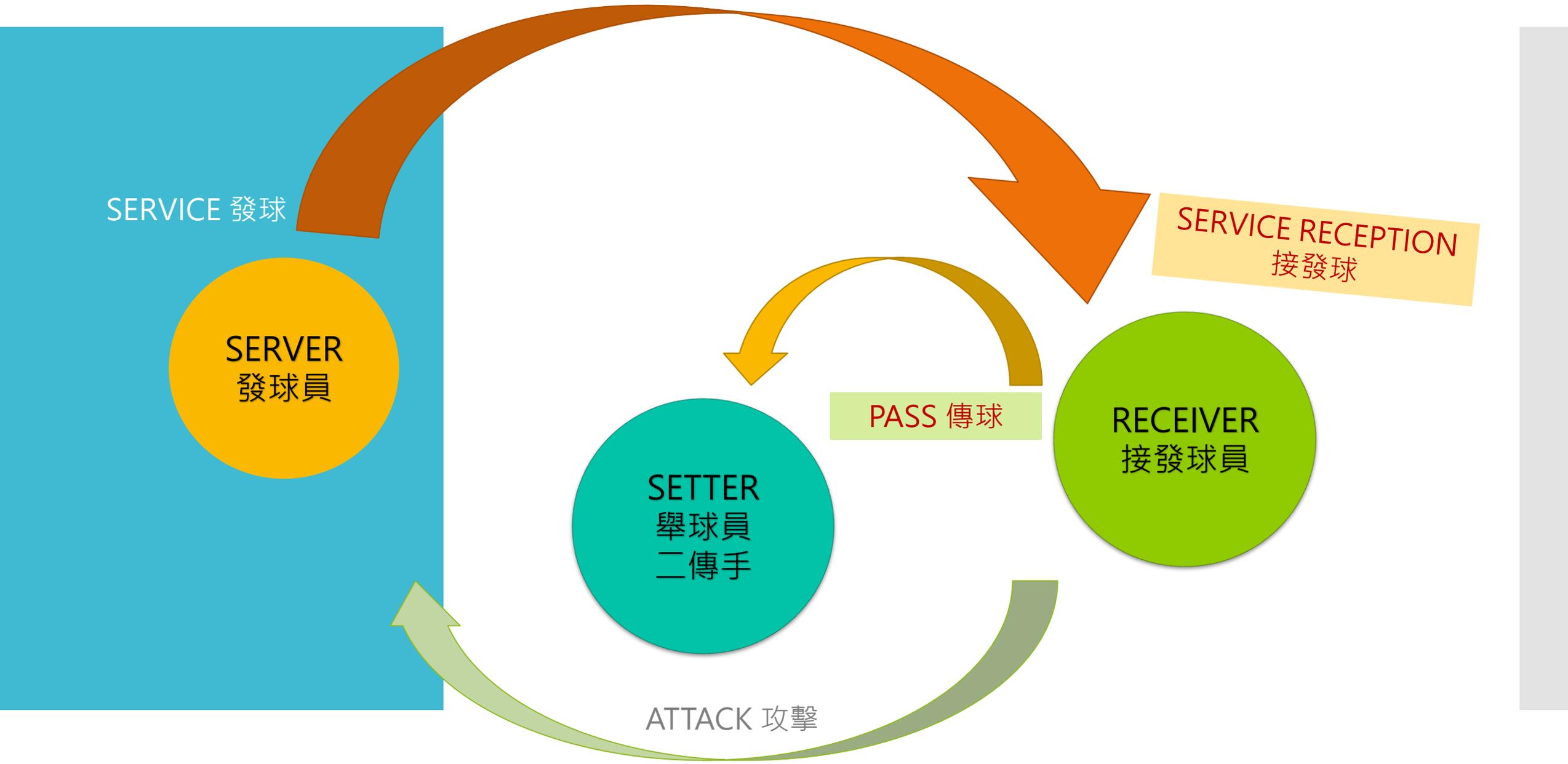
SERVICE RECEPTION
接發球

PASS 傳球

SETTER
舉球員
二傳手

RECEIVER
接發球員

ATTACK 攻擊



110年全國體育教師增能研習 友善的排球學習環境為何?

