

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in
Physical Education-Volleyball

排球



國立教育資料館編印
National Institute of Educational Resources and Research

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in Physical Education

排球

Volleyball

國立教育資料館

中華民國98年11月

修訂者簡介

第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

第二章 排球教材教法與評量

黃德壽

現職：淡江大學體育室專任教授

學歷：國立台灣師範大學體育系博士





目 錄

修訂序	1
第一章 目標與架構	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
第二章 排球教材教法與評量	
第一節 球感練習－拍球（國小三年級）	54
第二節 球感練習－拋接球	59
第三節 移動拋接球	65
第四節 低手傳球（國小四年級）	72
第五節 高手傳球	78
第六節 低手發球	85
第七節 單臂低手傳球（國小五年級）	91
第八節 練習低手發球	97
第九節 移位高手、低手傳球	101
第十節 扣球的助跑步伐和躍起在空中接球動作（國小六年級）	107
第十一節 練習扣球（強攻扣球）	113
第十二節 正面肩上發球	119
第十三節 複習低手變化傳球（國中）	125
第十四節 複習高手變化傳球	131



第十五節	複習低手發球	137
第十六節	肩上或鈎腕發球	142
第十七節	舉球	148
第十八節	複習強攻扣球	153
第十九節	快攻扣球	157
第二十節	接發球及接扣球	162
第二十一節	攔網	169
第二十二節	隊型及綜合練習	175
第二十三節	復習鈎腕發球	182
第二十四節	虛攻球	186
第二十五節	修正球和修正球攻擊	190
第二十六節	滾翻救球	196
第二十七節	快攻和平行快扣球	199
第二十八節	復習攔網	205
第二十九節	時間差攻擊和攔網	210
第三十節	攻守隊型及分組比賽	216



修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍待加強，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集專家學者審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣，才能有效輔助我國體育實務之發展？實為當前亟待努力之課題。

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等25冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，並已絕版，其中內容亦有不符時宜之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。


本館為應殷需，自民國94年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於94年8月12日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，經於96年4月完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。並於98年11月繼續完成第二期十冊「學校體育教材教法與評量」及一冊「學校體育教學研究方法」等十一冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十一冊體育圖書修訂印行，首先對於教育部的支持與經費支援，以及許義雄教授的努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上最深敬意。再者，特別感謝召集人曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；闕月清教授、林靜萍教授協助審閱「學校體育教學研究方法」各篇論文，以及17位修訂「學校體育教材教法與評量」及「學校體育教學研究方法」之委員撥冗協助。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，使得本套新版圖書得以順利修訂問世，敬祈各界不吝指正。

