

嘉義縣義竹國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	年級課程 主題名稱	排球社團	課程 設計者	張芳萍	總節數 /學期 (上/下)	42/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	卓越、感恩		與學校願景呼 應之說明	1. 培養主動學習的態度、學習動手做的能力，厚植國家競爭力。 2. 培養生涯教育觀、自我實現能力。 3. 推展生命教育、培養團隊精神、與人共事、和諧相處之能力。			
總綱 核心素 養	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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 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。 E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。		課程 目標	1. 具備良好的生活習慣，認識身體活動的動作技能。 2. 遵守上課規範和運動比賽規則，促進身心健全發展。 3. 理解並遵守社會道德規範，表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4. 能於引導下，培養公民意識，表現基本的人際溝通互動技能。 5. 了解個人體適能與基本運動能力表現，發展生命潛能。			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	排球 接力	健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 透過基本體能練習，進而學會協調性、敏捷度。 2. 體適能活動。	1. 了解運動技能要素和基本運動規範，透過基本體能練習，進而學會協調性、敏捷度，並且不害怕繞過障礙物。 2. 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現，展現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 2. 明瞭排球樂趣遊戲的動作要領。 3. 明瞭安全的練習方法。 4. 分享主動參與、樂於嘗試的學習態度。	活動:排球樂趣遊戲 1. 兩人一組： 輪流做胯下 8 字型繞球，速度由慢到快，學生熟悉後可以進行計時比賽或是比次數。 2. 兩人一組： 背對背上下接球，上下算一次，速度由慢到快，學生熟悉後可以進行計時比賽或是比次數。 3. 學生分 4 組進行快跑過障礙接力賽： S 型跑繞三角錐，遇呼拉圈要繞一圈，跳繩五下後衝刺回起點接棒。 4. 學生分 4 組進行滾球繞錐繞圈接力賽： 滾球 S 型繞錐後沿著呼拉圈繞一圈，繞完後把球放在呼拉圈裡的壘包上，跳繩 5 下完後將球帶回，直接跑回出發處將球交給下一位同學。 5. 學生分 4 組進行夾球跳繞錐繞圈接力賽： 夾球跳 S 型繞錐後沿著呼拉圈繞一圈，繞完後把球放在呼拉圈裡的壘包上，跳繩 5 下完後將球帶回，直接跑回出發處將球交給下一位同學。	教材資源中心 —國小體育科 網站	4 節

<p>第(3)週 - 第(5)週</p>	<p>球來就打</p>	<p>健康與體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>1. 透過球感練習，進而學會低手傳球。 2. 運動安全規則。 3. 體適能活動。</p>	<p>1. 了解運動技能要素和基本運動規範，透過球感練習，進而學會低手傳球，並且不害怕使用低手傳球。 2. 參與低手傳球練習，比較自己或他人運動技能的正確性，並遵守安全規則。 3. 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現，展現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1. 擊球時能否做到手腕下壓、手肘伸直、肩膀內收。 2. 擊球位置正確與否。</p>	<p>低手傳球之前首先要掌握準備姿勢，所謂準備姿勢是指低手傳球時，無論球從那方向而來，身體都能應付自如的姿勢。而此準備姿勢，當然有一定的方法與步驟，在此分諸於後： 活動一：準備姿勢與動作要領 1. 雙腳微開約為六十公分寬(約略與肩同寬)。 2. 大腿微彎為八十五度並略微偏向內側，後腳跟微微提起，上半身微向前傾。 3. 雙臂肘部略微彎曲並保持放鬆，手部往前接球時，感覺是由身體側面向前伸出。 4. 肩部不要上聳，下巴應壓低，眼睛微往上端45度注視。 活動二：擊球手型 將雙手手掌朝上展開，若是右手為慣用手之同學，請將右手掌放在左手掌之上，並重疊為十字形或長方形後合起，並將雙手大拇指平行併攏與手腕輕微下壓等動作(左手同學則為反之)。 活動三：低手傳球之擊球姿勢 1. 以準備姿勢站立，將雙手迅速伸直併攏，然後手腕放在彎曲的膝蓋前方約為10~15公分位置。 2. 兩手臂向前向上擺出，讓球擊於兩手腕上端約十公分的位置上。</p>	<p>教材資源中心 —國小體育科 網站</p>	<p>6 節</p>
------------------------------	-------------	---	---	---	---	---	---------------------------------	----------------

