

南投縣潭南國民小學 115 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	社團-排球		年級/班級	5-6 年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，21 週，共 21 節
			設計教師	白獻恩老師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	合作、關懷	與學校願景呼應之說明	透過排球課程，學習個人情緒管理，能同理他人感受，並樂於與人互動，培養團隊合作的精神。	
設計理念	藉由學習排球課程，了解運動知識與技能，提升自我專業運動智能，並從團隊活動中建立積極、互助、合作的生活態度。			
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

	問題。 E-C2具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐 解決日常生活問題。
課程目標	1. 透過學習排球運動，養成身體活動與健康生活的習慣，增進對排球的認識與技能學習，以促進身心健全發展，並從中認識個人不同特質，發展運動潛能。 2. 積極參與排球課程學習的活動，並樂於與人互動，培養團隊合作精神，具備同理他人感受，在活動和健康生活中能公平競爭。		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之2以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」					
一	課程介紹及認識運動傷害/1節	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 綜合 1b-III-1 規劃與執行學習	1. 本學期上課學習內容 2. 安全規範認識	1. 理解排球規則並正確運用。 2. 能正確表現暖身與伸展動作。 3. 積極參與課堂活動並投入學習。 4. 願意參與排球活動，學習運動傷害預防與安全防護。	準備活動： 1. 利用白板講解這學期的課程內容 發展活動： 1. 介紹暖身伸展動作。 2. 安全注意事項：運用影片 認識運動傷害及處理、預防方式、裝備。 3. 介紹排球的基本技巧、規則及場地。 綜合活動： 1. 學生分組。	1. 能說本學期將進行的課程內容。 2. 能演示在日常生活預防及處理運動傷害的方式。 3. 能說出合宜的課堂穿著	1. 白板 2. 影片 / 類 磨課師 排球教學 / 就是 i 運動 https://youtu.be/L20BK1cXXQE 影片/運動傷害 PRICE https://youtu.be/y76V9U5Q5N0

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		計畫，培養自律與負責的態度。 安 E7 探究運動基本的保健。			2. 清點裝備。 3. 預告下次進行之課程。		
二 — 五	低手傳球 /4 節	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 低手傳球練習 2. 團體規範	1. 能熟練運用低手傳球技巧，並根據不同情境調整力量與方向。 2. 能精確控制低手傳球，提高穩定性與傳球成功率。 3. 能分析並回饋同學的低手傳球動作，提升團隊合作能力。 4. 願意積極參與比賽與訓練，並在實戰中應用低手傳球技巧。	準備活動： 1. 教師運用教學影片，讓學生認識排球低手傳球的基本要領。 發展活動： 1. 教師講解及示範低手傳球的基本動作。 2. 教師指導學生做出低手傳球的基本動作： (1)準備姿勢：雙腳平行半蹲，雙手輕鬆置於腰際前方，眼睛觀察來球落點，迅速移動到距離一個手臂長的落點位置對正來球。	1. 能專心觀看影片。 2. 能做出正確的低手傳球動作。 3. 能與同組組員進行低手傳球的練習，並互打連續 3 次不落地。 4. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	1. 排球 2. 影片/低手 傳球 https://youtu.be/2rgbCKdG3_4 3. 台南市教育局排球教學網站 http://area.hcjh.tn.edu.tw/health/

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
		<p>綜合 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。</p> <p>綜合 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>			<p>(2)手型：當球接近腹前時，兩手指重疊後合掌互握，兩拇指平行成一直線，兩臂伸直形成一個平面。</p> <p>(3)擊球：當球飛到腹前一臂距離時，手肘伸兩臂伸直到球下方，傳擊球的後下部，身體重心隨擊球的動作前移。</p> <p>(4)擊球點：保持在腹前擊球，擊球點手臂勿高於肩膀，手腳同時動作配合蹬地，便於靈活控制擊球的方向和力量，並根據落點的高低前後位置，雙腳迅速移位至正確擊球點。</p> <p>(5)傳擊位置：用前臂腕關節以上 10 cm 左右橈骨內側平面。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
					<p>(6)手臂角度：根據來球的角度和要求傳出方向，運用入射角近似於反射角的原理，調整手臂與地面的角度和左右轉動手臂平面來控制傳球方向。</p> <p>3. 學生練習步驟：</p> <p>(1)原地停球練習：原地向上拋球落地反彈一次後，以低手傳球動作將球控制停留在手臂正確的傳擊位置，練習正確的傳擊要領，並且減輕初期練習時手部的不適感，降低對排球的恐懼感。先以坐姿練習，精熟後再換成立姿練習。</p> <p>(2)兩人一組停球練習：一人站立雙手持球，另一名以坐姿做停球練習，兩人距離約 3 公</p>		自選/編教材須經課發會審查通過

