

第2章

排除萬難—— 排球

總節數：4節(45分鐘／節)



學習目標

- 一、了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。
- 二、學會排球低手傳球與接球步法。
- 三、在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。
- 四、在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。



核心素養

健體-J-A1

具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。

健體-J-B1

具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

健體-J-C2

具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。



核心素養呼應說明

進行排球運動時，透過教師的教導與示範講解，使學生了解排球運動的規則、知識與常識，並於課堂中充分利用所獲得的知識與技能，提升排球技能與運動能力，達到自我成長與自我實現的目的。透過課堂活動、分組與討論，讓學生互相合作、學習、欣賞並探索排球技巧，學會在活動過程中發揮同理心，齊心面對問題，適當的情緒表達，進而培養互助的精神。


學習重點

學習表現	學習內容
<p>【 認知 】</p> <p>c.運動知識 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>d.技能原理 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>【 情意 】</p> <p>c.體育學習態度 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>d.運動欣賞 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>【 技能 】</p> <p>c.技能表現 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>d.策略運用 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>【 行為 】</p> <p>c.運動計畫 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>d.運動實踐 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>【 B.安全生活與運動防護 】</p> <p>c.運動傷害與防護 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>【 H.競爭類型運動 】</p> <p>a.網／牆性球類運動 Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>


議題融入
安全教育——日常生活安全

安J3了解日常生活容易發生事故的原因。

安全教育——運動安全

安J6了解運動設施安全的維護。

議題說明：

在練習排球技巧時，亦須同時注意練習的環境與設備，並維護身體與體能的狀態，以避免運動傷害。亦可從排球運動延伸到生活中的態度，無論從事任何活動，都應注意安全。



跨領域橫向連結

領域	學習表現	學習內容
綜合活動	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。

跨領域說明：

在與隊友搭檔練習，或進行比賽時，皆須與隊友溝通，彼此精進與討論戰術，並從中培養同理心、人際溝通、衝突管理能力，以正向的經營人際關係。



教學資源

排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。



學習活動流程

配合課本頁數	學習指導要點	教學時間	評量方式
140~141	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識排球／大腿肌力及肌耐力訓練 一、課前準備 教師事先蒐集國內外的排球比賽影片，讓學生欣賞球員的動作。 二、引起動機 詢問學生是否有欣賞的排球員，並請學生說明欣賞的原因。 三、暖身活動 教師講解排球運動，說明簡易排球規則，並介紹排球材質的差異。 四、主要活動 教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作
第一節結束			
142~144	<ul style="list-style-type: none"> ● 球感練習／低手傳球 一、課前準備 教師事先熟練課程內容及動作技巧。 二、暖身活動 (一)請學生先使用單手前臂的正面、背面及側面，原地將球連續對空擊打，體驗不同方向的擊球位置。 (二)兩人一顆球，擊球者使用單手前臂，由低往高將球擊打給同伴，接球者等球彈地後，配合雙膝蹲低，將反彈的球接起回擊給同伴。 (三)雙腳自然開立，身體含胸弓背，雙手掌交叉緊握，手臂放鬆，手肘伸直，肩關節自然帶動雙手上下擺動練習。 (四)兩人一顆球，一人將球用力彈地後，一人迅速移動到低手傳球最佳擊球位置，找到落地點立即雙膝蹲低、伸直手臂，再接起反彈地面後的球，每接完一球，再讓球落地，連續做5次。 	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 技能實作

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
142~144	<p>三、主要活動</p> <p>(一)教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。</p> <p>(二)教師引導學生練習低手傳球動作。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師再次提醒擊球、接球的動作要領，鼓勵學生熟練低手傳球動作。</p>		
第二節結束			
145	<p>● 移動自如</p> <p>一、課前準備</p> <p>教師事先熟練課程內容及動作技巧。</p> <p>二、暖身活動</p> <p>教師說明配合不同來球高度、方向及位置，必須迅速移動腳步接球。</p> <p>三、主要活動</p> <p>教師示範並指導學生練習跨步低手傳球步法與交叉步低手傳球步法。</p> <p>(一)跨步低手傳球步法：以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。</p> <p>(二)交叉步低手傳球步法：以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。</p> <p>(三)進行「愛體育 移動自如」活動。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師引導學生進行跨步低手傳球步法及交叉步低手傳球步法綜合練習。</p>	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 技能實作
第三節結束			
146~147	<p>● 有球必接</p> <p>一、課前準備</p> <p>請學生複習前面課堂所學習的動作。</p> <p>二、暖身活動</p> <p>教師引導學生複習低手傳球與步法。</p> <p>三、主要活動</p> <p>將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p> <p>(一)6~8人一組，分成ABC或ABCD站立，各點相距約3~4公尺。</p> <p>(二)A拿一顆球，拋球給B，依序低手傳球後，以逆時針方向移位，換方向反之。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>(一)教師引導學生進行數字連線遊戲。</p> <p>(二)教師建議同學之間互相欣賞動作與技巧，修正自己的不足。</p> <p>(三)教師提醒學生體會與同學之間相互合作的過程，並透過溝通，討論如何達成目標。</p>	45'	<ul style="list-style-type: none"> • 技能實作 • 運動行為計畫實踐表 • 學習單
第四節結束			