						<p>3. 擊球後繼續前擺至胸前，擺臂時應注意手腕前壓，手肘伸直，球彈出的角度約與手臂角度成九十度方向出去。</p> <p>4. 預備擊球時微微提肩(此動作在於縮小兩肘之間的距離)，感覺略像手臂微向內收攏之感覺。</p>		
<p>第(6)週 - 第(8)週</p>	<p>「高 貴 手 」</p>	<p>健康與體育</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受</p>	<p>1. 透過球感練習，進而學會高手傳球。</p> <p>2. 運動安全規則。</p> <p>3. 運動賽</p>	<p>1. 了解運動技能要素和基本運動規範，透過球感練習，進而學會高手傳球，並且不害怕使用高手傳球。</p> <p>2. 參與高手傳球練習，比較自己或他人運動技能的正確性，並遵守安全規則。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰</p>	<p>1. 高手傳球時能否做到傳球之動作要領。</p> <p>2. 高手傳球基本動作正確與否。</p>	<p>活動一：高手傳球(托球)時手掌、手指和上肢之動作要領</p> <p>1. 輕輕的將手掌翻過來，以雙手的大拇指、食指成正三角形的形狀。</p> <p>2. 以雙手手指的第二關節前面的位置觸球。</p> <p>3. 挺胸，脖子稍稍向後仰，兩隻手掌舉到額頭上方，面部與手掌間距離十五公分。</p> <p>4. 胳膊下垂自然擺成「八字型」，角度大約是六十度。</p> <p>注意事項：</p> <p>將雙手的大拇指、食指所構成的正三角型為窗口，觀察球的動靜，在接球的瞬間，用張開的手指如同要將球接住一樣，利用手指的彈力、手腕的力量以及胳膊、肩部、腰部的力道減弱來球的力量。</p> <p>活動二：高手傳接球之身體動作要領</p> <p>1. 雙腳站立的位置約與肩同寬，一隻腳向前邁進二十公分左右，稍呈</p>	<p>教材資源中心</p> <p>—國小體育科</p> <p>網站</p>	<p>6 節</p>

		挑戰的學習態度。	會。	高手傳球基本的自我技能的學習態度，為即將到來的運動賽會做準備。		<p>左右開立。</p> <p>2. 稍稍彎曲兩膝，重心降低，重量置於前腳，後腳跟提起。</p> <p>3. 腰部自然放鬆，挺胸，脖子稍稍向後仰，兩隻手掌舉到額頭上方，面部與手掌間距離十五公分。</p> <p>活動三：將球傳出之動作要領</p> <p>1. 調動整個身體，尤其是要利用手腕、胳膊、膝蓋的彈力將球輕輕的傳出去。</p> <p>2. 將球傳出去的角度為六十度左右。</p> <p>3. 高手傳接球（托球）是攻擊手最容易接到的球。為了這個目的，尤其是舉球員，頭腦中應始終有「<u>在接球時，首先要減弱來球的力量</u>」這樣的概念，並多進行傳球練習。</p>		
第(9)週 - 第(10)週	一觸即「發」	<p>健康與體育</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>1. 運動安全規則。</p> <p>2. 運動賽會。</p>	<p>1. 參與肩上發球練習，比較自己或他人運動技能的正確性，並遵守安全規則。</p> <p>2. 表現積極參與、接受挑戰</p> <p>肩上發球基本的自我技能的學習態度，為即將到來的</p>	<p>1. 表現積極參與、接受挑戰</p> <p>肩上發球基本的自我技能的學習態度。</p> <p>2. 學會肩上發球的動作，為即將到來的運動賽會做準備。</p>	<p>活動：肩上（上手）發球</p> <p>在比賽中經常使用，因為漂浮的效果造成球體的不穩定前進，增加接發球員的困難，且準確性亦高，所以使用者很普遍。</p> <p>1. 面向球網，雙腳前後開立，右手打者左腳置於前，重心在後，左手持球於胸前，右臂屈肘上舉至頭部。（左手同學則為反之）</p> <p>2. 將球垂直拋於頭部前上方的位置，同時手向後拉引利用重心前移，配合手臂前甩動作，以掌根之部分擊球。</p>	<p><u>教材資源中心</u></p> <p><u>—國小體育科</u></p> <p><u>網站</u></p>	4節