其他 人數 場地 發球 接發球 03-共備 1

學習環境之安排

(學習動機、安全性...等)

- 有風雨的操場的排球場
- 在羽球場比賽
- 改變球的材質
- 選擇安全場地材質(木板、軟墊)
- 陰影處...沒有太陽

差異化教學

- 調整網高
- 改變球的材質

每個孩子都有事情做，不是站著看別人打或是球來就躲，讓人人有任務作的設計

動機部分：動畫-排球少年

在羽球場用排球修改規則打氣球

使用跳高架搭配橡皮筋繩

玩法能符合學生的能力，由易到難

玩法修改成很容易得分，讓學生有成就感!

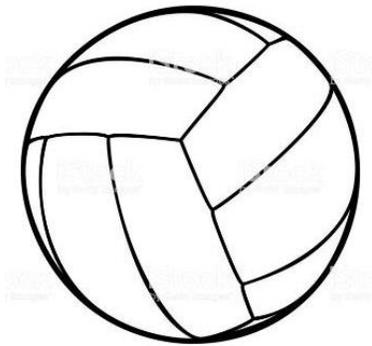
依自己的能力運用可以接到的接球方式(接球或打球)

初學者打到球會接歪，是正常與必然的事，但同學會責備妳或是接受這樣的狀況!?

教導同學運用正向言語給回饋

辦理班級體育競賽，告知學生學習目標及學習的歷程，老師教什麼(基本的傳接能力)，讓用就應訂(修正式的比賽)

找一群能力不錯的孩子，下課時間都在最顯眼地方練習接發球，時間久了就會有跟風的學生!



110年全國體育教師增能研習 活動目標 (達到相同目標的其他相關教材)

04-共備 1

能在發球與接發球小比賽中運用接發球動作。正面對球者優先接球，並將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。

接發球

接發球員與發球員人數交換，接發球員數、發球員人數。發發球學生可以自給不同地方的發球員，培養接發能力。接發球員移位可推配前置的米字格。發發球方向可以參考。

讓學生由遊戲代入，修改規則。讓同一組的同學都有傳到後再將球攻擊到對方，可以用接球的方式，之後再傳到以米字方式擊球，為了接球就會有移位，讓轉身的動作。

能移動腳步到來球的落點

接球後要傳給每個隊友(或規定次數)，再傳到對面。

3、接球者接到後傳給學球位，即可得分。練習1傳的動作。4、固定發球者可以降低接球失敗的變數。(有可能是發球者能力不足造成接球者接不到球，而無法有效練習接發球)

用羽球場、氣排球、分配觀察組、操作組，可接受彈地，之後再不彈地，球柱兩邊可以架設竿子綁網子，提高球網高度，遊戲可設計王牌人員，任務配對可以進行觀察。

小組討論

經驗分享

牆網性運動 - 排球接發球

110年全國體育教師增能研習 03-共備 1

學習環境之安排

(學習動機、安全性...等)

可以配合時事，用生活經驗引導，引起動機，比如暑假剛結束的奧運比賽，有哪些精彩畫面，讓學生有一個想像的畫面，我們可以透過練習去達成某些技能。

楊家豪 給予小組任務目標，能連續成功次數，讓小組討論，合作挑戰，彼此扶持。

閃電俠我會改用接力賽方式進行，第一位對牆拋球後，由第二位接球後再對牆拋球，再由第三位接、拋，以此類推直到第一位學生接到球完成一個循環。

配合口令有助專注

差異化教學

可以同質分組，在活動中設計3-5能力等級，讓學生可以循序漸進的成長與學習。

楊家豪 偷運跑活動，練習後，可以讓小組學生討論自己每個人可以勝任的任務，例如，體會拋球的學生來拋，比較不會接球的學生允許可以反彈後接，比較會補救接球的同學協助接球，讓每個人都有其任務。

用過關方式進行差異化教學，第1關距離最短，能接到球就好，第2關距離加長，須依指定方式接球，完成進入第3關，失敗退回第1關，依學生能力及老師設定的教學目標設定數關。

國中組

110年全國體育教師增能研習 活動目標 (達到相同目標的其他相關教材)

04-共備 2

活動目標

- 能在合作性的遊戲中判斷來球軌跡提前移動並接住彈起的來球。
- 在短距離的接發球活動，判斷來球移動，降低動作技能的門檻，有助學生增加操作動作時的自信心。

saru 用閃電俠固定呼拉圈在地上，丟中圈圍一定會是拋物線

不以呼拉圈，兩人去做單手或雙手，進行落地、空中的傳接，去讓學生增加判斷球的方向與落點

鄭漢吾上午11:06 以限定方向或動作讓動作在設定下實施不致沒有目標

我是政基，我曾經結合高手動作跟拿呼拉圈追擊球的活動，然後三個人一組連續練習連續轉完成任務。

洪碧瑛 各種球類可以顯化，不用只設定在某一種球類，小學階段基本能力的建立，對各種運動的認識及產生興趣更重要!

