

三、嘉義縣民和國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐ (____ 年級和 ____ 年級) 否 ☒

年級	高年級	年級課程 主題名稱	排球	課程 設計者	吳長翰	總節數/學 期 (上/下)	20/ 上/下學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	和諧、快樂、卓越、自然	與學校願 景呼應之 說明	一、本課程以排球運動為主要教學內容，希望讓學生在快樂的學習情境中認識個人特質、認識排球運動。 二、本課程以實際操作體驗為教學方法，引發學生多元感官的發展與主動學習的動機。 三、本課程旨在激發對排球運動的認同，進而要求自己強健體魄，並落實人與自己、人與他人及人與自然的公平競爭與互動。				

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-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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。	課程 目標	一、透過由淺入深的排球訓練，促進養成良好的健康生活習慣，在由排球技巧中認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 二、透過互相觀摩、欣賞、體驗、操作與比賽對抗，促進多元感官的發展，進而沉浸在運動與健康有關的美感體驗。 三、能夠在排球訓練與比賽的過程中互相理解，樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
-------------------------	--	------------------	--

議題 融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選) 性別平等教育、安全教育及戶外教育議題已於本年段【第一類】跨領域統整性探究課程及【第四類】其他課程融入。
融入 議題 實質 內涵	

教學 進度	單 元 名 稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
----------	------------------	-------------------	------------	------	----------------	----------------	------	----

第 (1) 週 - 第 (2) 週	排球初體驗	健體 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 健體 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 健體 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 排球運動的相關規則 2. 排球運動的起源與特性 3. 球感體驗活動 4. 低手傳接球動作要領	1. 能聽從老師的指示，並遵守排球運動的相關規則。 2. 能透過大平板電視媒體，認識排球運動的起源與特性。 3. 運用球感體驗活動的練習策略來熟悉傳接球的動作技能。 4. 藉由說出低手傳接球動作要領，表現排球運動低手傳接球聯合性動作技能。	1. 能說出排球低手傳接球的動作要領。 (有分享表達) 2. 能穩定的控制身體，在時間內完成排球低手傳接球規定次數。 (有實際操作)	【活動一】認識排球透過大平板電視播放公共電視：義傑的體育課-排球篇 1. 教師說明排球運動的起源。 2. 教師說明排球運動的特性。 (有融入資訊科技教學) 【活動二】球感練習 1. 教師將全班分為 2 人一組，相距約 6～8 公尺站立，進行排球運動的球感體驗。 (有體驗) 2. 教師示範並說明球感體驗活動。 3. 教師請學生分組演練，接球者每個項目接完 5 顆球後，兩人互換角色繼續演練。 (有操作) 【活動三】低手傳接球 1. 教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，特別加強手腕、腳踝	大平板電視 公共電視：義傑的體育課-排球篇 http://web.pts.org.tw/~web01/athletics/ 移動式球架 排球	2
--	--------------	---	---	---	--	---	---	----------

						和膝關節等身體部位的伸展。 2. 教師說明「低手傳接球」的動作要領。 (有合作討論)		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 (3) 週 - 第 (5) 週	排球大家庭	健體 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 健體 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 健體 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 排球運動的相關規則 2. 低手傳接球動作 3. 低手傳接球規定次數 4. 有效溝通的原則	1. 能聽從老師的指示，並遵守排球運動的相關規則。 2. 運用低手傳接球動作的練習策略來熟悉傳接球的動作技能。 3. 藉由完成低手傳接球規定次數，表現排球運動傳接球的動作技能。 4. 能在老師引導下，學會在比賽中有摩擦時，表現出有效溝通的原則。	1. 能做出排球低手傳接球的動作要領。 (有實際操作) 2. 能穩定的控制身體，在時間內完成排球低手傳接球規定次數。 (有實際操作) 3. 能說出團隊裡有效溝通的原則與方式。 (有分享表達)	【活動一】高拋低接 1.教師指導學生分為2人一組，兩人相距約6~8公尺，一人先將球垂直向上拋擲，高度約至頭部上方60~80公分處，讓球落地反彈一次後，以「低手傳接球」的方式傳給對面的同伴；另一人將球接住後，以相同的方式傳球，兩人依序輪流練習。(有操作) 2.熟練後，教師可進一步指導學生進行「連續低手互傳反彈球」的活動，學習掌握球反彈的路線，以及低手傳球的最佳擊球時機。 (有學習方法和策略) 【活動二】溝通的原則 1.教師詢問學生比賽時若遇到觀念不同或有摩擦，應如何有	大平板電視 播放排球少年 移動式球架 排球	3
--	--------------	---	---	--	--	--	--	----------

