

嘉義縣國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

| | | | | | |
|--------------|--|-------|--------------------|--|----------|
| 年級 | 二年級 | 課程設計者 | 陳美妃 | 教學總節數 /學期(上/下) | 40 節/上學期 |
| 年級 課程主題名稱 | 社團—排球 | | 符合校訂 課程類型 | <input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類 | |
| 學校 願景 | 活力、自信、勤儉、感恩 | | 與學校願 景呼應之 說明 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 以學生為中心，重視多元學習，透過學習排球運動，提升學生自身的健康活力與涵養自信的學習精神態度。 2. 透過排球社團課程分組運動規劃，了解團隊溝通、互助的重要性，進而培養勤儉、積極努力的態度，感恩自身具備的強健體態。 | |
| 總綱 核心素養 | <p>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</p> <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> | | 課程 目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過學習排球，具備良好身體活動與健康生活的習慣，透過運動促進身心健全發展。 2. 透過學習排球，認識個人不同特質，發展運動潛能。增進學生對排球的認識與技能學習。 3. 積極參與社團排球學習活動，並樂於與人互動，培養團隊合作精神。 4. 具備同理他人感受，在排球活動和健康生活中能公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | |

| 教學進度 | 單元名稱 | 教學活動 | 連結領域/議題 | (領綱)學習表現 | 自訂學習內容 | 學習目標 | 表現任務 (評量內容) | 教學資源 | 節數 |
|-------|---|--|---------|--|--|--|---|--|----|
| 第(1)週 | 1. 課程介紹 2. 排球規則 3. 伸展操 4. 安全注意事項 | 1. 利用白板講解這學期的課程內容 2. 介紹暖身伸展動作 3. 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。 4. 介紹排球的基本技巧、規則。 | 健康與體育 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 1. 認識20週的學習內容 2. 暖身伸展動作示範。 3. 安全規範認識：運動傷害、處置及預防知識 4. 講解排球基本技巧 | 1. 能理解排球的規則 2. 能表現暖身的伸展動作 3. 能積極參與課堂活動 4. 願意從事排球活動 5. 認識運動傷害及處置、防護知識、以維護自身與他人安全。 | 1. 能說本學期將進行的課程內容。 2. 能演示在日常生活中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 】 3. 影片 / 運動傷害 PRICE 【 https://youtu.be/y76V9U5Q5N0 】 | 2節 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|---|--------------|---|--|---|--|---|------------|
| <p>第(2)週 - 第(5)週</p> | <p>1. 低手傳球 2. 瞭解團體規範</p> | <p>1. 運用教學影片認識排球低手傳球的基本動作（強調排球不落地的精神。） 2. 透過講解、示範等方式，指導學生低手傳球的基本動作 3. 引導學生表現低手傳球的動作： (1)半蹲姿勢準備接球。 (2)將手握起，手肘打直，與身體成適當角度，瞄準球擊球。 (3)將手想像是一個反彈面，擊球部位約為腕關節上 10 公分處。 (4)擊球同時用下半身的力量將球擊向目標地。 (5)2 人一組，練習低手傳球 4. 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：圓內學生手持排球，喊「1、3」，然後把排球拋給 1 號學</p> | <p>健康與體育</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>1. 熱身，全身部位關節伸展與肩、肘、腕、指等關節加強伸展。 2. 示範低手傳球方式 3. 兩人一組，練習低手傳球 4. 叫號傳球遊戲 5. 團體規範</p> | <p>1. 能認識排球低手傳球的基本動作 2. 能模仿、運用並表現低手傳球的動作能力 3. 能專注觀賞他人的動作表現 4. 願意從事排球活動並遵守遊戲規則</p> | <p>1. 2 人一組，能低手傳球互打連續 3 次，不落地 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。</p> | <p>1. 排球 2. 影片 / 低手傳球 【https://youtu.be/2rgbCKdG3_4】</p> | <p>8 節</p> |