				運動賽會做準備。		3. 擊球時應讓力量的方向通過球心，使球不發生旋轉，如此才能產生漂浮的現象，而且擊球時不能屈腕，且手臂擊球後力量應停止，不要再往下擺。		
第 (11) 週 - 第 (12) 週	再 「接 」再 屬	健康與體育 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	1. 學校運動空間與場域。 2. 運動基本技能。 3. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 分析並解釋多元性身體活動的特色，利用學校運動空間與場域，表現接發球所需要的聯合性動作技能。 2. 獨立演練大部份的自我調適技能，探索運動潛能與表現正確的運動基本技能。 3. 獨立演練大部份的人際溝通互動技能，破除性別角色刻板現象，並與不同性別者之良好互動。	1. 分析並解釋多元性身體活動的特色。 2. 利用學校運動空間與場域，學會接發球基本動作。 3. 表現接發球所需要的聯合性動作技能。	活動:接發球 1. 由教師安排異性分組，3女、3男為一隊，先行下場。與比賽情境一樣，對於發球能力較弱學生，可自行往前移動至能發球過網為原則。 2. 發球或接球失誤學生，立刻輪換下場，女生換女生，男生換男生，場上保持3男3女隊形，藉此互相觀摩。 3. 鼓勵女生主動接球，男生將球接力過網。	教材資源中心 —國小體育科 網站 2021 年性別圖像	4 節
第 (13) 週 - 第 (14) 週	思思 入 「扣 」	健康與體育 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	1. 學校運動空間與場域。 2. 運動基本技能。 3. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 分析並解釋多元性身體活動的特色，利用學校運動空間與場域，表現扣球所需要的聯合性動作技能。 2. 獨立演練大部份的自我調適技能，探索運動潛能與表現正確的運動基本技能。 3. 獨立演練大部份的人際溝通互動技能，破除性別角色刻板現象，並與不同性別	獨立演練大部份的自我調適技能，探索運動潛能與表現正確的扣球基本技能： 1. 每人連續扣球 5 次並記錄成功次數。 2. 安排學生輪流擔任裁判工作。	活動:扣球 1. 舉臂扣球動作:兩人一組相距一步，一位把球以雙手高舉，讓另一位練習舉臂扣球動作，並體會扣球時拍擊球的聲音。 2. 三步助跑起跳練習:雙腳與肩同寬，以右手扣球者則以左腳為起步腳，第二步時兩手快速後擺，第三步時兩腳屈曲用力蹬地，兩手向前擺振上舉，身體呈後弓狀。(左手同學則為反之) 3. 持球助跑起跳扣球:將球拋起後助跑至網前躍起，同時將球扣進對	教材資源中心 —國小體育科 網站 2021 年性別圖像	4 節