球感練習是吧?

楊家豪 不用呼拉圈，地上畫三個圈圍(左中右)，增加發球軌跡不同。

大宗 地上點貼標線，學生瞄準拋擲低標線，接球員依據擊中位置判斷反彈方向

如何能夠因應對方發球，有效地將球傳至有利舉球的位置？

1d-IV-1
1d-IV-2
2c-IV-2
2c-IV-3
3c-IV-1
3d-IV-3
4d-IV-1

學習
表現

排球
課程
架構

學習
目標

學習
內容

核心
問題

如何組織合適的接發球隊形？

如何能因應對方發球，有效地將球傳至有利舉球的位置。

如何搭配接發球員、舉球員、攻擊之間組織接發球隊形？

Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。

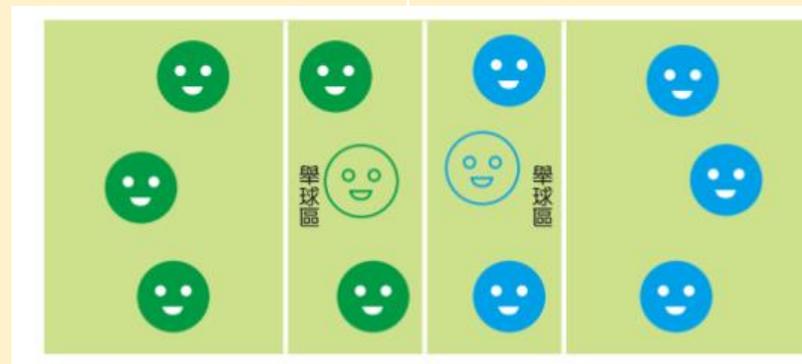
1. 在小組接發球練習活動中，具有積極面對挑戰的學習態度，並可正確判斷飛行軌跡落點位置，採取合適的傳球動作，將球傳至目標區域。

2. 分析不同發球速度、高度及角度，運用身體移動能力有效地將球傳向目標區域。



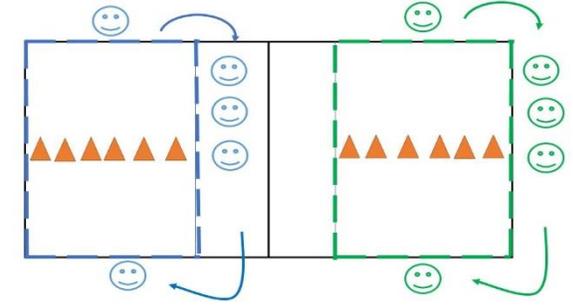
核心任務架構之分期學習目標-國中

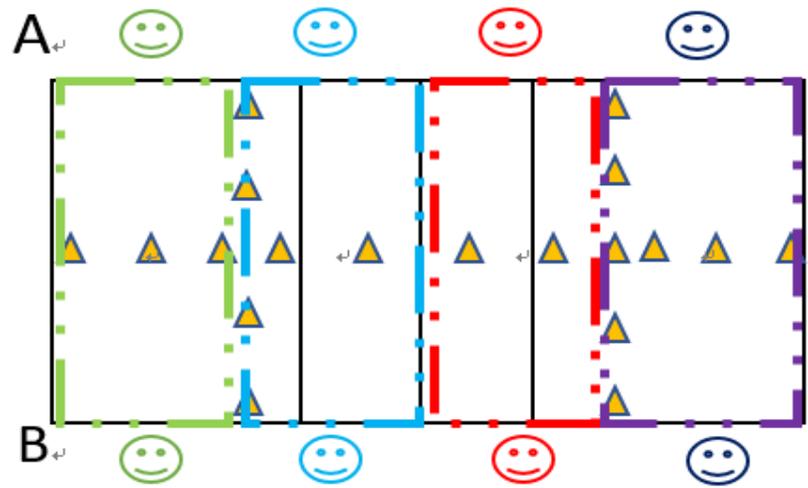
主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 advanced
接(發)球	能在合作性的遊戲中判斷來球軌跡趨前移動並接住彈起的來球。	能在遊戲或比賽中觀察來球軌跡與隊友位置，並以較有利之位置進行接球（接球空間分配並以正面對球者優先接球），並將彈起的球傳到隊友可接的位置，其餘未接球者需轉身面向接球者以便接發失敗時能移動救球。	與隊友根據自身的能力協調防守區域的大小與站位，準備接發球。能判斷不同來球方向、高度、速度，將球擊高或者有效地將球傳至有利舉球位置	能在3v3或4v4的比賽中，根據對手的觀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