館長 **王世英** 謹誌
民國98年11月







第一章

目標與架構

第一節 體育課程的目標架構

前 言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

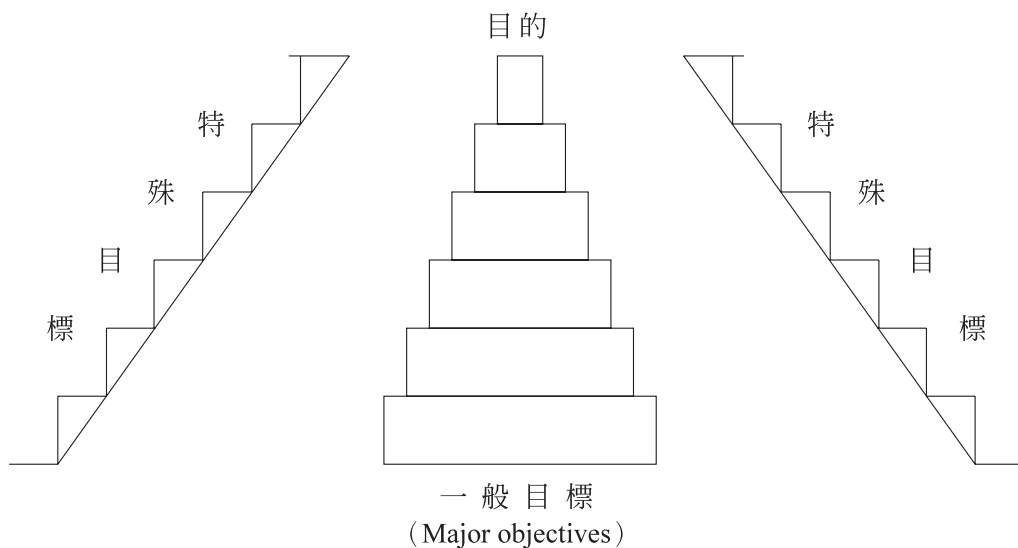


圖 1 目的與目標的關係

依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

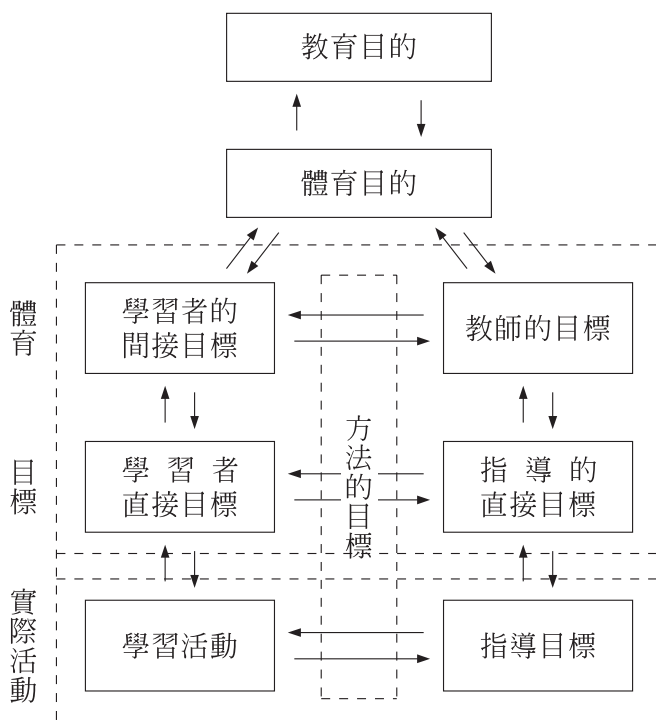


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是

一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



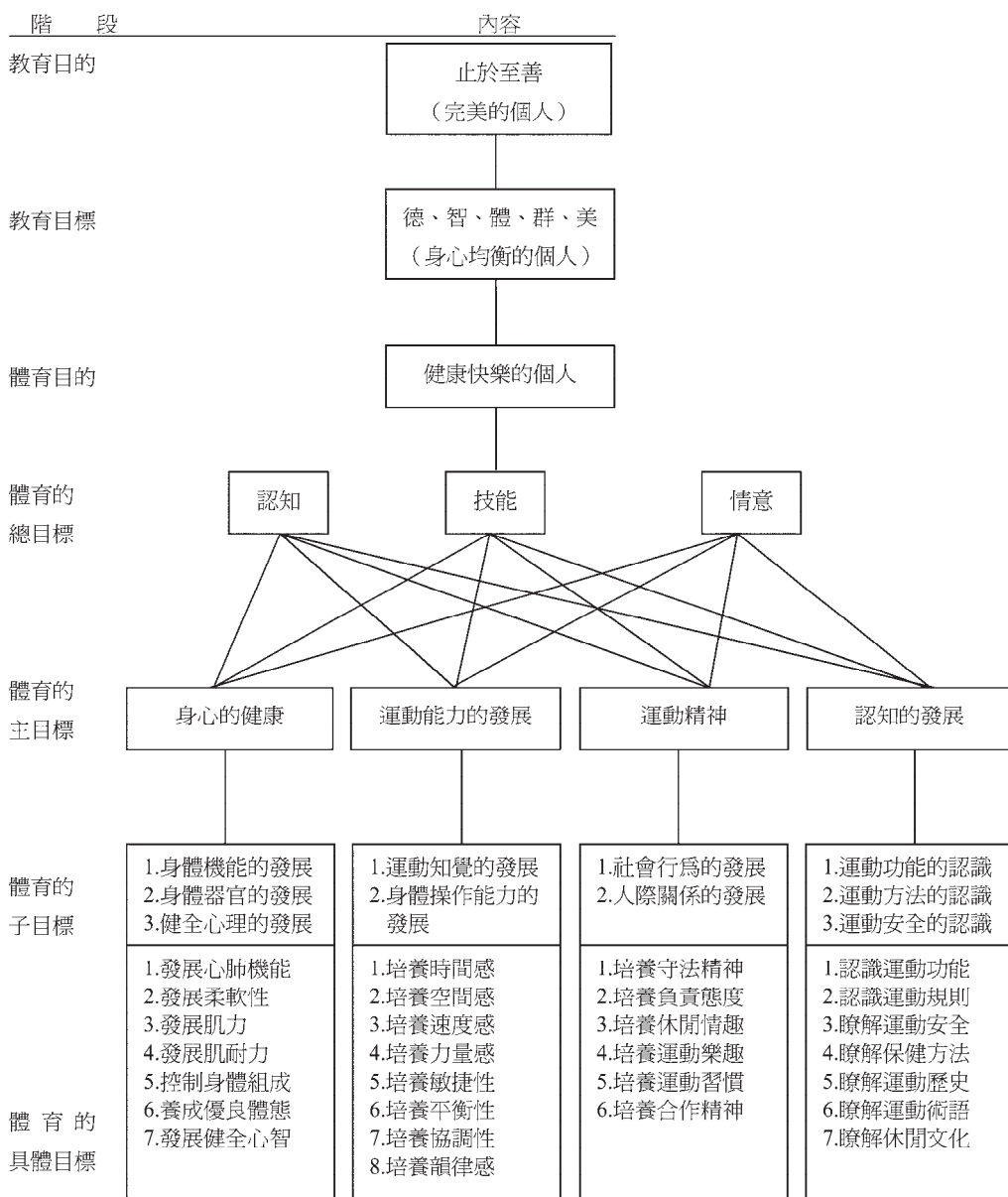


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成為習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成為習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要									√	√	√				讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動									√	√	√	√	√	√	提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強												√	√	√	提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步												√	√	√	提供更多挑戰性活動
	17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別												√	√	√	提供多樣化活動，並允許男女有不同表現



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	√	√													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	√	√													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			√	√	√	√									教材教法及項目宜多樣化
動	21.操作性技巧增進					√	√	√	√	√						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								√	√	√					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
	23.專門性運動技能發展											√	√	√		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
能	24.能在短時間學習新技巧												√	√		同上
	25.動作效率品質增進												√	√		同上
	26.較能應用運動技巧												√	√	√	同上



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	√	√	√	√											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	√	√	√	√											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	√	√	√	√											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	√	√													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	√	√													同上
	32.對正誤有強烈意識		√	√	√											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		√	√	√	√	√	√	√	√	√					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		√	√	√											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		√	√	√											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					√	√									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力												√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲												√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性												√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。



七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。

第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



第五節 教學方法要點

一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

二、各類教學要點

(一)體操教學要點：

- 1.體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
- 2.上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
- 3.在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
- 4.每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
- 5.對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
- 6.了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
- 7.器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
- 8.體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
- 9.分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
- 10.動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

(二)舞蹈教學要點：

- 1.舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
- 2.教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。





3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

(三) 武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