				者之良好互動。		方場內。 4. 巡視練習情形，並加以指導。若多數同學均出現相同錯誤，則集合糾正動作後再繼續練習。		
第 (15) 週 - 第 (16) 週	妳來 我往	健康與體育 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	1. 運動基本技能。 2. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 獨立演練大部份的自我調適技能，探索運動潛能與表現正確的運動基本技能。 2. 獨立演練大部分的人際溝通互動技能，破除性別角色刻板現象，並與不同性別者之良好互動。	1. 瞭解排球規則-輪位的方式。 2. 讓不同性別學生在小組合作練習過程中能有互動討論，研擬目標達成之策略。	活動:4對4的小組合作練習 1. 複習接發球→舉球→扣球3人練習 2. 練習4對4的小組合作：分成男女混合二隊，甲、乙兩邊各4人，其中一人專門舉球及中間攔網。甲方一人先開球，開球同學就不參加攔網，其他二人迅速移至網下準備攔網。乙方從接發球到舉球而攻擊。乙方攻擊成功，由甲方繼續開球(發球)，如果甲方攔網成功就由乙方開球。	<u>教材資源中心</u> <u>—國小體育科</u> <u>網站</u> 2021年性別圖像	4 節
第 (17) 週 - 第 (18) 週	分庭 抗禮	健康與體育 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 2. 自我價值提升的原則。 3. 瞭解小組合作的意義與重要性。	1. 獨立演練大部分的人際溝通互動技能，破除性別角色刻板現象，並與不同性別者之良好互動。 2. 能於引導下，表現基本的決策與批判技能，將自我價值提升。 3. 表現穩定的身體控制和協調能力，將小組合作價值提升。	能於引導下： 1. 表現基本的決策與批判技能。 2. 學會正式比賽規則。 3. 學會排球的各種標準動作。 4. 省思過程後分享給同學，將自我價值提升。	活動:分組比賽 每次選出12位同學，分為男女混合二隊，來一場六人制的排球比賽。	<u>教材資源中心</u> <u>—國小體育科</u> <u>網站</u> 2021年性別圖像	4 節
第 (19) 週	任務	健康與體育 3b-III-3 能於引導下，表現基	1. 自我價值提升的原	1. 能於引導下，表現基本的決策與批判技能，將自我價	教師隨時巡視競賽情形： 1. 改正錯誤動作。	活動:挑戰得分王 在排球場設置1~9分得分區，請學生分成3~4個人一組，每人3	<u>教材資源中心</u>	6

- 第 (21) 週	拼一 拼	本的決策與批判技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	則。 2. 瞭解小組合作的意義與重要性。	值提升。 2. 表現穩定的身體控制和協調能力，將小組合作價值提升。	2. 給予學生的表現表達鼓勵。 3. 給予學生正確的動作表達肯定。	球機會，進行團體競賽。 1. 以肩上(上手)發球總得分。 2. 以低手傳球總得分。 3. 以高手傳球(托球)總得分。 4. 以扣球總得分。	—國小體育科 網站	節
教材來源		■自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						
本主題是否融入資訊科技教學內容		■無 融入資訊科技教學內容						
特教需求 學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生：■有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、自閉症(1)人 資源班學生：○煌(五，智)、○涵(五，學)、○佑(六，自)</p> <p>1. 學習內容調整：課程內容提供學生結構化、可重複練習的模式。(○佑) 按照學生能力現況，降低難度或減少部分學習內容。(○煌、○涵)</p> <p>2. 學習評量調整：依據學習目標及學生表現調整評量標準。(共同)</p> <p>3. 學習環境調整：學生安排在容易專心的位置，如教師附近。(○煌) 有固定且明確的流程步驟指示，讓學生清楚知道要做什麼及如何完成。(共同)</p> <p>4. 學習歷程調整：透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範、肢體協助等，引導學生共同學習完成任務，避免競爭學習模式。(共同) 強調各科上課規範的一致性，如維持坐在位置上、安靜專心聽講、舉手後發言。(○煌) 確定學生聽懂老師的指令，並將複雜指令簡化。(○煌)</p> <p>※資賦優異學生：■無</p> <p style="text-align: center;">特教老師簽名：洪淑婷、陳香君</p> <p style="text-align: center;">普教老師簽名：張芳萍</p>						