準備活動— 心靈捕手

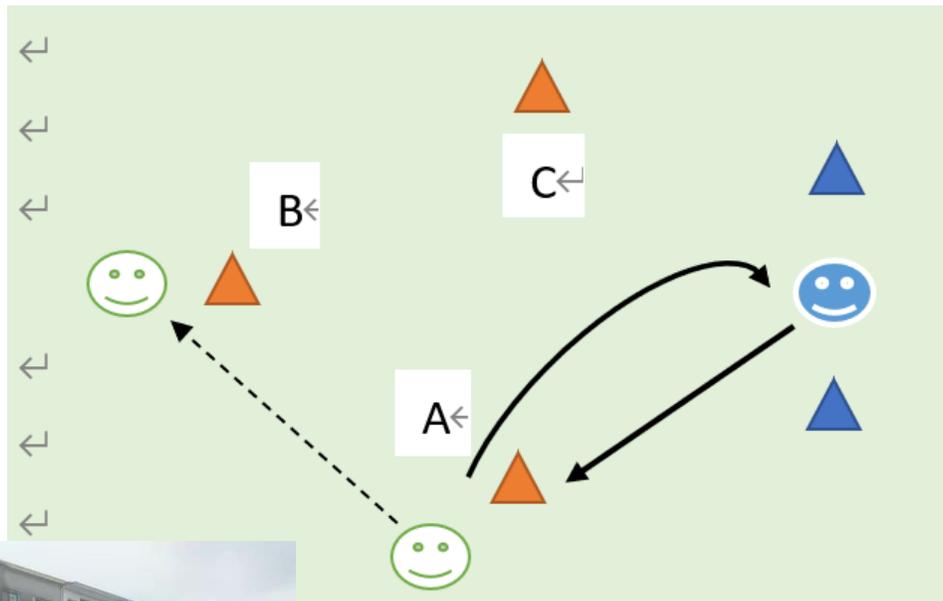
- 活動目標
 - 能在快速循環的發球與接發球複習。
 - 提升正確判斷軌跡、迅速移動腳步及接發球之角度與力量控制。