					效溝通？請學生分享。 (有合作討論) 2.教師說明「有效溝通的原則」。 【活動三】排球溝通藝術 1.教師以實際的案例說明(播放動畫排球少年片段)，讓學生體會到「運用正確的溝通技巧，能讓事情產生不同的結果」。 (有融入資訊科技教學) 2.教師協助學生分組，並鼓勵學生以肢體表演的方式，透過練習增進溝通的技巧。 (有反思活動)	
--	--	--	--	--	---	--

第 (6) 週 - 第 (8) 週	四人低網排球雙打	健體 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 健體 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 健體 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 單人低手向上擊球動作 2. 球不落地的手向上擊球動作 3. 低網排球雙打遊戲規則 4. 低網排球雙打遊戲 5. 小組合作的重要性	1. 能運用單人低手向上擊球動作的練習策略來熟悉傳接球的動作技能。 2. 藉由熟練球不落地的低手向上擊球動作，表現排球運動傳接球的動作技能。 3. 能聽從老師的指示，並遵守低網排球雙打遊戲規則。 4. 能在老師引導下，學會在低網排球雙打遊戲中，表現出小組合作的重要性。	1.能做出「單人低手向上擊球」的動作要領。 (有實際操作) 2. 能布置場地，並在比賽中做出排球低手傳接球的動作。 (有實際操作) 3.能認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 (有實際操作)	【活動一】單人低手向上擊球 1.教師示範並說明「單人低手向上擊球」的動作要領。 2.教師請學生練習，將球向上拋擲，讓球落地並反彈一次後，以「低手傳接球」的動作將球向上回擊；熟練後，教師帶領學生延續上述動作的練習，但取消讓球體落地的過程，直接做出「球不落地」的低手向上擊球。(有操作) 【活動二】低網排球雙打遊戲 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 6 公尺、寬 3 公尺的長方形場地，並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」。 2.教師將學生分為 4 人一隊進行活動，並	移動式球架 粉筆 排球 3
--	-----------------	---	--	--	---	---	-------------------------------------

						說明「低網排球雙打遊戲」的規則。 (有體驗)		
--	--	--	--	--	--	---------------------------	--	--

第 (9) 週 - 第 (10) 週	排球一家人	健體 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 健體 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 綜合 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 球員間的暴力行為 2. 球員的心理素質 3. 比賽時應有的運動家精神 4. 低網排球多人賽活動	1. 能透過老師說明，認識球員間的暴力行為。 2. 透過參與師生共同分享，提昇球員的心理素質。 3. 在分組組隊的過程中，覺察自己的人際溝通方式，並進而展現比賽時應有的運動家精神。 4. 藉由認真參與低網排球多人賽活動，表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 能布置場地，並在比賽中做出排球低手傳接球的動作。 (有實際操作) 2. 了解比賽或練習中，何種情況或行為屬於個人、團體暴力的範圍。 (有分享表達) 3. 學習在比賽中遭遇暴力事件時的處理方法和態度。 (有分享表達)	【活動一】認識球員間的暴力行為 1. 教師說明「暴力」指的是對成員實施身體或精神上不法的侵害行為，除了會造成受虐者生理及心理上的傷害之外，還會讓團隊的功能喪失。 (有反思活動) 2. 運用事先蒐集的運動員不和或相關報導引導學生討論，師生共同分析「哪些情況或行為屬於團隊暴力的範圍」。 (有反思活動) 【活動二】杜絕球員之間的暴力、罷凌行為 1. 教師帶領學生思考：使用暴力可能使隊友產生心理壓力。 2. 教師說明遇到隊員不和、罷凌狀況的處理方法。	移動式球架 粉筆 排球	2
---	--------------	--	--	---	---	---	----------------------------	----------