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>尺。持球同學雙手持球以低手傳球動作，將球拋給坐在地上的同學做停球練習，兩人合作練習。</p> <p>(3)兩人一組傳球練習 part1：一人站立雙手持球，另一名以坐姿做傳球練習，兩人距離約 3 公尺。持球同學雙手持球以低手傳球動作，將球拋給坐在地上的同學做傳球練習，傳球的高度距離以站立同學為目標，兩人合作練習。</p> <p>(4)兩人一組傳球練習 part2：一人站立雙手持球，另一名以蹲姿做傳球練習，兩人距離約 5 公尺。持球同學雙手持球以低手傳球動作，將球拋給坐在地上的同學</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
					<p>做傳球練習，傳球的高度距離以站立同學為目標，兩人合作練習。蹲姿同學能判斷拋球位置不同而練習移動腳步到正確的擊球點。</p> <p>(5)兩人一組傳球練習 part3：兩人站立距離約 5 公尺，將球傳在兩人中間位置，讓球落地反彈一次後再做低手傳球，個人動作流暢後可以嘗試兩人連續低手傳球。</p> <p>4. 教師指導並修正學生容易出現的錯誤動作：</p> <p>(1)傳擊位置及擊球點錯誤。</p> <p>(2)擊球時手臂無法伸直。</p> <p>(3)擊球用力過度。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編教材須經課發會審查通 過
					<p>綜合活動：叫號傳球遊戲：以 5 人為一組；學生按 1~5 報數並圍成圓，第 5 個學生站在圓內。</p> <p>具體方法：</p> <p>(1)圓內學生手持排球，喊「1、3」，然後把排球拋給 1 號學生，1 號學生利用傳球技術，把排球直接傳給 3 號，3 號學生在接球後要一直墊球，直到聽到 5 號學生發出新口令「3、2」，3 號學生即可把球傳給 2 號，以此類推。</p> <p>(2)如果 3 號在傳球給 2 號時，3 號傳球不到位，或 2 號學生沒有及時接住 3 號傳過來的球，均判為失敗，失敗者和第 5 個學生互換位</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					置，繼續進行叫號傳球。		
六 — 九	高手傳球 /4 節	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與	1. 高手傳球練習 2. 團體規範	1. 熟練運用高手傳球技巧，並根據比賽情境調整傳球策略。 2. 提升高手傳球的穩定性與準確度，確保有效組織攻勢。 3. 能分析並提供隊友傳球動作的回饋，提升團隊合作效率。 4. 積極參與排球活動，在比賽中靈活運用技術並確保安全。	準備活動： 1. 教師運用教學影片，讓學生認識排球高手傳球的基本要領。 發展活動： 1. 教師講解及示範高手傳球的基本動作。 2. 教師指導學生做出高手傳球的基本動作： (1)準備姿勢：採用稍蹲準備姿勢，看著來球雙手自然抬起。 (2)手型：當來球接近額前時，開始蹬地、伸膝、屈肘、兩手微張、從額前上方迎球。	1. 能專心觀看影片。 2. 能做出正確的高手傳球動作。 3. 能與同組組員進行高手傳球的練習，並互打連續 3 次不落地。 4. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	1. 排球 2. 影片/高手傳球 https://youtu.be/ub5X5HS4MTw 3. 3. 台南市教育局排球教學網站 http://area.hcjh.tn.edu.tw/health/