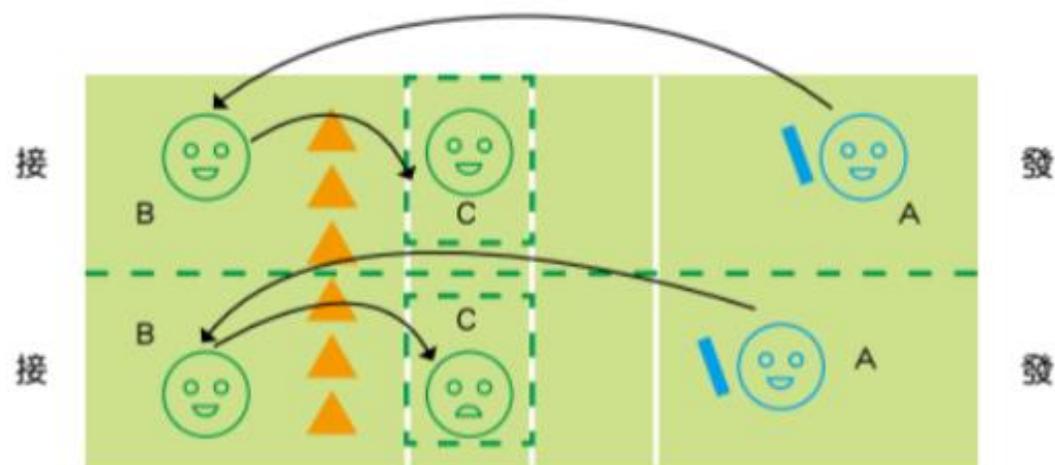
準備活動二 前仆後進

- 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。



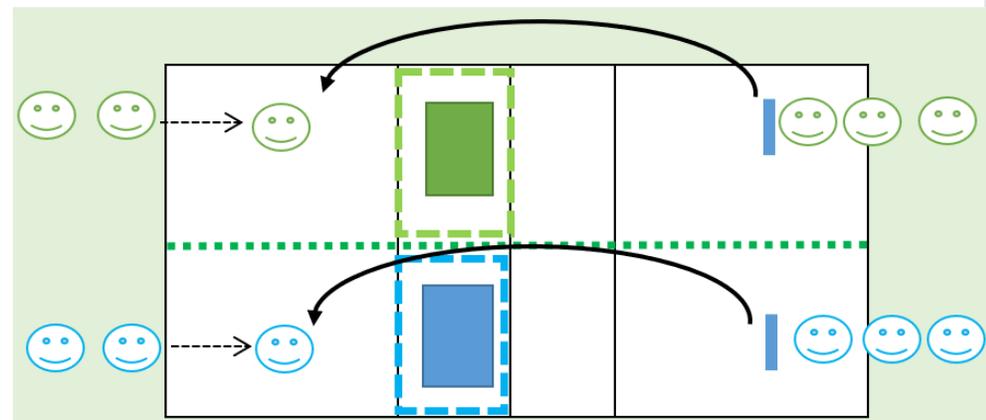
主要活動一 有球必應

- 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。



綜合活動一 有球必in

- 活動目標
 - 提升正確判斷、軌跡、速度、移動與穩定性。
 - 根據學習表現評量表，小組成員互相評量。

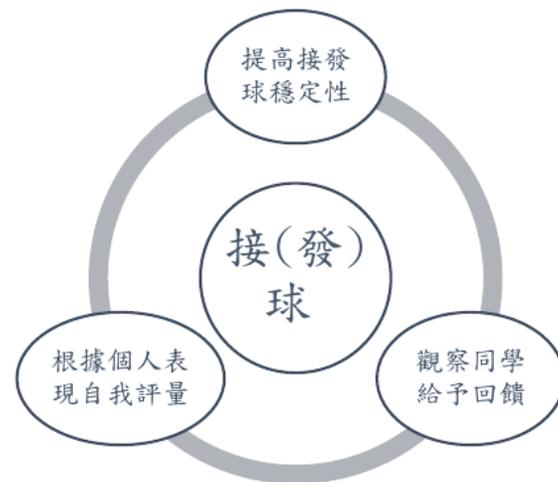


- 運用「學習表現評量表」：

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。

【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： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <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 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 key point 的要點 _____
												觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <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 <input type="checkbox"/> 沒有做到那些 key point 的要點 _____
												觀察者： <input type="checkbox"/> 動作流暢 <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 <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

