

嘉義縣朴子國小 114 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	課程 設計者	葉明宗	總節數/ 學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/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	健康 快樂 鄉土 數位	與學校願 景呼應之 說明	一、培養健康身心、健全體魄，鍛鍊良好的運動能力。 二、學習排球專業技能，享受打排球的樂趣。 三、銜接學區國中的排球訓練，打造朴子排球的專業團隊。 四、適當應用網路，學習排球專門課程，觀摩國際比賽。				
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理 日常生活問題。 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、以學生為主體，透過由淺入深的排球訓練，由排球技巧中認識個人特質，並促進個人實踐健康生活與終身運動的習慣。 二、透過分組練習、競賽的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的，並樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作。 三、透過同組內互相學習、互相合作，各組間互相競賽，達到精進球藝的目的，並能夠在排球訓練與比賽的過程中互相理解，進而享受運動樂趣。				

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題連結實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	學習活動 （教學活動）	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	排球基本介紹與低手傳球	語文 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。 健康與體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 排球基礎規則 2. 排球場地規格 3. 暖身動作練習 4. 低手傳球動作解說 5. 低手傳球的各種練習策略	1. 透過觀看影片認識排球基本規則。 2. 透過影片認識排球的室內場地。 3. 能認識暖身運動的操作策略。 4. 認識排球低手傳球功能，準確做到準備姿勢及基本動作，並積極參與練習。 5. 上課時遵守課堂規範。	1. 能了解並遵守排球運動規則。 2. 能正確說出排球用具、設備以及場地 3. 能正確意識如何預防運動傷害。 4. 能正確做出低手傳球基本姿勢，分解及聯合動作步驟。 5. 能確實遵守排球運動團體規範。	1. 教學環境認識及上課規則說明。 2. 觀看影片認識排球室內場地以及基本規則。 3. 介紹暖身動作以及實際操作。 4. 認識運動傷害的發生原因以及避免方法。 5. 講解與示範排球準備姿勢及步法移動，學生實際操作。 6. 講解與示範低手傳球動作要領，學生實際操作。 7. 整理活動及緩和運動。	自編教材 排球 影片：排球基本規則介紹 https://www.youtube.com/watch?v=iQzfUsRhqvA 影片：排球低手擊球教學 https://www.youtube.com/watch?v=zXkCycV2G7A	8
第 (5) 週 - 第 (8) 週	高手傳球	健康與體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。 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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 高手傳球的動作解說與示範 2. 高手傳球的各種練習策略	1. 認識排球高手傳球功能，準確做到基本動作，並積極參與練習。 2. 能表現排球運動穩定的身體控制和協調能力。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 上課時遵守課堂規範。	1. 能正確做出高手傳球與接球的姿勢與動作。 2. 能正確做出高手傳球分解及聯合動作步驟。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 能確實遵守排球運動團體規範。	1. 觀看影片了解高手傳球的要領與重點。 2. 暖身動作與敏捷力訓練。 3. 講解與示範高手傳球準備姿勢及基本動作，學生實際操作。 4. 操作各項高手傳球練習方法，並進行個人動作的糾正與調整。 5. 講解與示範左右移動後的高手傳球動作要領，學生實際操作。 6. 整理活動及緩和運動。	自編教材 排球 影片：排球高手擊球教學 https://www.youtube.com/watch?v=G7pXQKUzdp4	8

第 (9) 週 - 第 (12) 週	傳球技術綜合應用 與期中測驗	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。 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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 傳球綜合技術的解說與示範。 2. 傳球綜合技術的各種練習策略。 3. 期中測驗-低手高手傳球綜合應用	1. 認識排球傳球高低手綜合技術，準確做到基本動作，並積極參與練習。 2. 能表現排球運動穩定的身體控制和協調能力。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 上課時遵守課堂規範。	1. 能正確做出傳球高低手綜合技術的姿勢與動作。 2. 能正確做出高手傳球分解及聯合動作步驟。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 能確實遵守排球運動團體規範。 5. 期中測驗能夠達到合格的標準。	1. 暖身動作與敏捷力訓練。 2. 講解與示範傳球高低手綜合技術基本動作，學生實際操作。 3. 操作各項傳球高低手綜合技術練習方法，並進行個人動作的糾正與調整。 4. 配合左右快速移動步法，實施傳球高低手綜合技術，學生實際操作。 5. 進行期中測驗-低手高手傳球綜合應用。 6. 整理活動及緩和運動。	自編教材 排球	8
第 (13) 週 - 第 (16) 週	低手發球與接發球	健康與體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。 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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 低手發球與接發球的動作解說與示範 2. 低手發球與接發球的各種練習策略 3. 增強低手發球強度與準確度的練習方法	1. 認識排球低手發球的功能，準確做到低手發球與接發球的基本動作，並積極參與練習。 2. 能表現排球運動穩定的身體控制和協調能力。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 上課時遵守課堂規範。	1. 能正確做出低手發球與接發球的姿勢與動作。 2. 能正確做出低手發球與接發球的分解及聯合動作步驟。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 能確實遵守排球運動團體規範。	1. 觀看影片了解低手發球的要領與重點。 2. 暖身動作與敏捷力訓練。 3. 講解與示範低手發球準備姿勢及基本動作，學生實際操作。 4. 操作各項低手發球練習方法，並進行個人動作的糾正與調整。 5. 加強低手發球準確度的各種練習方式。 6. 團隊比賽練習。 7. 整理活動及緩和運動。	自編教材 排球 影片：排球低手發球教學 https://www.youtube.com/watch?v=XxW50awFsUk	8