|------------------------------|------------------------------|---|--------------|---|--|---|--|---|------------|

| | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--|---|--------------------------------|---|---|---|------------|
| | | <p>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。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 個學生互換位置，繼續進行叫號傳球。</p> <p>5. 藉由講解、示範等方式，瞭解裝備整理的流程與要點。</p> | | | | | | |
| <p>第(6)週 - 第(9)週</p> | <p>1. 高手傳球 2. 瞭解團體規範</p> | <p>1. 運用教學影片認識排球高手傳球的基本動作</p> <p>1. 透過講解、示範等方式，指導學生</p> <p>3. 引導學生表現高手傳球的動作：</p> <p>(1)將手掌翻過來，以雙手的大拇指，食指成正三角形的形狀。</p> <p>(2)以手指的指腹觸球。</p> | <p>健康與體育</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>1. 熱身，全身部位關節伸展與肩、肘、腕、指等</p> | <p>1. 能認識排球高手傳球的基本動作</p> <p>2. 能模仿、運用並表現高手傳球的動作能力</p> <p>3. 能專注觀賞他人的動作表現</p> <p>4. 願意從事排球活動</p> | <p>1. 能高手傳球連續 3 次，不落地</p> <p>2. 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/高手傳球-舉球篇【https://youtu.be/ub5X5HS4MTw】</p> | <p>8 節</p> |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|--|-------|---------------------|--|-------------------|--|--|--------|
| | | <p>(3)挺胸，脖子稍稍向後仰，手舉到額頭上方，面部與手掌間距離十五公分。</p> <p>(4) 2人一組，練習高手發球</p> <p>4. 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>5. 討論與分享。</p> | | | <p>關節加強伸展。</p> <p>2. 複習低手擊球</p> <p>3. 示範高手傳球方式</p> <p>4. 兩人一組，練習高手傳球</p> <p>5. 分組競賽遊戲與討論。</p> <p>6. 團體規範</p> | | | | |
| 第 (10) 週 - | 1. 練習低手發球 | 1. 運用教學影片認識排球低手發球的基本動作 | 健康與體育 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 | 1. 熱身，全身部位關節伸展與肩、 | 1. 能認識排球低手發球的基本動作 | 1. 能正確將球發到指定位置3次 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。 | 1. 排球 2. 影片/低手發球 【 https://you | 8 節 |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|--|--------------|---|---|---|--|---|----------------|
| <p>第 (13) 週</p> | <p>2. 瞭解團體規範</p> | <p>2. 透過講解、示範等方式，指導學生低手發球的基本動作 3. 引導學生表現排球低手發球的動作： (1)一手拳頭 (2)一手將球放在手上 (3)眼睛注視球 1/2 處 (4)要發時, 用拳頭內部用力打出去. (5)2 人一組，練習低手發球 4. 分組對發球比賽: 分成甲乙兩組，兩隊先後發球，過網才算分 5. 討論與分享。 6. 分組完成裝備整理。</p> | | <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>肘、腕、指等關節加強伸展。 2. 示範低手發球方式 3. 兩人一組，練習低手發球 4. 分組競賽遊戲與討論。 5. 團體規範</p> | <p>2. 能模仿、運用並表現低手發球的動作能力 3. 能專注觀賞他人的動作表現 4. 願意從事排球活動</p> | | <p>tu.be/napU3ZVHLA8】</p> | |