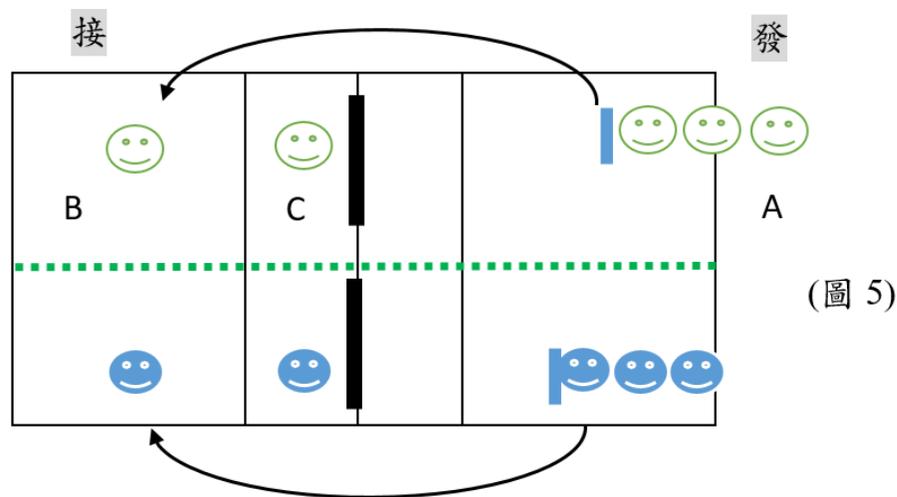
key point

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。

主要活動二 應接不暇

- 活動目標

在小組練習活動中展現合群互助的態度，能利用遮蔽式接發球活動，加強接發球者反應移動及判斷來球軌跡的能力。



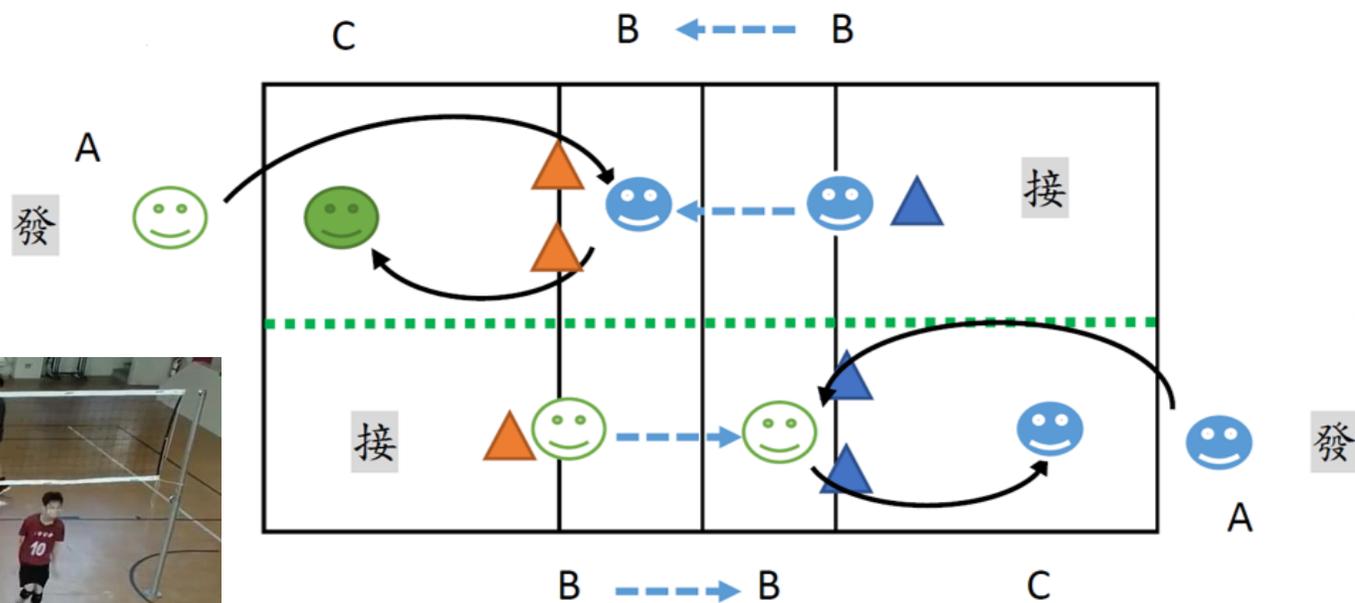


準備活動三 高成低就



• 活動目標

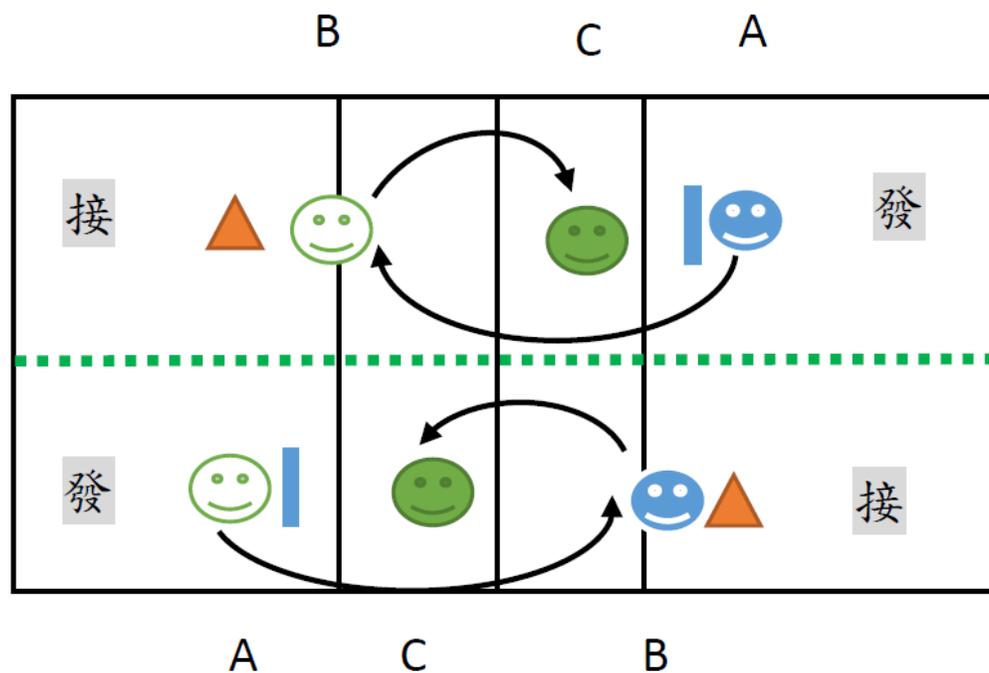
- 在小組練習活動中展現合群互助的態度。
- 能在快速循環的發球與接發球複習/迅速移動腳步及控制力量。
- 能夠將來球穩定地傳到有利舉球的位置。