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
		<p>情感表達， 並運用同理 心增進人際 關係。</p> <p>綜合 2b- III-1 參與 各項活動， 適切表現自 己在團體中 的角色，協 同合作達成 共同目標。</p> <p>品 E3 溝通合 作與和諧人 際關係。</p> <p>性 E11 培養 性別間合宜 表達情感的 能力。</p>			<p>(3)擊球：擊球點在額前 上方約一球距離處。</p> <p>(4)擊球點：當手觸球 時，兩手應自然張開成 半球形，手腕稍後仰， 兩拇指相對成「一」 字，使手指與球體吻 合，接觸球的面積比較 大，可增加傳球的準確 性。用食指和大拇指形 成一個三角形，從這個 三角形中，可看到飛來 的球，屈肘雙臂自然成 八字形。</p> <p>(5)用力：主要靠手指手 腕的力量，以及球的彈 力等配合身體蹬地的力 量將球傳出，而手指及 手腕必須掌握來球緩衝 之時機，以控制方向和 力量。</p> <p>3. 學生練習步驟：</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
					<p>(1)原地練習：先原地向下做低手傳球動作，熟悉傳球的手型後，做原地向上拋球落地反彈一次，以高手傳球動作將球停留在額頭上方再拋出。</p> <p>(2)兩人一組傳球練習：一人站立雙手持球，另一名以坐姿做高手傳球練習，兩人距離約 3 公尺。持球同學雙手持球以低手傳球動作，將球拋給坐在地上的同學做傳球練習，傳球的高度距離以站立同學為目標，兩人合作練習。</p> <p>(3)兩人一組傳球練習 part1：一人站立雙手持球，另一名以蹲姿做高手傳球練習，兩人距離約 5 公尺。持球同學雙</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編教材須經課發會審查通 過
					<p>手持球以低手傳球動作，將球拋給坐在地上的同學做傳球練習，傳球的高度距離以站立同學為目標，兩人合作練習。蹲姿同學能判斷拋球位置不同而練習移動腳步到正確的擊球點。</p> <p>(4)兩人一組傳球練習 part2：兩人一組傳球練習：兩人站立距離約 5 公尺，持球同學拋出反彈球後，另一名同學迅速判斷落點後移動腳步做高手傳球。同學將來球接起後，反覆練習相同步驟。動作熟練後兩人可以連續高手傳球。</p> <p>4. 教師指導並修正學生容易出現的錯誤動作： (1)傳擊位置及擊球點錯誤。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編教材須經課發會審查通 過
					<p>(2)手指無法伸直。 (3)手掌觸球。 (4)雙手沒有平行觸球。</p> <p>綜合活動：叫號傳球遊戲：以 5 人為一組；學生按 1~5 報數並圍成圓，第 5 個學生站在圓內。 具體方法： (1)圓內學生手持排球，喊「1、3」，然後把排球拋給 1 號學生，1 號學生利用傳球技術，把排球直接傳給 3 號，3 號學生在接球後要一直墊球，直到聽到 5 號學生發出新口令「3、2」，3 號學生即可把球傳給 2 號，以此類推。 (2)如果 3 號在傳球給 2 號時，3 號傳球不到位，或 2 號學生沒有及</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編教材須經課發會審查通 過
					時接住 3 號傳 過來的 球，均判為失敗，失 敗 者和第 5 個學生互換位 置，繼續進行叫號傳 球。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十一 十三	低手發球 /4 節	<p>健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>綜合 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。</p>	<p>1. 低手發球</p> <p>2. 瞭解團體規範</p>	<p>1. 熟練低手發球技巧，並根據比賽情境調整發球策略。</p> <p>2. 提升低手發球的穩定性與準確度，確保有效進攻或組織戰術。</p> <p>3. 能分析並提供隊友發球動作的回饋，提升整體技術表現。</p> <p>4. 積極參與排球活動，在比賽中靈活運用低手發球並確保安全。</p>	<p>準備活動：</p> <p>1. 教師運用教學影片，讓學生認識排球低手發球的基本動作。</p> <p>發展活動：</p> <p>1. 教師講解及示範低手發球的基本動作。</p> <p>2. 教師指導學生做出低手發球的基本動作【以右手發球者為例，左手發球的動作則相反】：</p> <p>(1)準備姿勢：雙腳與肩平行站立垂直球網，左手持球於身前，右手握拳手臂伸直置於身後。</p> <p>(2)拋球：用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，落地位置約於前腳，拋球高度適中勿超過肩膀。</p>	<p>1. 能專心觀看影片。</p> <p>2. 能做出正確的低手發球動作。</p> <p>3. 能與同組組員進行低手發球的練習，並能正確將球發到指定位置 3 次。</p> <p>4. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。</p>	<p>1. 排球</p> <p>2. 影片/低手發球 https://youtu.be/napU3ZVHLA8</p> <p>3. 台南市教育局排球教學網站 http://area.hcjh.tn.edu.tw/health/</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
		<p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>			<p>(3)揮臂擊球：左手拋球的同時，右臂及腰部由後往前擺動，上身隨著轉動面向前方。</p> <p>(4)擊球時：擊球時手臂與上身同時施力，以手腕為擊球點擊中球的 45 度。</p> <p>(5)擊球後：隨著重心前移，迅速進場比賽。</p> <p>3. 學生練習步驟：</p> <p>(1)原地單臂向上擊球：以單臂向上擊球，讓學生先掌握手臂正確的擊球位置。</p> <p>(2)拋球練習：拋球的好壞將決定發球成功與否。可以在地上放張廢紙或其他目標物，讓同學確定掌握發球的高度及落點。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編教材須經課發會審查通 過
					<p>(3)兩人一組跪姿低手發球：兩人距離 5 公尺，一人跪姿持球另一名站立，以跪姿方式讓學生體會由下往上擊球要領，擊球高度及距離以站立同學為目標，縮短發球距離避免同學過度用力而造成手臂疼痛感，也可以減少撿球次數。學生掌握要領後再移到場內 3 公尺線，另一名同學則站在對場 3 公尺線上，體會發球過網動作。</p> <p>(4)發球過網練習：以站姿站在場內 3 公尺線，發球熟練之後再將位置移到距網 6 公尺處，最後再到發球區發球，注意力道的掌握。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
					<p>4. 教師指導並修正學生容易出現的錯誤動作：</p> <p>(1)拋球位置錯誤。</p> <p>(2)手臂觸球位置錯誤。</p> <p>(3)手臂擊球位置錯誤。</p> <p>綜合活動：</p> <p>1. 分組對發球比賽:分成甲 乙兩組，兩隊先後發球，過 網才算分。</p> <p>2. 討論與分享。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十四 — 十七	高手發球 /4 節	健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 高手發球 2. 瞭解團體規範	1. 熟練高手發球技巧，並根據比賽情境調整發球策略。 2. 提升高手發球的穩定性與準確度，增加比賽優勢。 3. 能分析並提供隊友發球動作的回饋，提升整體技術表現。 4. 積極參與排球活動，在比賽中靈活運用高手發球並確保安全。	準備活動： 1. 教師運用教學影片，讓學生認識排球高手發球的基本動作。 發展活動： 1. 教師講解及示範高手發球的基本動作。 2. 教師指導學生做出高手發球的基本動作【以右手發球者為例，左手發球的動作則相反】： (1)準備姿勢：面對球網，兩腳自然開立，托球於身前。 (2)拋球：左手持球抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，高度約擊球手臂伸直最高點。 (3)揮臂擊球：在左手拋球的同時，左腳往前跨	1. 能專心觀看影片。 2. 能做出正確的高手發球動作。 3. 能與同組組員進行高手發球的練習，並能正確將球發到指定位置 3 次。 4. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	1. 排球 2. 影片/高手發球 https://youtu.be/napU3ZVHLA8 3. 3. 台南市教育局排球教學網站 http://area.hcjh.tn.edu.tw/health/