| <p>第 (14) 週 - 第 (15) 週</p> | <p>1. 三步助跑跳 2. 認識三步助跑跳</p> | <p>1. 運用教學影片認識排球三步助跑基本動作 2. 透過講解、示範等方式，指導學生三步助跑的基本動作: 這動作要快而不是慢慢來，動作快動作就不會僵！腳要跑，要跨大步！ (第一步)踏左腳，當你在跑時手會擺在你的左右邊</p> | <p>健康與體育</p> | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>1. 熱身，全身部位關節伸展與肩、肘、腕、指等關節加強伸展。 2. 示範三步助跑跳方式</p> | <p>1. 能認識排球三步助跑跳的基本動作 2. 能模仿、運用並表現三步助跑跳+跳躍吊球的動作能力 3. 能專注觀賞他人的動作表現 4. 願意從事排球活動 5. 遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</p> | <p>1. 能表現基本的三步助跑跳跳躍吊球動作。 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。 3. 完成裝備整理。</p> | <p>1. 排球 2. 影片/三步助跑 【https://youtu.be/tvYbNbBFAI4】</p> | <p>4 節</p> |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|-------|--|---|--|--|--|--------|
| | 十 跳 躍 吊 球 練 習 3. 裝 備 整 理 訓 練 | (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 (第三步)兩腳踈地用力跳，這時候你的手就要拉到肩上 3. 示範及講解三步助跑跳+跳躍吊球練習: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。 3. 三人一組練習三步助跑跳+吊球練習 4. 分組完成裝備整理。 | | | 3. 兩人一組，練習三步助跑跳 4. 示範三步助跑跳+跳躍吊球 5. 三人一組，練習三步助跑跳+跳躍吊球 6. 裝備整理 | | | | |
| 第 (16) 週 - | 1. 扣球練習 | 1. 運用教學影片認識排球扣球的基本動作 2. 透過講解、示範等方式，指導學生扣球的基本動作 | 健康與體育 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | 1. 熱身，全身部位關節伸展與肩、肘、 | 1. 能認識排球扣球的基本動作 2. 能模仿、運用並表現扣球的基本動作 | 1. 能表現 4 種基本的扣球動作。 2. 能做 出與展現球場禮儀及運動家精神。 | 1. 排球 2. 影片 / 扣球動作 【 https://youtu.be/Z | 8 節 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|---|--|--|---|--|--|----------------------------------|--|
| <p>第 (19) 週</p> | <p>2. 裝備整理訓練</p> | <p>3. 引導學生表現排球扣球的動作： (1)自拋自扣： 練習者以立姿，前後腳開立，雙手持球於腹前向上拋起於習慣攻擊手臂之前上方，自行扣球練習①連續對牆扣球的方式②球場上扣球過網練習。 (2)徒手助跑起跳扣球： 學生以徒手不擊球的方式練習助跑起跳及揮臂攻擊的動作，配合面向網子後退的動作，實施三次不同的位置起跳扣球動作。 (3)拋球快攻扣球： 教師可先以較低的網高度實施，增加學生的信心與興趣，練習時應要求學生在實施助跑起跳動作時不可停頓，教師站於近網中央，學生依正確的助跑起跳動作，起跳點在教師前方約一步的距離躍起扣球，教師應隨學生的躍起時間</p> | | <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>腕、指等關節加強伸展。 2. 示範扣球分解動作 3. 示範扣球練習方式 4. 分組，練習扣球動作 5. 整理裝備</p> | <p>3. 能專注觀賞他人的動作表現 4. 願意從事排球活動的動作能力 3. 能專注觀賞他人的動作表現 4. 願意從事排球活動 5. 守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。</p> | | <p>3dDEk2gmVU 】</p> | |
|-------------------------|------------------|---|--|--|---|--|--|----------------------------------|--|

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|-------|--|--|---|---|----|----|
| | | <p>將球送至學生攻擊手臂的前方約網子上端三十公分左右的高度。</p> <p>(4)拋球長攻扣球： 由教師或學生拋球，全班分成若干組輪流實施長扣球練習，應告訴學生培養助跑開始的時間性掌控，調整到適當的時機方可掌握每一次的扣球均能恰到好處。</p> <p>4. 討論與分享</p> <p>5. 分組完成裝備整理。</p> | | | | | | | |