(四) 田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。

3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適用於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全
 - (1) 游泳場所及環境安全。
 - (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
 - (3) 注意衛生安全。
2. 學習游泳技能要按步就班。
3. 學習游泳動作要依序實施。
4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。
5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：
 - (1) 先求動作正確。
 - (2) 再求動作協調。
 - (3) 進一步求游泳距離之增長。
 - (4) 再求速度的進步。
6. 游泳教學內容：
 - (1) 基本泳姿。
 - (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
 - (3) 理論課程--流體力學等。
7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。
8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。
9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。
10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
 - (1)教學應以健身為主。
 - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
 - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
 - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
 - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
 - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
 - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
 - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協助同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿—停—收手收腿。



第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

(一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

(二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

(一) 身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

(二) 社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

(三) 情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

(四) 專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1)教學事務。
- (2)文書處理。
- (3)出席會議。
- (4)班級事務。

2. 表達能力

- (1)說明示範。
- (2)改正錯誤。
- (3)回饋能力。
- (4)發問傾聽。
- (5)諮商輔導能力。



三、達成優良體育教師之相關因素

(一)本身因素

1. 個性方面

- (1)努力向學--追求真理。
- (2)愛好自由--自由、自主、自動。
- (3)崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4)富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1)享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2)安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1)負責教學使命--經師。
- (2)受教者之典範--人師。
- (3)感化學生。
- (4)發揮繼往開來精神。

(二)環境因素

1. 師資培育

- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

四、學生心目中受歡迎的體育教師

(一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

(二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

(三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

(四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：



- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。

- (㉔)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (㉕)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (㉖)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (㉗)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (㉘)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (㉙)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (㉚)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (㉛)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啓示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



第八節 教育教學評量

一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

(二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

(三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

(四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

(五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

(二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

- (1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。
- (2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。





體育成績情意評量紀錄表 (參考)