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
		<p>性 E11 培養 性別間合宜 表達情感的 能力。</p> <p>品 E2 自尊尊 人與自愛愛 人。</p>			<p>一步，右臂抬起，屈肘 後引，<u>肘高於肩置於耳 後</u>，上身稍向右側轉 動。擊球時，利用蹬 地，使上身向左轉動， 同時帶動手臂揮動，在 右肩上方伸直手臂至最 高點，用<u>全手掌擊球的 中下部</u>。</p> <p>(4)手指自然張開，手腕 要迅速主動做推壓動 作，使擊出的球上旋飛 行。</p> <p>(5)擊球後：隨著重心前 移，迅速進場比賽。</p> <p>3. 學生練習步驟：</p> <p>(1)原地拋球：拋球的好 壞將決定發球成功與 否。可以在地上放張廢 紙或其他目標物，讓同 學確定掌握發球的高度 及落點。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編教材須經課發會審查通 過
					<p>(2)兩人一組揮臂練習： 一人雙手持球舉高，另 一名同學呈發球預備姿 勢，練習揮臂擊球動 作，手掌能夠擊中球的 中下位置。</p> <p>(3)發球過網練習：以站 姿站在場內 3 公尺線， 發球熟練之後再將位置 移到距網 6 公尺處，最 後再到發球區發球，注 意力道的掌握。</p> <p>4. 教師指導並修正學生 容易出現的錯誤動作： (1)拋球高度及位置錯 誤。 (2)揮臂姿勢錯誤。 (3)手掌擊球位置錯誤。</p> <p>綜合活動：</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱， 至少包含 2 領 域以上				自選/編教材須經課發會審查通 過
					1. 分組對發球比賽:分成 甲 乙兩組，兩隊先後發 球，過 網才算分。 2. 討論與分享。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
十八 二十	三步助跑 跳與跳躍 吊球/3 節	<p>健體 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>綜合 1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊</p>	<p>1. 三步助跑跳及跳躍吊球</p> <p>2. 團體規範</p> <p>3. 裝備及場地整理</p>	<p>1. 熟練三步助跑跳的動作要領，並能靈活運用於比賽中。</p> <p>2. 提升跳躍吊球的穩定性與準確度，提高進攻效果。</p> <p>3. 能分析並提供隊友助跑跳與吊球動作的回饋，提升團隊表現。</p> <p>4. 積極參與排球活動，遵守規則並展現安全運動行為。</p> <p>5. 培養良好的運動習慣，遵守團體規範並妥善整理裝備。</p>	<p>準備活動：</p> <p>1. 教師運用教學影片，讓學生認識排球三步助跑基本動作。</p> <p>發展活動：</p> <p>1. 教師講解並示範三步助跑的方式。</p> <p>2. 教師指導學生三步助跑的基本動作：動作要快而不是慢慢來，動作快，腳要跑，要跨大步。</p> <p>(1) 第一步-踏左腳，當你在跑時，手會擺在你的左右邊。</p> <p>(2) 第二步-踏右腳，踏右腳時，你的手就要在你的後面準備由後往前拉，手會到你的胸前。</p>	<p>1. 能專心觀看影片。</p> <p>2. 能做出正確的三步助跑與跳躍吊球動作。</p> <p>3. 能與同組組員進行三步助跑及跳躍吊球。</p> <p>4. 能與同組組員分工合作整理裝備及場地。</p> <p>5. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。</p>	<p>1. 排球</p> <p>2. 影片/三步助跑跳 https://youtu.be/tvYbNbBFAI4</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
		重他人的 身 體自主權。 安 E9 學習相 互尊重的精 神。			<p>(3)第三步-兩腳踩地用 力跳，這時候你的手就 要拉到肩上。</p> <p>3. 學生練習三步助跑。</p> <p>4. 教師講解並示範三步 助跑及跳躍吊球的方 式。</p> <p>5.教師指導學生步助跑及 跳躍吊球練習的方式： 在進行吊球 時，要在擊 到球的前一刻放鬆力 量，轉而用指腹碰球， 手腕要快速反轉至預先 設想要吊球的位置，球 因為僅僅靠著指腹和手 腕的推力速度會減慢在 近處落下。這種攻擊模 式可以讓球越過攔網者 的上方並落在後方的邊 線旁。。</p> <p>6. 學生練習三步助跑及 跳躍吊球。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					綜合活動： 1. 三人一組練習三步助跑 跳+吊球練習。 2. 分組完成裝備及場地整理。		
二十一	總複習/1 節	健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 能遵守排球遊戲規則進行比賽不犯規。 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	1. 能熟練排球的基本動作、技巧及知識。 2. 能認識排球比賽規則。 3. 樂於參與排球比賽。 4. 能觀賞排球比賽。	準備活動： 1. 進行排球本學期教導之基本動作複習。 發展活動： 1. 教師介紹正式排球比賽規則： (1) 比賽由發球開始：發球員擊球過網進入對區。	1. 能熟練本學期學到的排球基本動作及技巧、常識。 2. 能認識排球比賽規則。	排球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字編 碼+內容」					
		<p>綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>			<p>(2)雙方展開來回對擊，直到球落地、出界或某隊未能合法將球擊回對區。</p> <p>(3)排球比賽中，球隊贏得一球，即可得到一分。</p> <p>(4)當接發球隊贏得一球時，該隊得到一分，並獲得發球權，球員順時鐘方向輪轉一個位置。</p> <p>2. 進行分隊競賽。</p> <p>綜合活動：</p> <p>1. 教師針對雙方比賽情況進行講評，並提出可再精進之處。</p> <p>2. 分組完成整備及場地整理。</p>	<p>3. 能完成排球分組比賽。</p> <p>4. 能欣賞排球比賽。</p> <p>5. 能分工合作整理場地及裝備。</p>	