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。

嘉義縣朴子國小 114 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	課程設計者	葉明宗	總節數/ 學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/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	健康 快樂 鄉土 數位	與學校願 景呼應之 說明	一、培養健康身心、健全體魄，鍛鍊良好的運動能力。 二、學習排球專業技能，享受打排球的樂趣。 三、銜接學區國中的排球訓練，打造朴子排球的專業團隊。 四、適當應用網路，學習排球專門課程，觀摩國際比賽。				
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理 日常生活問題。 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、以學生為主體，透過由淺入深的排球訓練，由排球技巧中認識個人特質，並促進個人實踐健康生活與終身運動的習慣。 二、透過分組練習、競賽的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的，並樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作。 三、透過同組內互相學習、互相合作，各組間互相競賽，達到精進球藝的目的，並能夠在排球訓練與比賽的過程中互相理解，進而享受運動樂趣。				

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題連結實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	學習活動 （教學活動）	教學資源	節數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	高低手傳球 小組與團隊配合	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與練習策略。 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正確性 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 高低手傳球的小組訓練與跑位練習 2. 高低手傳球的小組與團隊訓練與跑位練習	1. 認識排球高低手傳球的使用時機，加強傳球準確度，並積極參與練習。 2. 能表現排球運動穩定的身體控制和協調能力。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 上課時遵守課堂規範。	1. 能正確做出高低手傳球的動作，並將球傳到準確的位置。 2. 在小組與團隊傳球練習中，能夠快速跑位並準確傳球。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 能確實遵守排球運動團體規範。	1. 暖身動作與敏捷力訓練。 2. 講解與示範高低手傳球時機，小組與團隊跑位方式，學生實際操作。 3. 應用傳球準確度訓練器材，增加高低手傳球的準確度，學生實際操作。 4. 團隊組合的高低手傳球活動與遊戲。 5. 整理活動及緩和運動。	自編教材 排球 傳球準確度訓練器材	8
第 (5) 週 - 第 (8) 週	高手發球	健康與體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。 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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 高手發球的動作解說與示範 2. 高手發球的各種練習策略 3. 增強高手發球強度與準確度的練習方法	1. 認識排球高手發球的功能，準確做到高手發球的基本動作，並積極參與練習。 2. 能表現排球運動穩定的身體控制和協調能力。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 上課時遵守課堂規範。	1. 能正確做出高手發球的姿勢與動作。 2. 能正確做出高手發球的聯合動作步驟以及達到足夠的準確度。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 能確實遵守排球運動團體規範。	1. 觀看影片了解高手發球的要領與重點。 2. 暖身動作與敏捷力訓練。 3. 講解與示範高手發球準備姿勢及基本動作，學生實際操作。 4. 操作各項高手發球練習方法，並進行個人動作的糾正與調整。 5. 加強高手發球準確度的各種練習方式。 6. 團隊比賽練習。 7. 整理活動及緩和運動。	自編教材 排球 影片：排球高手發球教學 https://www.youtube.com/watch?v=XxW50awFsUk	8

第 (9) 週 - 第 (12) 週	扣球、接扣球技術 與期中測驗	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。 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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 站立扣球的動作解說與練習策略 2. 接扣球的動作要領 3. 期中測驗-發球與扣球	1. 認識排球扣球攻擊與接扣球的功能，準確做到扣球攻擊的手部基本動作，以及接扣球的動作要領，並積極參與練習。 2. 能表現排球運動穩定的身體控制和協調能力。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 上課時遵守課堂規範。	1. 能正確做出扣球攻擊的手部動作與姿勢。 2. 能正確利用手掌包住球，增加擊球準確度。 3. 能準確做出短距離與長距離的站立擊球動作。 4. 能確實做到接扣球的動作。 5. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 6. 能確實遵守排球運動團體規範。 7. 期中測驗能達到合格標準。	1. 觀看影片了解扣球攻擊的手部動作。 2. 暖身動作與敏捷力訓練。 3. 講解與示範扣球攻擊的手部動作，學生實際操作。 4. 操作各項扣球攻擊的練習方法，並進行個人動作的糾正與調整。 5. 進行短距離與長距離的扣球攻擊練習。 6. 進行接扣球練習。 7. 期中測驗-發球與扣球。 8. 整理活動及緩和運動。	自編教材 排球 影片：排球攻擊手腕練習 https://www.youtube.com/watch?v=TzgPMTfyUbQ	8
第 (13) 週 - 第 (16) 週	助跑與跳躍扣球	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習策略。 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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 排球攻擊助跑動作的解說與示範 2. 跳躍扣球的解說與示範	1. 認識排球攻擊助跑的功能與動作要領，並積極參與練習。 2. 認識排球跳躍扣球攻擊的功能與動作要領，並積極參與練習。 3. 能表現排球運動穩定的身體控制和協調能力。 4. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 5. 上課時遵守課堂規範。	1. 能正確做出攻擊助跑，以及跳躍扣球的完整動作。 2. 跳躍攻擊能夠控制攻擊點的距離遠近，並增加擊球的準確度與強度。 3. 能比較自己與他人排球動作技巧的優缺點，並修正成更好的動作。 4. 能確實遵守排球運動團體規範。	1. 觀看影片了解助跑與跳躍扣球的要領與重點。 2. 暖身動作與敏捷力訓練。 3. 講解與示範助跑與跳躍扣球的準備姿勢及基本動作，學生實際操作。 4. 操作各項助跑與跳躍扣球的練習方法，並進行個人動作的糾正與調整。 5. 增加跳躍扣球準確度與強度的各種練習方式。 6. 團隊比賽練習。 7. 整理活動及緩和運動。	自編教材 排球 影片：排球攻擊教學 https://www.youtube.com/watch?v=nxPLdUiwmu0&t=328s	8

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。