

國小健體領域第九冊(五上)單元四 擊球特攻隊

單元名稱		第 1 課 排球高手	總節數	共 4 節，160 分鐘 (公開授課第一節)	
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		領域核心素養	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。
	學習內容	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 了解排球高手傳球的動作要領。 4. 表現排球高手傳球的動作技能。 5. 了解排球低手發球的動作要領。 6. 表現排球低手發球的動作技能。 7. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。 8. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 9. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 10. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。 11. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。			

教材來源	康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元四		
教學設備/資源	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。 2. 本課活動以低網練習，可以羽球網代替。 3. 教師準備數個球籃，並依據班級學生人數準備每人 1 顆排球。 4. 教師依據班級學生人數準備每人 1 顆排球。 5. 教師準備粉筆，並依據班級學生人數準備每人 1 顆排球。 6. 教師準備第 216 頁「發球我最行」學習單。 7. 教師準備哨子，並依據班級學生人數準備兩人 1 顆排球。		
教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
《活動 1》低手傳球姿勢 (一)教師說明並示範「低手傳球」動作要領： 1. 手部預備動作：雙手伸出、掌心向上，手掌相疊並握緊，雙臂伸直夾緊。 2. 擊球動作：擊球時，雙腳打開前後站立，膝關節微彎，保持重心可隨時調整的彈性，蹬腿同時以手腕上方 5~15 公分位置將球擊出。 (二)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (三)重點歸納：學會排球低手傳球。		10'	1. 觀察：覺察同學與自己低手傳球動作的差異。 評量原則：能與同學討論、比較兩人動作的差異。 2. 操作：做出低手傳球動作。 評量原則 (1)能以低手傳球姿勢擊球。 (2)能控制擊球的力道與方向，將球擊入籃。
《活動 2》雙人持球擊球 (一)教師說明「雙人持球擊球」活動規則： 1. 2 人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。 2. 持球者雙手持球於擊球者前臂上方，擊球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球。 3. 擊球者練習擊球 10 次後，兩人角色互換。 (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (三)重點歸納：練習雙人持球擊球。		10'	
《活動 3》拋球與擊球 (一)教師說明「拋球與擊球」活動進行方式：2 人一組，先進行單人拋擊 10 次，再練習雙人拋擊 10 次，接著兩人角色互換，再練習一回合雙人拋擊。 1. 單人拋擊練習：拋球彈地一次，球彈起至胸前高度時，以低手傳球姿勢向上擊球。 2. 雙人拋擊練習：一人拋球，另一人以低手傳球姿勢回擊球。 (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (三)重點歸納：熟練排球低手傳球。		10'	

《活動 4》擊球進籃 (一)教師布置「擊球進籃」活動場地，場地架起羽球網，球網一側放置兩個球籃橫排。 (二)教師說明「擊球進籃」活動規則： 1. 2 人一組，分別在球網兩側，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人以低手傳球姿勢將球擊入球籃。 2. 一人練習 10 次後，兩人角色互換，再練習一回合。 (三)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (四)活動結束後，教師帶領學生討論：和同學互相觀察，誰能準確的把球擊入球籃？他的動作有哪些地方值得學習呢？ (五)重點歸納：練習控制擊球的力道與方向。	10'	
《活動 5》高手傳球姿勢 (一)教師說明高手傳球姿勢也稱為「托球」，並示範「高手傳球」動作要領： 1. 手部預備動作：五指張開、手指放鬆微彎，雙手靠近，擺出三角形。 2. 高手傳球時，用指腹觸球，球不碰掌心，運用手腕的力量將球托起。 (二)教師示範後，將全班分為 2 人一組，一人持球，另一人坐著練習高手傳球姿勢。練習 10 次後，兩人角色互換。 (三)學生練習時，教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (四)重點歸納：學會排球高手傳球。	10'	1. 操作 (1)做出低手、高手交替擊球動作。 (2)連續做出高手傳球的動作。 評量原則 (1)能完成「低手、高手交替擊球」活動。 (2)能以高手傳球姿勢連續擊球。 2. 發表：分享練習低手、高手交替傳球時遇到的問題。 評量原則：能清楚說明練習低手、高手交替傳球時遇到的問題。
《活動 6》對牆高手傳球練習 (一)教師說明並示範「對牆高手傳球練習」活動進行方式： 1. 持球在前額上方約 20 公分處，雙腳前後站立，膝關節彎曲。 2. 蹬腿並伸直雙臂，將球傳向牆壁。 3. 球彈回時重複前一個動作，將球托向牆面。 (二)教師提醒：若無法完成連續動作，可以將動作拆開練習。先試著將球向上托起，球彈回後接住球，再對牆高手傳球。 (三)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (四)重點歸納：練習對牆高手傳球。	10'	