(圖 6)

主要活動三 前仆後進

- 活動目標
 - 在小組練習活動中展現合群互助的態度。
 - 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。





差異化 (活動) 安排



場地或球材質的調整

發球動作的調整

接發球動作調整

接球人數的調整

Audience
學生

Behavior
行為

接發球學習目標

It's
your
turn.

Condition
情境

Degree
標準



如何判斷球飛行的軌跡？

移動到球落點的最佳的步法？

接發球活動發想

如何選取合適的傳球動作？

如何傳到有效的舉球位置？

It's
your
turn.



排球

二、接發球 / 救球（發展期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃
接發球 / 救球（發展期）-1	心靈捕手	能運用學過的動作來流暢地進行「發球－接發球循環練習」，並達到複習 / 熱身之效果。
接發球 / 救球（發展期）-2	前仆後進	能在快速循環的發球與接發球中與隊友合作，迅速移動至指定位置並控制力量將來球穩定地傳回（指定位置）。
接發球 / 救球（發展期）-3	有球必應	能在快速循環發球與接發球小組練習中展現合作互助的態度，正確判斷軌跡、迅速移動腳步及控制接發球之角度與力量，並將來球穩定地傳到指定區域（有利舉球的位置與高度）。
接發球 / 救球（發展期）-4	有球必 in	能在發球－接發球循環練習中根據同儕的觀察記錄與回饋修正自己的動作（判斷軌跡、迅速移動腳步及接發球之角度與力量控制），以將來球穩定地傳到有利舉球的位置。
接發球 / 救球（發展期）-5	應接不暇	能在遮蔽式接發球活動中，利用有效率的預備（姿勢）來提升接發球的判斷與反應速度，並將球有效的傳到指定區域（舉球員）。
接發球 / 救球（發展期）-6	高成低就	在限定條件（往前移動鑽過障礙物）的接發球練習中，利用腳步及身體重心轉移動作將來球穩定的傳到指定位置（可舉球之高度）。
接發球 / 救球（發展期）-7	前仆後進	在限定條件（接發球高度需超過球網）的接發球練習中，利用腳步及力量控制將球穩定的傳到指定位置（有利舉球）。
接發球 / 救球（發展期）-8	王牌舉球員	能在（至少觸球兩次以上才可回球過網的）修改式排球比賽中，討論策略，將對手的發球 / 過網球傳給舉球員並進行後續的攻擊。

分期目標



排球

分期目標規劃表:競爭類型運動—網牆性球類運動(排球)