【第二學期】

課程名稱	社團-排球		年級/班級	5-6 年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程		上課節數	每週 1 節，20 週，共 20 節
			設計教師	白獻恩老師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	合作、關懷	與學校願景呼應之說明	透過排球課程，學習個人情緒管理，能同理他人感受，並樂於與人互動，培養團隊合作的精神。	
設計理念	藉由學習排球課程，了解運動知識與技能，提升自我專業運動智能，並從團隊活動中建立積極、互助、合作的生活態度。			
總綱核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	領綱核心素養具體內涵	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

	<p>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</p>		<p>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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。</p>
<p>課程目標</p>	<p>1. 透過學習排球運動，養成身體活動與健康生活的習慣，增進對排球的認識與技能學習，以促進身心健全發展，並從中認識個人不同特質，發展運動潛能。 2. 積極參與排球課程學習的活動，並樂於與人互動，培養團隊合作精神，具備同理他人感受，在活動和健康生活中能公平競爭。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	準備及步法移動練習/共 4 節	<p>健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同</p>	<p>1. 排球準備姿勢及步法。</p> <p>2. 團隊合作。</p>	<p>1. 熟練排球準備姿勢，並能快速進入比賽狀態。</p> <p>2. 掌握各種排球移動技巧，提升場上反應與靈活性。</p>	<p>引起動機：</p> <p>1. 集合、整隊、點名。</p> <p>2. 做暖身活動，把身體的關節活動開來。</p> <p>發展活動：</p> <p>1. 教師說明及示範準備和移動基本姿勢。</p> <p>準備姿勢：</p> <p>(1) 注視對手移動位置及球的位置。</p> <p>(2) 兩腳前後微分開約與肩同寬。</p>	<p>1. 能確實做好暖身操。</p> <p>2. 能專心聆聽教師說明及示範。</p> <p>3. 能與組員相互練習準備及移動的基本姿勢。</p>	排球