					(有反思活動) 【活動三】成果發表 -低網排球多人賽 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地，並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」。 2.教師將學生分為 6 人一隊進行活動，並說明「低網排球多人賽」的規則。 (有總結性成果發表)	
--	--	--	--	--	---	--

第 (11) 週 - 第 (13) 週	發球・跨入排球比賽的入場券	健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健體 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 排球發球的相關規則 2. 低手發球動作 3. 短距離低手發球 4. 長距離低手發球	1. 能聽從老師的指示，並遵守排球發球的相關規則。 2. 運用低手發球動作的練習策略來熟悉發球的動作技能。 3. 藉由完成短距離低手發球，表現排球運動發球的動作技能。 4. 藉由完成長距離低手發球，表現排球運動發球的動作技能。	1. 藉由分組討論，熟悉遊戲的方法與規則。 (有分享表達) 2. 認真參與發球練習，建立良好的身體控制和協調能力。 (有實際操作) 3. 藉由實際操作，學會「低手發球」的動作要領。 (有實際操作) 4. 與同伴合作，和諧的完成動作或	【活動一】低手發球我最會 1. 教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，可特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。 (有體驗) 2. 教師示範並說明「低手發球」的動作要領。 3. 教師於場中畫出距離標示，自 0~12 公尺，每 4 公尺畫一條線，請學生 2 人一組持球輪流練習，並將自己揮擊的距離記錄下來。 (有操作) 【活動二】第一屆發球得分賽 1. 教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地，並以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」；以粉	移動式球架 粉筆 排球	3
--	----------------------	---	--	---	--	---	----------------------------	----------

進行遊戲。
(有實際操作)

筆在場地中間畫分出「短距發球線」，場地的底線即為「長距發球線」。(有操作)
2.全班分為 5 人一組，每人輪流發球 5 次，一人發球時，其餘 4 人在對面協助撿球。發球者每次發球前，可自由選擇發球位置，在「短距發球線」上發球成功得 1 分，在「中距發球線」上發球成功得 2 分，在「長距發球線」上發球成功得 3 分；發球時須控制球的落地點，使球落在網子對面的有效區域內，即「發球成功」，未發球成功不計分，各組組員輪流發球完畢後，累計總分最高的組別獲勝。(有分組操作)

第 (14) 週 - 第 (16) 週	上手發球，排球的得分之鑰！	健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 健體 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 排球發球的相關規則 2. 上手發球動作 3. 短距離上手發球 4. 長距離上手發球	1. 能聽從老師的指示，並遵守排球發球的相關規則。 2. 運用上手發球動作的練習策略來熟悉發球的動作技能。 3. 藉由完成短距離上手發球，表現排球運動發球的動作技能。 4. 藉由完成長距離上手發球，表現排球運動發球的動作技能。	1. 認真參與發球練習，建立良好的身體控制和協調能力。 (有實際操作) 2. 藉由實際操作，學會「上手發球」的動作要領。 (有實際操作) 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 (有實際操作)	【活動一】上手發球我最行 1. 教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，可特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。 (有體驗) 2. 教師示範並說明「上手發球」的動作要領。 3. 教師於場中畫出距離標示，自 0~12 公尺，每 4 公尺畫一條線，請學生 2 人一組持球輪流練習，並將自己揮擊的距離記錄下來。 (有操作) 【活動二】第二屆發球得分賽 1. 教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地，並以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」；以粉筆在場地中間畫分	移動式球架 粉筆 排球	3
--	----------------------	---	--	---	--	---	----------------------------	----------

					出「短距發球線」，場地的底線即為「長距發球線」。(有操作) 2.全班分為 5 人一組，每人輪流發球 5 次，一人發球時，其餘 4 人在對面協助撿球。發球者每次發球前，可自由選擇發球位置，在「短距發球線」上發球成功得 1 分，在「中距發球線」上發球成功得 2 分，在「長距發球線」上發球成功得 3 分；發球時須控制球的落地點，使球落在網子對面的有效區域內，即「發球成功」，未發球成功不計分，各組組員輪流發球完畢後，累計總分最高的組別獲勝。(有分組操作)	
--	--	--	--	--	---	--