班 別：_____年_____班 任課教師：_____

座號	性別	學號	姓名	項目	運動精神										學習態度										加分	減分	實得分數	備註					
					1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.									
1	男				1. 守法守紀	2. 負責盡職	3. 禮貌週到	4. 克苦耐勞	5. 服從裁判	6. 爭取榮譽	7. 運動習慣	8. 運動興趣	9. 人際關係	10. 領導能力	1. 出席狀況	2. 服裝儀容	3. 課前準備	4. 專心學習	5. 勇於發問	6. 課後練習	7. 安全防護	8. 學以致用	9. 欣賞能力	10. 創造能力									
2	女																																
3																																	
4																																	
5																																
45																																	

說明：1.各校視實務狀況，可參酌選訂適合評量項目編製評量表評定之。

2.以 80 分為基本分數，依學生表現優劣，每項次加減 5 分為限，滿分為 100 分。

附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級 年級 百分比 教材類項	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
發展重點	遊 戲 運 動 與 基 本 能 力	遊 戲 運 動 與 基 本 能 力	一 般 運 動 技 能 與 觀 念	特 定 運 動 技 能 與 觀 念	專 門 運 動 技 能 與 觀 念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分爲國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和爲 100%。





附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	能										面						方						知								
		技					能					面			方			知			方			知								
教材項目	動作因素	身體的發展					運動能力					發展			發展			發展			發展											
		發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化		
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
徑	其																															
	他																															

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

水上運動 類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面															
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			知識									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化			
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎	◎								
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	◎			
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎								
	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			◎								
運	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	
	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
動	其																																
	他																																

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





土風舞類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	技能				方面						情意						知識						方面							
		身體的發展				運動能力的發展				運動						精神						認識						發展			
教材項目	動作因素	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
土	知識																					◎					◎		◎		
風	禮節																														
	步法								◎																						
	隊形								◎																				◎		
	舞姿																												◎		
	其他																														

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

球類教材達成體育目標分析

達成體育目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展						
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
球類	投		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	接		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
類	擊		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	踢		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
運	運	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	盤	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
動	傳		◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	動作結合	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
其他	技術應用	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	攻	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
其他	防	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
	守	◎	◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
其他	其																													
	他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
體	跳躍	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎				◎	
	平衡		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎				◎	
	支撐			◎				◎					◎						◎	◎	◎		◎						◎	
	擺動	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎				◎	
	懸吊		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎				◎	
	旋轉		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎				◎	
	著地		◎	◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎				◎	
	飛躍		◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎				◎	
	其他																													
操	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





第二章 排球教材教法與評量

第一節 球感練習－拍球（國小三年級）

今天我們開始來玩排球吧！這粒藍、黃、白的色彩球，在空中飄來飛去，讓我們目不暇給，覺得好新奇，好有趣，好喜歡喔！快來，我們一起玩吧！

一、教學目標：

- (一)能認識並學習玩排球的樂趣。
- (二)會說出拍球的方法。
- (三)會做出拍球的動作。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 上身微前傾，兩腳成左右或前後開立的站姿，在身體前面，以單手的手掌對球朝地面推拍動作，如：圖1-1。

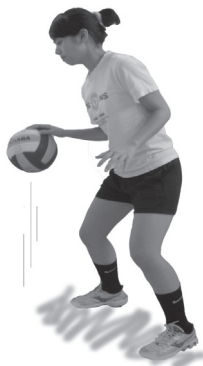


圖1-1 拍球動作



圖1-2 把手指頭自然張開

2. 拍球的手掌五指成自然張開並放鬆的動作，如：圖1-2。
3. 行進間拍球時，要將球向自己身體前方約一步的距離推進。

(二)教學步驟

1. 準備活動

- (1)把我們的10隻手指頭，練習盡量張開吧！很有節拍的練習盡量張開和放鬆握拳動作，10次。
- (2)左手握住右手的腕部，如：圖1-3，練習向左、右擺動，以活動腕關節。接著換右手握住左手的腕部，也以同樣的動作練習向左、右擺動。左、右手各