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二		合作達成共同目標。 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。 安 E7 探究運動基本的保健。			(3)身體重心在兩腳之中間及在前腳掌。 (4)雙膝微彎。 (5)雙手置於身旁。 (6)身體處於靈活狀態。 步法與移動： (1)近距離採用滑步。 (2)向兩側可採用交叉步。 (3)接前面低球用跨步。 (4)距離稍遠用跑步。 2. 學生練習準備姿勢與移動步法。 (1)兩人一組，一人做上舉、平舉、放下手勢, 另一		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
三					<p>人做相應的直立、半蹲、摸地等動作，建立人體不同高度的概念。</p> <p>(2) 兩人面對面站立呈半蹲或稍蹲準備姿勢，雙手互拉，其中一人主動向左、右、前、後一步移動，另一人跟著做。</p> <p>(3) 在靜止狀態下，看到信號突然起動快跑。(距離 5 公尺左右)。</p> <p>(4) 在慢跑等動態過程中，聽到聲音突然停止做好準備姿勢。</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱 /節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可由學校自訂 若參考領綱，至少包含 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
四					<p>(5)兩人一組，一人在場內拋各種高低不等的球，另一人移動或跑動把球接住。</p> <p>(6)兩人一組，一人做前後左右的指向，另一人按指向做前後左右的跨步移動。</p> <p>(7)兩人一組，一人向左、右地滾球，另一人移動後用雙手把球接住。</p> <p>綜合活動：</p> <p>1. 教師針對學生練習情況進行講評，並提出可再精進之處。</p>		

五		<p>健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p>			<p>引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整隊、點名。 2. 做暖身活動，把身體的關節活動開來。 		
六	<p>隔網高低手傳球/共 4 節</p>	<p>健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隔網高手傳接球 2. 空間感。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練高手傳接球技巧，並根據比賽情境靈活運用。 2. 強化隔網對抗時的空間判斷，提高戰術應用能力。 3. 能與隊友默契配合，協調完成戰術動作。 	<p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，各自站在球網兩側，面相球網站立，離網約 2 公尺，進行隔網高低手互傳： (1)A 原地向上拋球，待球落下後，以高手傳球的方式把球傳過網給 B。 (2)B 以高手姿勢接住球後，將球回傳過網給 A。 (3)A 以高手姿勢接住球後，繼續向上拋球，並高手傳球過往給 B。依此方式，進行 10 次練習後兩人角色互換。 2. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生注意活動安全。熟練後，亦可加長兩人間的距離練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能確實做好暖身操。 2. 能專心聆聽教師說明及示範。 3. 能與組員相互練習隔網高手傳球。 4. 能觀摩同學的動作。 	<p>排球 康軒版健體 教師手冊</p>
七		<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>			<p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 挑戰連續隔網高手傳球。 2. 教師可請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學 		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

八					<p>生自我挑戰。 3. 整理場地。</p>		
九	<p>隔網接發球練習/共 4 節</p>	<p>健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 綜合 2b-III-1 參與各項活</p>	<p>1. 隔網接發球。 2. 排球規則。 3. 團隊合作。</p>	<p>1. 精確判斷隔網接發球的空間感，提升接發球成功率。 2. 熟練並靈活運用高、低手傳接球技巧，提升組織進攻能力。 3. 掌握肩上發球的技術要領，並穩定運用於比賽中。</p>	<p>引起動機： 1. 集合、整隊、點名。 2. 做暖身活動，把身體的關節活動開來。 3. 折返跑 20 公尺 3 分鐘。 發展活動： 1. 學生練習排球基礎動作及技巧。</p>	<p>1. 能確實做好暖身運動。 2. 能與組員相互練習排球動作技巧。 3. 能瞭解排球得分規則。 4. 比賽中能綜合運用學過的排球技巧。</p>	<p>排球 大沙灘排球 康軒版健體 教師手冊</p>

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

十		<p>動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>		<p>4. 熟悉並正確應用排球比賽規則，提升戰術理解與比賽表現。</p>	<p>(1) 兩人一組，做低手互接 5 分鐘、高手托球 5 分鐘、低手接球和高手托球交替練習 10 分鐘。</p> <p>(2) 練習三步助跑跳與跳躍吊球 10 分鐘。</p> <p>(3) 各自站在攻擊線後，以肩上發球的方式練習發球過網。</p> <p>2. 六人分成一組，使用一般排球進行發接對抗賽：</p>	<p>5. 比賽中展現運動家精神。</p> <p>6. 能說出自己動作的缺失並提出改進策略。</p>	
十一		<p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>			<p>(1) 每次兩組進行比賽，一組為發球組，一組為接球組，各自在兩邊場次預備。</p> <p>(2) 發球組組員輪流站在攻擊線後，以肩上發球的方式發球至對面場地，接球組組員以低手或高手傳球的方式，將球回擊過網。</p> <p>(3) 發球組發球成功得 1 分，發球失敗則由接球組得</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

