

12 年國教素養導向教學方案

領域/科目	健體/體育		設計者	陳寶蓮
實施年級	九年級		總節數	共 4 節，180 分鐘
單元名稱	排球—扣球攔網綜合練習			
設計依據				
學習重點	學習表現	<u>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。</u> <u>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</u> <u>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</u> <u>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境</u> <u>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</u>	核心素養	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 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。
	學習內容	Bc- IV-1 簡易運動傷害的處理與風險 Ce- IV-1 其他休閒運動綜合應用 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術		
議題融入 (非必要)	實質內涵	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。		
	所融入之學習重點	能在排球活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 能利用平板電腦觀看國際賽事與選手的動作巧並修正自己動作技能。 能觀察選手屬性類別是例如:職業或業餘選手差異性。		
與其他領域/科目的連結(非必要)				
教材來源		翰林		
教學設備/資源		排球.三角錐.教學比賽影片.電子白板.平板電腦		
學習目標				
1. 學生能描述或發現自己和他人正確與錯誤的動作差異性，調整動作與跳躍運用。 2. 腳步移動動作能發現迅速隨來球調整接球姿勢的能力。 3. 學生對於全身動作節奏快慢已能明顯區別，能做出隨機傳球動作。 4. 將排球順利的控制左右方向或老師指定定點位置。能與夥伴討論策略。 5. 能流暢地做出跳躍扣殺球的動作技巧。 6. 能順暢做出助跑-跳躍-殺球的流暢動作。 7. 舉球員能準確的高手傳球至定點讓跳躍殺球的選手順利接到球並做出跳躍殺球動作。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、準備活動 1. 慢跑排球場地，以逆時鐘方向進行暖身活動，同時兼具瞭解場地。 2. 柔軟操要注意緩慢漸進原則。 3. 伸展操加強肩與踝關節部分的伸展動作，預防移位與接球時扭傷。 4. 低高手傳球時能控制力道將球準確的傳到下一位接球者的距離，不會造成偏差的情況。 5. 會喊出下一位守備者的名字。	10	能打破傳統順時針方向跑步的慣性。 做操時能搭配口令。 能注意場地安全。 能避免造成運動傷害。 遇到運動傷害發生時能立即做冰敷處理。
二、基本觀念 1. 認識夥伴的移位位置方向：能發現夥伴接球與移位的差異性有哪些不同？ 2. 認識角色：瞭解排球舉球員與接球者的不同之處。 3. 認識防守球員與攻擊手的差異性。 4. 能做出高低傳球動作後，並且能適當的力道傳球與接續跑位的連續動作，並且能兼顧守備接應。 5. 能敏捷的接住來球或位移的重要性。	5	能說出舉球員、攻擊手兩種球員任務的差異。 能迅速的位移接球。 能立即判斷接球。
三、主要活動 （一）傳接球默契培養： 1. 以四個人為一個小組，分別站在相對四個點上，先以舉球與低手接球互相傳接球；熟練相互傳球至定點，此分組方式可避免相互干擾或發生危險。 2. 待傳球熟練後，進一步傳球者在傳球後方由特定一位進行跳躍扣殺動作（此動做在避免跳躍者分心造成扭傷）。 3. 傳接球與舉球有了流暢動作，接續是傳球者傳完球後，能觀察球的方向並做好接應準備，（此部分在培養敏捷性動作和接應練習）。 4. 能知道正確的接應來球。 5. 練習將排球能準確的傳至想傳的隊員手上。 6. 能迅速的移位接應來球。 7. 能準確的舉球至適當高度，而後能漸加高高度。 （二）接球反應練習： 8. 能正確接球與傳球。 9. 二人一組由低、中、高不同高度的傳球與接球變化。 10. 接高位來球時能勇敢做出跳躍的動作。 11. 接球後能迅速做出接應準備。 （三）接應來球默契練習： 12. 練習擔任對手不特定來球的球路。 13. 輪流擔任舉球員與接球員的角色。 14. 能平穩的位移，並做跳躍動作。 15. 舉球員能舉出有效球並讓攻擊手順利殺球。 16. 舉球完能穩住腳步並隨著球移位快速移動。	15	能順利將球舉到適當高度。 能順暢做出跑步跳躍的連貫動作。 能正確的喊出接應者的名字或代號。 能控制力道與位置。 能順暢做出跑跳綜合動作 能準確的接住來球，並且不漏接。 能瞭解每個角色的任務。

(四)分組練習 17.四人一組自由組隊(分別輪流擔任舉球手、守備、接應、者接球等四種角色)。 18.將全班人數分成數組，進行實地綜合練習。(含防守、攻擊手等實地演練)。 19.說明規則規範：例如前後排球員的規範、不可越位跳躍攻擊、接扣殺球、二次觸球等相關規範。 20.能發揮團隊合作的功用。 21.能正確的計算比數和局數。 四、檢討與回饋 1. 能發現團隊的必要條件。 2. 能主動分區域守備。 3. 萬一漏接球，能主動做接應。 4. 能明確的將球傳至特定位置與高度。 5. 能做出正確高度球。 6. 能準備接應快速來球並發揮救援能力。 7. 能準確分辨好壞、球。 8. 球攻擊打擊出去後、能分辨攔網並避免觸網。 9. 會鼓勵與讚美隊員。	10 5	能作出迅速的移位守備動作。 能知道球後排球員的角色任務。 能說出實例說出 in 與 out 的差異。 能隨時準備接應來球。 跳躍後能穩住重心，避免觸網。
參考資料：(若有請列出) 若有參考資料請列出。		