技能實作測驗

- 「排除萬難——排球」評量表，僅供教師參考。鋪底處為範例，下方各項內容則為將範例轉化為課程所需的示範。

內容 \ 等級	A	B	C	D	E
表現情形	能熟練的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能正確的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能基本的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	能部分的表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進個人運動技能。	未達D級
	能熟練的將運動規則與技巧應用於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略，以提升整體運動表現。	能正確的將運動規則與技巧應用於活動中，並簡單的執行各種戰術、戰略，以提升整體運動表現。	能大致的將運動規則與技巧應用於活動中，並正確的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現。	能部分的將運動規則與技巧應用於活動中，並在提醒下有限的仿照各種戰術、戰略，以完成整體運動表現。	
單手接球	1.能熟練連續將十顆球控制在胸前進行單手接球。	1.能正確連續將十顆球控制在胸前進行單手接球。	1.能大致連續將十顆球控制在胸前進行單手接球。	1.能部分連續將十顆球控制在胸前進行單手接球。	未達D級
	2.肢體動作正確且流暢。	2.肢體動作正確但稍不協調。	2.肢體動作尚正確但顯生硬。	2.肢體動作部分正確。	
	3.能控制力量大小與方向。	3.尚能控制力量大小與方向。	3.大致能控制力量大小與方向。	3.偶能控制力量大小與方向。	
	4.能熟練的應用運球技巧於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略。	4.能正確的應用運球技巧於活動中，並簡單的執行各種戰術、戰略。	4.能大致的應用運球技巧於活動中，並正確的模仿各種戰術、戰略。	4.能部分的應用運球技巧於活動中，並在提醒下有限的模仿各種戰術、戰略。	
兩人 (一拋一接) 低手傳球	1.能熟練連續將十顆球接起並傳向拋球者。	1.能正確連續將十顆球接起並傳向拋球者。	1.能大致連續將十顆球接起並傳向拋球者。	1.能部分連續將十顆球接起並傳向拋球者。	未達D級
	2.肢體動作正確且流暢。	2.肢體動作正確但稍不協調。	2.肢體動作尚正確但顯生硬。	2.肢體動作部分正確。	
	3.能控制力量大小與方向。	3.尚能控制力量大小與方向。	3.大致能控制力量大小與方向。	3.偶能控制力量大小與方向。	
	4.能熟練的應用運球技巧於活動中，並多元的執行各種戰術、戰略。	4.能正確的應用運球技巧於活動中，並簡單的執行各種戰術、戰略。	4.能大致的應用運球技巧於活動中，並正確的模仿各種戰術、戰略。	4.能部分的應用運球技巧於活動中，並在提醒下有限的模仿各種戰術、戰略。	

· 「正面接球」動作檢核表，僅供教師參考。

項次	動作說明	A	B	C	D	E
預備期	1.身體正面朝來球，雙手彎曲放至胸前。					
	2.重心前傾、雙腳自然微左右開立與肩同寬並屈膝。					
動作期	3.眼睛注視並判斷發球落點，身體移動至球下方。					
	4.雙手伸直，雙腳微蹲，等待球落下。					
	5.來球時須碰觸腕關節上方10公分與肘關節下方處後，將球接起。					
跟隨期	6.身體重心與雙手接球方向目標須一致向前，將球接住後即恢復為預備動作。					
整體流暢性	7.身體在接球前、接球時、接球後，必須是連續且正確的完成動作。					