| 第 (20) 週 | <p>1. 複習各種動作 分隊比賽</p> <p>2. 團隊精神 - 隊呼、專注觀察、球場禮儀</p> | <p>1. 進行排球本學期教導之基本動作複習</p> <p>2. 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(2)展開雙方來回對擊，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]。</p> <p>3. 進行分隊競賽</p> | 健康與體育 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>1. 熱身，全身部位關節伸展與肩、肘、腕、指等關節加強伸展。</p> <p>2. 複習低手發球、高手傳球、低手傳球技能</p> <p>3. 講解比賽規則。</p> | <p>1. 能熟練排球基本動作及技巧</p> <p>2. 能了解排球比賽規則</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. 願意從事排球活動</p> | <p>1. 能遵守排球遊戲規則進行比賽 不犯規</p> <p>2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。</p> | 排球 | 2節 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|
| | <p>4. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。</p> <p>5. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。</p> | | | <p>4. 分隊競賽。</p> <p>5. 團體規範</p> | | | | |
| <p>教材來源</p> | <p><input type="checkbox"/>選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材</p> | | | | | | | |
| <p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/>無融入資訊科技教學內容</p> <p><input type="checkbox"/>有融入資訊科技教學內容 共()節</p> | | | | | | | |
| <p>特教需求</p> <p>學生</p> <p>課程調整</p> | <p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(1)人、自閉症(0)人、(/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>◎二甲蕭生、吳生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 蕭生及吳生在團體活動中，較難理解「等待、輪流」的規則，需教師多給予提醒。 蕭生及吳生注意力較不集中，且遵守團體規範能力較弱，建議安排與能力較佳學生同組，適時給予提醒及協助。 分組活動中，建議將蕭生及吳生分開，以利活動的進行。 蕭生及吳生手眼協調能力較弱： <ul style="list-style-type: none"> (1)低手擊球目標簡化成雙手接住球再上拋。 (2)高手傳球目標簡化成雙手接住球。 <p>◎二乙張生：</p> <p>張生在此領域能力與同儕差異不大，故不調整。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：連翎均</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：陳美妃</p> | | | | | | | |

嘉義縣國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

| | | | | | |
|----------|---|-------|------------|--|----------|
| 年級 | 二年級 | 課程設計者 | 陳霈頡 | 教學總節數/學期(上/下) | 40 節/下學期 |
| 年級課程主題名稱 | 排球高手 | | 符合校定課程類型 | <input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類 | |
| 學校願景 | 活力、自信、勤樸、感恩 | | 與學校願景呼應之說明 | 透過排球社團課程的規劃，提升學生自身的健康活力與涵養自信的學習精神態度，並在強身健體的歷程中，感恩自身具備的強健體態。 | |
| 總綱核心素養 | <p>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。</p> <p>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> | | 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過身體的知覺感受，如身體部分如何彎曲、伸展、轉換及轉動，增進日常生活的美感體驗。 2. 透過模仿與演練曲伸手臂，推送球體，體會手臂、手腕及手指托球時之動作的過程中，表現出努力實踐身體活動之態度與行為。 3. 能自覺有把握可以有能力地去實踐低手傳球技能，建立生活情境中的自我效能感。 4. 能根據規則，完成排球擊球比賽，並參與排球比賽後問題提問與討論，培養運動與健康有關的美感體驗。 | |