主要教材	分期	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
發球		能在遊戲中善加利用身體旋轉之力量，以各種拋擲、拍球動作將球送到對場。	能在遊戲或修改式比賽中，能以單手揮擊的方式將球由下而上拍/擊至對場。	能在比賽中以低手發球將球穩定發至對場，或在修改式比賽中將發球控制在後場或防守的空檔(落點遠近之控制)。	能在修改式或正式比賽中，利用低手或肩上發球(需有較穩定之拋球)的動作來發出具有威脅性的球，如：添加力量或旋轉，或使球發到有利位置。	能在正式比賽中以肩上發球動作來控制球體的力道與旋轉(平發、上旋、深浮)，增加對手接發球的難度。 依比賽情勢調整並執行發球策略：發舉球員、發空檔或強發球。
接發球/ 救球		能在合作性的遊戲中判斷來球軌跡亦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協調防守區域的大小與站位，準備接發球。 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，鄰近球員能迅速接發球。	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。 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。 接發球員鄰近之球員能視情況進行修正球，使發球位置更趨穩定。	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員與舉球員之位置(位置互換)，以組織更有利的進攻。 能在接發球不到位的情況下進行修正球，使攻擊得以繼續。
低手傳球 (組織、攻擊、助攻)		能以雙手拋接球動作(正向、側向)進行不同路線與落點的傳球(培養學生空間判斷與移動之能力)。	能以落地一次的方式進行不同距離、方向的低手傳球。	能以連續的方式進行不同距離、方向、拋物線的低手傳球練習。 能在3v3的網牆性比賽中以低手傳球控制力量大小及方向進行傳球與進攻(空檔、吊球、邊角)。	能在3v3或4v4的情況中，依來球不同類型嘗試施予不同力度進行傳球(如機會球、扣球或救球)、與及行組織進攻。	能在6v6的比賽中，依狀況利用低手擊球進行傳球、攻擊、接扣球、舉球(修正球)。
高手傳球 (含舉球)		能以雙手呈三角形之姿勢持球在頭頂上方將球擲出，並完成不同高度及落點的傳球。	能掌握手腕節奏與身體連貫力量，能以彈地一下(或一人拋一人托)或自拋自托的方式進行不同距離、方向的高手傳球。	能以連續的方式進行不同距離、方向、拋物線的高手傳球練習。 能在3v3的網牆性比賽中以高手傳球進行傳球與進攻(空檔、後場)。	能在3v3或4v4的情況中，依狀況利用高手擊球進行傳球、進攻、舉球。	能在6v6的比賽中，依據對手的防守(攔網)位置，來利用高手傳球來組織不同的進攻(快攻或長球)。
扣球		提供學生利用身體旋轉及甩臂之經驗，能將球在高點拍/擊至過網至對場空間。	能移動到有利位置(球的斜下方、並面向攻擊方向)，將來球拍擊至對場。	能在比賽中以站立扣球(包球)的方式增加球的速度及使球下墜，將球拍擊至對場。	能和隊友搭配，從有利之預備位置以助跑起跳的方式進行由上而下之扣球攻擊。	能夠和隊友組織並執行佯攻與主攻的扣球攻擊，避開攔網球員。
攔網		能在原地起跳並雙手超過網子高度(符合學生能力之網高)。 能以掌心對球及雙手用力之動作。	能判斷來球方向，在適當時機起跳，並且在網上將來球攔截或縮腹伸手將球接住。	能判斷對手的攻擊意圖及方向，並且在網上限縮攻擊路線或將來球攔截(拍回)。	能判斷對手攻擊之路線，以攔網動作限縮住對方的扣球攻擊路線或完成封阻。	能判斷對手取術之策略與接球之情形以個人或和隊友組織執行攔網防守(雙人、三人)。
進攻		能在限制的球數或形式將球送至對場界內區域。	能將對手拍擊來球接起並在限制球數內送至對場之無人區域。	能將球接起至接近網邊，隊友能進行組織做球並將球以扣球之方式擊至對場界內區域。或能將危急球救回場中並送至對場。	能將球接至適當位置，並有角色分工組織，將球做起，以起跳扣球或吊球之方式，將球送至對場。	能穩定接起來球，並執行以不同時間之配合進行起跳扣球或掩護扣球。(A快攻及長球)並能有意識之避開攔網和對方防守較佳之球員。
防守		判斷球體軌跡與落點，隨球移動，並區分區界內及界外，能轉身注意隊友接球並隨時準備救球。	能將來球接高至場中央並以較佳方式進行回擊。	根據對手的發球與攻擊偏好，以及己方球員的能力分配防守位置。	隊友攻擊時若遭受攔網封阻能進行防守補位，能區分接扣球、機會球、漂浮球或下墜球之不同防守型態。	能於對方組織進攻時進行預判球路，並於危急救球時做出地板滾翻之保護動作與擴大個人防守範圍。

網牆性球類運動 發球接發球只能在 單一運動項目中學習嗎？

- 1. 技術門檻高!
- 2. 場地器材不夠!
- 3. 程度差異很大!







適應體育 概念導入

坐式排球



衛冕者坐在抗力球上

體驗輪椅桌球



對戰中結合適應體育概念
輪椅桌球VS站立組以非慣用手



Thank You