· 「左右移動——跨步接球」動作檢核表，僅供教師參考。

項次	動作說明	A	B	C	D	E
預備期	1.身體正面朝來球，雙手彎曲放至胸前。					
	2.重心前傾、雙腳自然微左右開立與肩同寬並屈膝。					
	3.眼睛注視並判斷發球落點，身體準備移動至球下方。					
動作期	4.來球在接球者左方時，判斷球落點後，在球飛行至最高點時，雙腳即跨出腳步(跨步——左腳往左跨出；交叉步——左腳往左跨出，右腳再向左跨出)。來球在接球者右方時反之。					
	5.待球落下時，身體已跨步移動至落點，並已雙手伸直，雙腳微蹲接球。					
	6.球碰觸腕關節上方10公分與肘關節下方處後，將球接起。					
跟隨期	7.身體重心與雙手接球方向目標須一致向前，將球接住後即恢復為預備動作。					
整體流暢性	8.身體左右動作皆連續且正確。					

資料篇

參考解答

- 課本p.140想一想：練習時，如何選擇適合自己的排球材質？

答 可先試著使用軟式排球，再用一般排球。

- 課本p.141想一想：若沒有牆面時，可以什麼方式練習大腿上下蹲站，提升肌力與肌耐力？

答 深蹲。

- 課本p.142想一想：觀察球落地後反彈時，接球的重心及雙膝是否有先蹲低？

答 實際觀察並留意降低重心、雙膝蹲低。

- 課本p.142想一想：屈膝及直膝接球，哪個動作在判斷球落點的時間較充裕？

答 屈膝。因為屈膝接球點比直膝接球點低，準備接球時間變長，判斷落球點時間相對較充裕。

- 課本p.145想一想：如何提升接球步法的使用時機呢？

答 學會判斷來球。

- 課本p.146想一想：低手傳球有幾個方向可以接球？哪個方向最好接到球呢？

答 左右前後，正面最容易接到球。

- 本書p.89學習活動單：請同學依實際情形作答。

替代活動

- 運動欣賞

教師說明排球相關規則，並播放事前蒐集的比賽影片，藉此輔助說明排球規則。

補充資料

- 排球相關規則(配合課本p.140)

(一)球隊的擊球：各隊均賦予最多三次的擊球機會將球擊回對區(攔網除外)，若超過就構成四擊犯規。

1.連續擊球：同一名球員不得連續擊球兩次。

2.同時觸球：當兩名或三名球員同時觸球時，應視同兩次或三次的擊球(攔網除外)。若兩名或三名隊友均趨前擊球但僅一人觸球，則視為一次擊球。

3.藉助擊球：在比賽區域內，球員不得以隊友或任何建物(物體)作為擊球的支撐。

(二)擊球的特性

1.可以身體任何部位觸球。

2.球必須擊打，不可持球或拋球，球可反彈至任何方向。

● 低手傳球(配合課本p.144)

低手傳球為排球中最常見的接發球技術，也是排球比賽中最重要技術。對手發球後，若能增加自方接發球組織攻擊得分效率，獲勝機率則大大提升。所以若要成為一位排球場上的常勝軍，有良好的低手傳球技巧是必須的喔！



參考書目與相關網站

- 1.胡文雄、蔡崇濱(1997)。排球運動史話。臺南市：供學。
- 2.2017~2020國際排球規則。臺北市：中華民國排球協會。
- 3.中華民國排球協會：<http://www.ctvba.org.tw>
- 4.國際排球總會：<http://www.fivb.com>

學習活動單



5-2

排球達人

____年 ____班 ____號 姓名：_____



同學們，除了課本內所學到的低手傳接球方法，再教你一些訓練小撇步，看看你的控球能力是不是真的變厲害了！

一、左右左右

雙手向前伸直置於胸前，將球拋起後，一左一右控制於胸前擊球，擊球點為手腕關節往後5~10公分處(右圖)，擊球時雙手須呈180度直線，控制球能直上直下。

- 太簡單了，可連續_____秒或_____分。
- 有點難度，可做_____次。
- 滿困難的，但偶爾會成功。
- 太難了，但很想學，請老師指導。



二、一變再變

雙手向前伸直置於胸前，將球拋起後，一次單手擊球，一次低手接球並且控制於胸前擊球，擊球點為手腕關節往後5~10公分，擊球時雙手須呈180度直線，控制球能直上直下。

- 太簡單了，可做_____次。
- 有點難度，只能做_____次。
- 滿困難的，但偶爾會成功。
- 太難了，但很想學，請老師指導。

三、寫出兩位最欣賞的國內、外排球選手(不要重複位置)，並概略敘述其擔任的場上位置及優點。