《活動 7》低手、高手交替擊球 (一)教師說明並示範「低手、高手交替擊球」動作要領： 1. 先將球向上拋，球落至適當高度時（球未落地前），以低手傳球姿勢將球向上擊。 2. 接著當球落至額頭前上方時，以高手傳球姿勢將球向上托起。 3. 重複以低手與高手姿勢交替擊球，嘗試不落地連續擊球 10 次。 (二)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：如何才能連續進行低手、高手交替傳球而球不落地呢？ (四)重點歸納：練習低手、高手交替擊球。	10'	
《活動 8》雙人高手傳球練習 (一)教師說明「雙人高手傳球練習」活動進行方式： 1. 2 人一組，一人拋球，另一人將球以高手傳球姿勢傳回。 2. 練習 10 次後，兩人角色互換。 (二)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導和協助。 (三)重點歸納：練習雙人高手傳球。	10'	
《活動 9》低手發球姿勢 (一)教師說明並示範「低手發球」動作要領： 1. 雙腳前後站立，一手持球於身前預備拋球，另一手握拳預備擊球。 2. 側身微蹲，持球手輕拋球，另一手向後拉伸。 3. 待球落至腰間高度時，手臂快速由後向前移動，以手腕上方位置將球擊出並順勢轉身。 (二)教師示範後請學生練習，練習時教師從旁觀察，適時給予指導與協助。 (三)重點歸納：學會排球低手發球。	10'	1. 操作：做出低手發球動作。 評量原則 (1)能以低手發球姿勢成功發球過網。 (2)能控制發球方向與力道，將球發向特定區域。 2. 發表：分享在活動中觀察到的站位安排與得分策略。
《活動 10》發球預言家 (一)教師布置「發球預言家」活動場地，場地架起羽球網，球網一側以粉筆在地面標示 A、B、C 三區，另一側在場地後半標示發球線。 (二)教師說明「發球預言家」活動規則： 1. 場地分為 A、B、C 三區，每人發球前先說出預言，預測球過網後的落地區域。	10'	- 評量原則：能清楚說明與小組討論後的站位安排與得分策略。 3. 實作：完成「發球我最行」學習單。 評量原則：能將排球發球活動過程記錄下來，完成

2.發球者在發球線發球，球成功過網即得1分；如果球落地區域和發球前預測的相同，則再得1分。 3.活動結束後，累積得分最高者獲勝。 (三)教師提醒：活動開始前，多練習幾次，了解自己發球時常落地的位置，才能確實的得分。 (四)重點歸納：練習發球力道與控制發球方向。 《活動11》布陣接發球 (一)教師布置「布陣接發球」活動場地，場地架起羽球網，將兩側地面分別以粉筆畫分出6個區域。 (二)教師說明「布陣接發球」活動規則： 1.5人一組，每次兩組上場。將半場的場地分為6區，一人負責一個區域。 2.兩組輪流派人發球，一方在個人負責區域發球，另一方用高手或低手傳球姿勢將球擊回，成功回擊至對面場地內即得1分。 3.接球時，不可離開自己負責的區域，若離開該區，就算成功回擊球也不計分。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：要如何調整每個人的站位區域，比較容易回擊球得分？怎樣容易以發球得分呢？ (四)應用討論的結果重新安排站位，再次進行活動。 (五)重點歸納：運用發球、低手傳球、高手傳球等技巧進行綜合性練習。	20'	學習單。
《活動12》排球雙打賽 (一)教師布置「排球雙打賽」活動場地，於排球場地架起羽球網。 (二)教師說明「排球雙打賽」活動規則： 1.2人一組，每次兩組上場，隔網進行排球雙打賽。 2.聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網球到對面時，可讓球落地一次再擊；在同一場地內最多傳球2次，就要把球擊回對面。 3.若回擊失敗則對方得1分，接著由得分方發球；一方得2分後，即換另外兩組上場。 (三)教師帶領學生討論：讓球成功回擊過網的策略有哪些？討論後再次進行活動。 (四)重點歸納：完成排球雙打的有效攻擊與防守。	20'	1. 操作 (1)進行「排球雙打賽」活動。 (2)進行「排球多人賽」活動。 評量原則 (1)能運用所學，於活動中展現排球動作技能與攻防策略。 (2)能發揮團隊合作精神，進行「排球雙打賽」、「排球多人賽」活動。 2. 發表：分享觀察到的得分策略。 評量原則：能分享活動中的得分策略。
《活動13》排球多人賽 (一)活動場地同《活動12》場地。	20'	

(二)教師說明「排球多人賽」活動規則： 1. 6 人一組，每次兩組上場，隔網進行比賽。 2. 聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，另一方擊球前最多可在場地內傳球 2 次，就要把球擊回對面。 3. 若回擊失敗則對方得 1 分，接著由得分方發球；每人輪流擔任發球者。 4. 如果同一人連續觸球、同一場地內傳球超過 2 次、回擊球未過網、球出界，都判定對方得分。 5. 一方得 10 分後，即換另外兩組上場。 (三)活動結束後，教師帶領學生討論：在活動中觀察到哪些得分策略？討論後再次進行活動。 (四)重點歸納：發揮團隊合作精神，於活動中運用排球攻防策略得分。		3. 運動撲滿：下課後找同學一起練習排球傳接技巧，挑戰隔網連續互相回擊。評量原則：能於課後與同學練習排球傳接技巧，完成指定的運動實踐事宜。
教學提醒	1. 教師布置活動場地時，應規畫適當跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。 2. 教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/	
關鍵字	排球, 低手傳球, 高手傳球, 傳接球, 發球, 攻防	