第 (17) 週 - 第 (18) 週	學會上手舉球，排球就能上手！	健體 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 健體 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 健體 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 單人高手向上舉球動作 2. 球不落地的向上舉球動作 3. 低網排球雙人對舉遊戲規則 4. 低網排球雙人對舉遊戲 5. 小組合作的重要性	1. 能運用單人高手向上舉球動作的練習策略來熟悉傳接球的動作技能。 2. 藉由熟練球不落地的向上舉球動作，表現排球運動傳接球的動作技能。 3. 能聽從老師的指示，並遵守低網排球雙人對舉遊戲規則。 4. 能在老師引導下，學會在低網排球雙人對舉遊戲中，表現出小組合作的重要性。	1.能做出「單人高手向上舉球」的動作要領。 (有實際操作) 2. 能布置場地，並在比賽中做出排球「上手舉球」的動作。 (有實際操作) 3.能認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 (有實際操作)	【活動一】單人高手向上舉球 1.教師示範並說明「單人高手向上舉球」的動作要領。 2.教師請學生練習，將球向上拋擲，讓球落地並反彈一次後，以「上手舉球」的動作將球向上回擊；熟練後，教師帶領學生延續上述動作的練習，但取消讓球體落地的過程，直接做出「球不落地」的「上手舉球」。(有操作) 【活動二】低網排球雙人對舉 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長6公尺、寬3公尺的長方形場地，並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約120公分的「低網」。(有操作) 2.教師說明「低網排球雙人對舉遊戲」的規則，並將學生分為	移動式球架 粉筆 排球	2
--	-----------------------	---	---	--	--	--	----------------------------	----------

						4 人一隊進行活動。 (有分組操作)		
--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--

第 (19) 週 - 第 (20) 週	六人標準網高排球友誼賽	健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 綜合 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 健體 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 單人原地扣球 2. 比賽時的負面情緒 3. 比賽時應有的運動家精神。 4. 180公分標準網排球多人賽規則 5. 180公分標準網排球多人賽 6. 小組合作的重要性	1. 能運用單人原地扣球的練習策略來熟悉扣球的動作技能。 2. 在分組合作的過程中，覺察自己不能帶有比賽時的負面情緒，的人際溝通方式，並進而展現比賽時應有的運動家精神。 3. 能聽從老師的指示，並遵守180公分標準網排球多人賽規則。 4. 藉由認真參與180公分標準網排球多人賽，表現增進小組合作的重要性的行為。	1.能做出「原地扣球」的動作要領。 (有實際操作) 2. 能布置場地，並在比賽中做出排球「原地扣球」的動作。 (有實際操作) 3.能認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 (有實際操作) 4.學習在比賽中遭遇比分落後與球員失誤時的處理方法和態度。 (有分享表達)	【活動一】單人原地扣球 1.教師示範並說明單人「原地扣球」的動作要領。 2.教師請學生練習，將球向上拋擲，當球快要接近擊球點時，以「原地扣球」的包球動作將球「抓住」。 (有操作) 3.熟練後，教師帶領學生延續上述動作的練習，但取消抓球的收尾動作，直接做出「有效包球」的「原地扣球」。 (有操作) 【活動二】杜絕球員比賽時的負面情緒 1.教師帶領學生思考：比賽時若有負面情緒，無形中可能使隊友產生龐大的心理壓力。 (有反思活動) 2.教師說明遇到隊友或自己有負面情緒	移動式球架 排球	3
--	--------------------	--	---	--	---	---	---------------------	----------

					產生時的處理方法。 (有反思活動) 【活動三】成果發表 -180 公分標準網排球多人賽(有總結性成果發表) 1.教師指導學生布置場地，並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約180公分的「標準網高」。(有操作) 2.教師說明「排球多人賽」的規則，並學生分為6人一隊進行活動。(有體驗) 3.比賽時，教師不斷在一旁提醒，應該以鼓勵代替責備，試著讓學生以正面、樂觀的態度面對比賽，取得超越勝負的感動。 (有反思活動)	
教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 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	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)					