| 教學進度 | 單元名稱 | 教學活動 | 連結領域/議題 | (領綱)學習表現 | 自訂學習內容 | 學習目標 | 表現任務(評量內容) | 教學資源 | 節數 |
|-------------|--------|--|---------|--|---|---|--|--|----|
| 第(1)週~第(4)週 | 一、身體知覺 | <p>活動一：暖身活動</p> <p>1. 手部伸展 2. 肩部伸展 3. 高壓腿 4. 弓箭步 5. 低壓腿 6. 扭腰 7. 膝蓋 8. 手腕腳踝</p> <p>活動二：身體魔法師</p> <p>1. 以身體做出數字 1~9 的形狀。</p> <p>2. 2 人一組輪流表演，互相猜測對方表演的數字。</p> <p>3. 分 2 組接力表演，兩分鐘內可以讓對方組猜中最多的數字，則表演組獲勝。</p> <p>活動三：我愛體適能</p> <p>1. 學生成門字形，老師示範測量坐姿體前彎的動作要領。</p> <p>2. 老師請體育股長出列，協助老師示範屈膝仰臥起坐的動作：</p> <p>★協助對方測量的同學必須同時幫對方計算 30 秒時的次數與 60 秒時的次數。</p> <p>4. 要求學生家庭活動課業項目與時間。</p> | 健康與體育 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>1. 彎曲、伸展、轉換及轉動的演示。</p> <p>2. 數字體態表演。</p> <p>*坐姿體前彎</p> <p>A. 學生坐於墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上。</p> <p>B. 學生雙手相疊(兩中指互疊)，自然緩慢向前伸展(不得急速來回抖動)儘可能向前伸。)</p> <p>*屈膝仰臥起坐</p> <p>A. 預備時，請學生於墊上仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上(肩窩附近)，手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。</p> <p>B. 老師以雙手按住學生腳背，協助穩定。</p> | <p>1. 能認識彎曲、伸展、轉換及轉動的實施程序概念。</p> <p>2. 能透過身體的知覺，如身體部分如何彎曲、伸展、轉換及轉動，增進日常生活的美感體驗。</p> <p>3. 能透過探索、模仿等學習過程，習得身體活動的基本動作。</p> <p>4. 能透過探索、模仿等學習過程，習得體適能的基本動作。</p> <p>5. 能從日常習慣中，表現出努力實踐身體活動之態度與行為。</p> | <p>1. 能做出彎曲、伸展、轉換及轉動。</p> <p>2. 能模仿身體活動的基本動作，提升伸展性及靈活性。</p> <p>3. 能透過身體做出數字 1-9，完成活動。</p> <p>4. 能做出坐姿體前彎的動作。</p> <p>5. 能做出屈膝仰臥起坐的動作。</p> <p>6. 能養成日常生活的運動習慣。</p> | <p>1. 彎曲、伸展、轉換及轉動的演示動作影片。</p> <p>2. 「身體魔法師」競賽規則說明。</p> <p>3. 「坐姿體前彎」動作示範影片。</p> <p>4. 「屈膝仰臥起坐」動作示範影片。</p> <p>5. 家庭活動項目時間記錄單。</p> <p>6. 哨子。</p> <p>7. 碼表。</p> | 8 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|---|-------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | C. 利用腹肌收縮使上身起做，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌仰臥回復預備動作。 | | | | |
| 第(5)週~第(8)週 | 二、準備姿勢和移動 | <p>活動一：球感暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 排球繞頭。 2. 排球繞腰。 3. 排球繞腳。 <p>活動二：示範說明與準備姿勢模擬練習</p> <p>*教師說明及示範準備和移動基本姿勢。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳前後開立與肩同寬腳尖稍內收，雙膝微曲腹後跟微提起。 2. 兩肘彎曲於胸前小臂成八字型，食指與拇指成三角形，十指自然張開伸展觸球。 3. 雙眼注視球雙肘提高掌置於額前，掌心向上對空，臉部朝上。 4. 練習者墜於地上，兩臂放鬆以雙手掌輕握頸部，然後伸到額前，體會掌與肘的形狀與位置。 | 健康與體育 | <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>1. 球感暖身活動(繞頭、繞腰、繞腳)。</p> <p>2. 準備姿勢和移動姿勢演練。</p> <p>3. 準備姿勢與移動姿勢實作練習。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能實作排球繞頭、繞腰、繞腳暖身活動。 2. 能完成階段性排球準備與移動姿勢模擬練習。 3. 