十二					<p>1 分。接球組回擊成功得 1 分，失敗則由發球組得 1 分。</p> <p>(4)發球組每人都發過球後攻守互換，最後累計總分最高的組別獲勝。</p> <p>3. 六人分成一組，使用大沙灘排球進行發接對抗賽，規則同一般排球，增加學生比賽性。</p> <p>綜合活動：</p> <p>1. 教師提出學生容易常犯錯誤，並與學生討論如何改進。</p> <p>2. 整理場次。</p>		
十三	扣球練習 1/ 共 4 節	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。			<p>引起動機：</p> <p>1. 集合、整隊、點名。</p> <p>2. 做暖身活動，把身體的關節活動開來。</p> <p>3. 折返跑 20 公尺 3 分鐘。</p>		
十四		健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 排球扣球動作要領。 2. 手臂扣球。 3. 團隊合作。	1. 掌握扣球動作要領，並能靈活運用於進攻。 2. 熟練手臂與軀幹協調發力，提高扣球的力量與準確度。 3. 能與隊友合作完成扣球戰術練習，提升團隊默契與實戰應用。	<p>發展活動：</p> <p>1. 教師說明並示範扣球的動作要領：</p> <p>(1)準備動作：扣球者應站在 3 公尺線附近，兩腳自然開立，兩膝微彎，身體上半</p>	1. 能確實做好暖身操。 2. 能了解教師說明及示範的內容。 3. 能做出手臂扣球的動作。	排球 學校體育雙月刊-排球基本技術扣球之教學
十五		健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動					

<p>十六</p>		<p>技能，發展個人運動潛能。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 安 E6 了解自己的身體。</p>			<p>身重心稍向前，兩臂自然下垂，眼睛注視舉球員所傳出之球，隨時準備向球落下的方向助跑。 (2)助跑起跳：最常見的有一步及兩步的助跑步法，一步助跑即右腳向來球落下方跨出一大步，左腳及時跟並上，落在右腳側前方，雙腳屈膝、兩腳尖稍向內，右腳落地支撐點在身體重心之前，準備起跳。若為兩步助跑，則為第一步左腳對正前進方向跨出一小步，接著再做一步助跑的方式。此助跑的重點即在於最後的一步，而起跳的動作則須於跨出最後一步的同時，兩臂側向後拉，然後在左腳併上的同時，隨即迅速屈膝伸展，兩臂在雙腿蹬地同時用力向前上方擺動，帶動身體向上躍起。 (3)空中姿勢：助跑起跳躍起後，軀體挺胸展腹，上半身稍向右轉，右臂向右後上方抬起，身體成弓身姿勢。揮臂時，轉體收腹，左手下擺、右臂帶動肩、肘及腕各部位關節成鞭打的動作，向</p>		
-----------	--	--	--	--	--	--	--

					<p>前上方揮出。擊球時應於右臂伸直的前上方觸球，以全手掌包貼球，擊打球之後方同時迅速屈腕向前推壓，使球加速向前旋轉，右臂順勢向下揮至腹前。</p> <p>(4)落地動作：完成扣球空中動作之後，落地時應雙腳前腳掌先著地，接著全腳掌觸地，同時順勢屈膝下蹲，緩衝向下的衝力，避免受傷。</p> <p>2. 手臂扣球動作教學：</p> <p>(1)全手掌屈腕擊球練習：如果球的數量夠多，可人手一球，若不足則可依數量分成若干組，原則以學生能多實際觸球練習為主。</p> <p>(2)左手持球右手扣球練習：體會屈腕全手掌觸球的實際感覺。</p> <p>(3)立姿扣固定球：由同學雙手持球後下方，將球舉至練習者右前上方，讓練習者實施擺臂、伸直揮臂擊球練習，動作如擊扣球技術要領。</p> <p>(4)立姿自拋球扣入網：練習者分組立於 3 公尺攻擊線後，正面對著球網，將球自</p>	
--	--	--	--	--	--	--

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教併用)

					<p>拋於右前上方，不宜太高，然後實施揮臂鞭打動作擊球入網。</p> <p>(5) 立姿自拋球扣過網：練習者退至約 6 公尺處，自拋球實施扣球過網練習，離網距離可依個別差異稍作調整，已能成功扣球過網為主要目標。安排另一組人於對方場地端線外撿球擲回給練習者。練習 10 球後交換輪流練習。</p> <p>(6) 立姿扣舉(拋)球過網：教師挑選會舉球或拋球的學生協助擔任供球員，練習者利於約離網 2 公尺處，判斷來球移位進行立茲揮臂扣球過網練習。</p> <p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提出學生容易常犯錯誤，並與學生討論如何改進。 2. 整理場次。 		
十七	扣球練習 2/ 共 3 節	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 排球扣球動作要領。 2. 手臂聯合軀幹扣球。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握扣球技術要領，並能根據比賽情境調整動作。 	<p>引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合、整隊、點名。 2. 做暖身活動，把身體的關節活動開來。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能確實做好暖身操。 	排球 學校體育雙月刊-排球