透過模仿與演練等學習過程，完成曲伸手臂，推送球體，體會手臂、手腕及手指托球時之動作。 4. 能按口令雙手臂做出托球姿勢。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出排球繞頭、繞腰、繞腳暖身活動。 2. 能完成排球準備與移動姿勢。 3. 能做出曲伸手臂，推送球體，並透過手臂、手腕及手指托球時之動作。 4. 能按口令雙手臂做出托球姿勢。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 依學生人數準備排球數量。 2. 排球繞頭、繞腰、繞腳暖身活動之示範帶動。 3. 準備和移動基本姿勢示範，做出曲伸手臂，推送球體之托球時之動作。 4. 分組，並讓學生進行準備、移動姿勢練習。 | 8 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|---|--------------|--|---|--|--|--|----------|
| | | <p>活動三：準備姿勢與移動實作練習</p> <p>1. 練習者坐於地上雙掌置於額前，另一人持球放其手中，並輕壓球體，練習者曲伸手臂，推送球體，體會手臂、手腕及手指托球時之動作。</p> <p>2. 兩手持球於腹前，用手將球往頭上拋雙手在頂額前接住，每人做 10 次。</p> <p>3. 學生每人做空手托球練習，按口令雙手臂做出托球姿勢。</p> | | | | | | | |
| <p>第 (9) 週 ~ 第 (12) 週</p> | <p>三、 低手 發球</p> | <p>活動一：球感暖身活動</p> <p>1. 當球拋向空中時學生原地跳兩下，再將球用雙手接住。</p> <p>2. 當球拋向空中時學生原地跳五下，再將球用雙手接住。</p> <p>活動二：排球發球比賽</p> <p>1. 將學生分組，每組至少要有 3 位學生，並將場地分成兩個區域，學生可以完成低手發球，將球發進對方的場地且落地而不出界就算得一分。</p> | <p>健康與體育</p> | <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>1. 球感創意暖身活動(當球拋向空中時，學生原地跳，再將球用雙手接住)。</p> <p>2. 將學生分組，進行排球發球比賽。</p> <p>3. 排球及球賽後問題討論。</p> | <p>1. 能實作排球球拋向空中時，學生原地跳，再將球用雙手接住暖身活動。</p> <p>2. 能根據規則，完成排球發球比賽。</p> <p>3. 能參與排球發球比賽賽後問題討論。</p> | <p>1. 能完成排球球拋向空中時，學生原地跳(2 下、5 下)，再將球用雙手接住暖身活動。</p> <p>2. 能根據分組規則，完成排球發球比賽的參與。</p> <p>3. 能參與排球發球比賽賽後問題討論，並回答問題。</p> | <p>1. 示範當球拋向空中時，拍手兩下，再將球用雙手接住。</p> <p>2. 示範當球拋向空中時，拍手五下，再將球用雙手接住。</p> <p>3. 說明排球發球比賽規則。</p> <p>4. 比賽計分翻牌卡。</p> | <p>8</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|--------------|--|---|---|---|--|---|
| | | <p>2. 進行比賽計分。</p> <p>3. 賽後教師提問： 師：剛才有用到身體哪些部位發球？ 師：用哪個部位發球比較容易控制球的方向，把球擊到對方的區域裡？</p> | | <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | | | | <p>5. 擔任比賽裁判，正確指導規則。</p> | |
| <p>第 (13) 週 ~ 第 (16) 週</p> | <p>三、 低手 擊球</p> | <p>活動一：球感暖身活動</p> <p>1. 當球拋向空中時學生拍手兩下，再將球用雙手接住。</p> <p>2. 當球拋向空中時學生拍手五下，再將球用雙手接住。</p> <p>活動二：排球擊球比賽</p> <p>1. 將學生分組，每組至少要有 3 位學生，並將場地分成兩個區域，學生可以以身體各個部位擊球，只要能將球打進對方的場地且落地而不出界就算得一分，球在任何一方場地的擊球次數不限。</p> <p>2. 進行比賽計分。</p> <p>3. 賽後教師提問： 師：剛才有用到身體哪些部</p> | <p>健康與體育</p> | <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他</p> | <p>1. 球感創意暖身活動(當球拋向空中時，學生拍手，再將球用雙手接住)。</p> <p>2. 將學生分組，進行排球擊球比賽。</p> <p>3. 球賽後問題討論。</p> | <p>1. 能實作排球球拋向空中時，學生拍手，再將球用雙手接住暖身活動。</p> <p>2. 能根據規則，完成排球擊球比賽。</p> <p>3. 能參與排球比賽賽後問題討論。</p> | <p>1. 能完成排球球拋向空中時，學生拍手(2下、5下)，再將球用雙手接住暖身活動。</p> <p>2. 能根據分組規則，完成排球擊球比賽的參與。</p> <p>3. 能參與排球比賽賽後問題討論，並回答問題。</p> | <p>1. 示範當球拋向空中時，拍手兩下，再將球用雙手接住。</p> <p>2. 示範當球拋向空中時，拍手五下，再將球用雙手接住。</p> <p>3. 說明排球擊球比賽規則。</p> <p>4. 比賽計分翻牌卡。</p> <p>5. 擔任比賽裁判，並正</p> | 8 |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|----------------|--|--|--|---------------|--|