<p>十八</p>		<p>健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p>	<p>3. 團隊合作。</p>	<p>2. 熟練手臂與軀幹協調發力，提升扣球速度與準確度。 3. 能與隊友合作進行戰術性扣球練習，提高進攻效率。</p>	<p>3. 折返跑 20 公尺 3 分鐘。 4. 複習立姿扣球動作。</p>	<p>2. 能複習做出立姿扣球動作。 3. 能做出手臂聯合軀幹扣球動作。 4. 能說出自己的缺失並提出改進策略。</p>	<p>基本技術扣球之教學</p>
<p>十九</p>		<p>健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 安 E6 了解自己的身體。</p>			<p>發展活動： 1. 教師說明並示範手臂聯合軀幹扣球動作。 2. 手臂聯合軀幹扣球動作教學： (1) 立定跳起扣固定球：教師事先安置可調整高度的固定球，學生坐立定跳起揮臂擊球動作練習，固定球高度應調至練習者伸直手臂能擊中球後方的位置。 (2) 立定跳起扣舉或拋球：教師事先挑選數位學生擔任舉球或拋球員，練習者依序排列持球立於離網約 2 公尺處，練習時將球拋向供球者，由供球者將球舉或拋起，落於練習者右前上方位置，高度約高於網上 1~2 公尺，由練習者判斷球落下位置移位起跳進行立定跳起扣球練習。剛開始為增進練習者信心，可降低球網高度練習。 (3) 徒手助跑起跳：球場分成四組，每個半場兩組同時進行。練習者立於 3 公尺攻</p>		

					<p>擊線附近，依序面向球場縱隊排列，進行徒手助跑起跳扣球動作練習。通常練習者易犯躍起後前衝的缺點而造成揮臂擊球動作無法順勢下擺至腹前，教師應適時提出糾正。</p> <p>(4)助跑起跳扣固定球：依練習者助跑躍起後高度，分成若干組架設固定球，固定球高度應調至練習者躍起後伸直手臂能擊中球後方的位置，練習者立於離球 2~3 公尺地面，做一及兩步助跑起跳扣球動作練習。</p> <p>(5)助跑起跳抓球點：教師事先挑選數位學生擔任舉球或拋球員，練習者依序排列持球立於離網約 3 公尺處，練習時將球拋向供球員，由供球員將球舉或拋起，練習者判斷落球方向及位置啟動助跑起跳，躍起後以右手臂伸直右手掌於右前上方抓球練習。此活動容易造成學生太早或太晚助跑起跳或助跑起跳動作未能連貫實施，教師應給予指正。</p> <p>(6)完整動作扣舉或拋球：由供球者舉或拋球於網上 2</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>至 3 公尺高度，練習者於 3 公尺攻擊線處，判斷來球位置，準備啟動助跑起跳，實施完整扣球動作練習。</p> <p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提出學生容易常犯錯誤，並與學生討論如何改進。 2. 整理場次。 		
二十	總複習/1 節	<p>健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守排球遊戲規則進行比賽不犯規。 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練運用排球基本技術，並靈活應用於比賽。 2. 深入理解排球比賽規則，並能在實戰中正確運用。 3. 積極參與比賽，展現競技精神與團隊合作能力。 4. 能分析並欣賞排球比賽，提高戰術理解與觀賽素養。 	<p>準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行排球本學期教導之基本動作複習。 <p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹正式排球比賽規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 比賽由發球開始：發球員擊球過網進入對區。 (2) 雙方展開來回對擊，直到球落地、出界或某隊未能合法將球擊回對區。 (3) 排球比賽中，球隊贏得一球，即可得到一分。 (4) 當接發球隊贏得一球時，該隊得到一分，並獲得發球權，球員順時鐘方向輪轉一個位置。 2. 進行分隊競賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能熟練本學期學到的排球基本動作及技巧、常識。 2. 能認識排球比賽規則。 3. 能完成排球分組比賽。 4. 能欣賞排球比賽。 5. 能分工合作整理場地及裝備。 	排球

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教併用)

		安 E9 學習相互尊重的精神。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。			綜合活動： 1. 教師針對雙方比賽情況進行講評，並提出可再精進之處。 2. 分組完成整備及場地整理。		
--	--	--------------------------------------	--	--	---	--	--

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至五年級為例，倘六年級辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。