| | <p>位擊球？ 生：頭、肩膀、手臂、手跟腳。</p> <p>師：用哪個部位擊球比較容易控制球的方向，把球擊到對方的區域裡？</p> <p>生：手臂或手。</p> <p>師：那以手臂或手可以用什麼方式將球擊回呢？</p> <p>生：由下往上單手或雙手擊球，高手托球等。</p> | | <p>人的動作表現。</p> | | | | <p>確指導規則。</p> | |
|--|---|--|----------------|--|--|--|---------------|--|

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|---|--------------|---|---|--|---|---|----------|
| <p>第 (17) 週 ~ 第 (20) 週</p> | <p>四、 低手 傳球</p> | <p>活動一：準備活動 1. 慢跑熱身，排球場3圈。 2. 全身部位關節伸展與肩、肘等關節加強伸展。</p> <p>活動二：球感練習 1. 講解排球簡易規則，例如：可用全身上下任一部位…。 2. 示範各種擊球方式，強調排球不落地的精神。 3. 分配球，讓學生儘可能連續擊球最多次數，不限制部位。</p> <p>活動三：示範說明與練習 1. 傳球的動作要領： (1)半蹲姿勢準備接球。 (2)將手握起，手肘打直，與身體成適當角度，瞄準球擊球。 (3)將手想像是一個反彈面，擊球部位約為腕關節上10公分處。 (4)擊球同時用下半身的力量將球擊向目標地。 2. 徒手練習。</p> <p>活動三：分組遊戲 1. 示範移動接球的動作。 2. 報數球規則： 四人一組，1-4編號，任一個人數數將球往上拋，被叫到號碼的人要以低手傳球的姿勢將球打起再接住繼續喊數。</p> | <p>健康與體育</p> | <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | <p>1. 運用身體不同部位連續擊球，增進球感。 2. 低手傳球的動作練習與進行分組遊戲。</p> | <p>1. 能完成全身部位關節伸展與肩、肘、等關節伸展。 2. 能運用身體不同部位連續擊球。 3. 透過模仿、演練等學習過程，表現出低手傳球之基本動作。 4. 能自覺有把握可以有能力地去實踐低手傳球技能，建立生活情境中的自我效能感。 5. 能透過低手傳球的練習，養成體適能日漸增進與運動技能再提升的目標。</p> | <p>1. 能完成熱身與全身部位關節伸展。 2. 能運用身體不同部位連續擊球。 3. 能實作低手擊球，並用下半身的力量將球擊向目標地。</p> | <p>1. 全身部位關節伸展與肩、肘、等關節伸展示範。 2. 運用身體不同部位連續擊球示範。 3. 低手傳球動作示範。 4. 移動接球的動作示範。</p> | <p>8</p> |
|--|-------------------------|---|--------------|---|---|--|---|---|----------|

| | |
|----------------------------|--|
| 教材來源 | <input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材 |
| 本主題是否融入資訊科技教學內容 | <input checked="" type="checkbox"/> 無融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有融入資訊科技教學內容 共()節 |
| 特教需求 學生 課程調整 | <p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(1)人、自閉症(0)人、<u>(/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>◎二甲蕭生、吳生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 蕭生及吳生在團體活動中，較難理解「等待、輪流」的規則，需教師多給予提醒。 蕭生及吳生注意力較不集中，且遵守團體規範能力較弱，建議安排與能力較佳學生同組，適時給予提醒及協助。 分組活動中，建議將蕭生及吳生分開，以利活動的進行。 蕭生及吳生手眼協調能力較弱： <ol style="list-style-type: none"> 球拋向空中跳躍後接球目標<u>簡化</u>成雙手接住球。 球拋向空中拍手 5 下後接球目標<u>簡化</u>成拍手 1 下接住球。 <p>◎二乙張生：</p> <p>張生在此領域能力與同儕差異不大，故<u>不調整</u>。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：連翎均 普教老師簽名：陳霈韻</p> |