練習二次，每次很放鬆且柔和的練習20次。

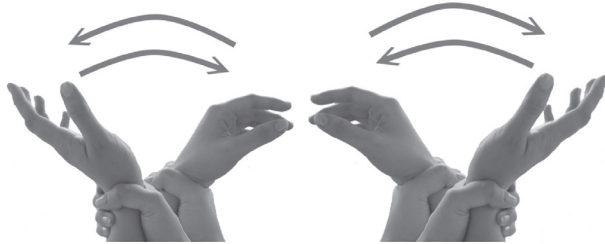


圖1-3 握住腕部左右擺動

(3)興趣表演，讓自己的左手食指尖頂著球，以右手食指輕打轉著球，以引起小朋友的學習動機和練習興趣，如：圖1-4。



圖1-4 以食指尖頂著球表演打轉著球

(4)二人一組坐在地上，雙手在身體背後撐地，將雙腳抬起，練習以雙腳夾球，膝關節相互做屈伸動作，如：圖1-5。



圖1-5 二人以雙腳夾球，膝關節相互做屈膝動作

(5)二人一組坐在地上，各以左右腳的腳掌蹬球，互相傳球給對方，如：圖



1-6。若對方把球蹬歪了，可用雙手從身體後方撐地，將腰部提起，以為向前或向兩邊移動，用腳將球追回來。

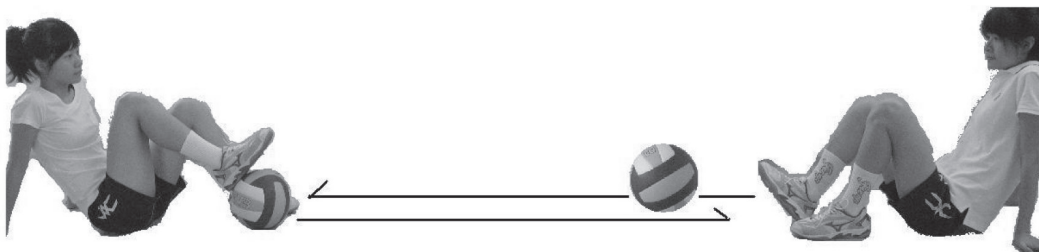


圖1-6 二人各以左右腳的腳掌蹬球互傳

2. 發展活動

(1) 原地拍球，第一次練球時，每人先以左手，再以右手，各連續拍球10次，等動作習慣適應了之後，再練習左、右手交互拍球，如：圖1-7。



圖1-7 以左、右手各一次的原地拍球 圖1-8 行進間拍球

- (2) 原地練習高、低位置的拍球，練習球反彈到肩部位置高的拍球，和球反彈到膝部位置高的拍球。
- (3) 行進間拍球，如：圖1-8。先以左手或右手拍球，再:left、右手交互拍球。由端線開始運到另一側的端線，每人往返二次。
- (4) 讓小朋友練習向前、後、左、右等不規則方向的移動拍球，如：圖1-9。
- (5) 練習橫向拍球，如同螃蟹橫走般的左右橫向拍球；向左側時，以右手拍球，向右側時，以左手拍球，如：圖1-10。

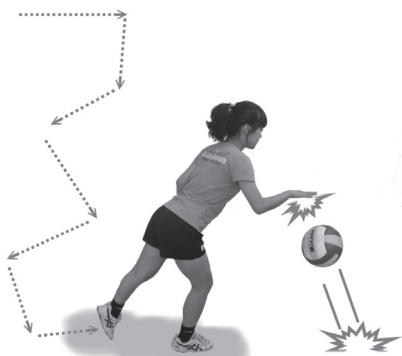


圖1-9 不規則方向的移動拍球

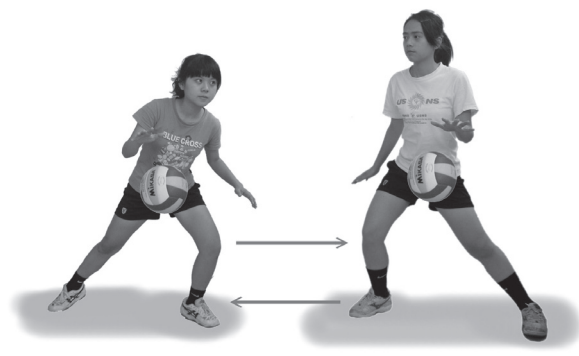


圖1-10 橫向拍球動作

3. 綜合活動

- (1)讓小朋友同時用左右手原地拍球比賽，看誰拍球的次數最多，如：圖1-11。
- (2)讓小朋友以兩手爬地走，學動物走路，比賽以前額頭推球前進的遊戲，如：圖1-12。由排球場一邊的端線，將球推進到對邊的端線，可採單人賽或分組接力賽，比賽的動作過程中，比賽者不可以膝部著地的行走方式。



圖1-11 左右手同時拍球



圖1-12 以前額頭推球前進遊戲

- (3)老師講評，並鼓勵小朋友發揮努力學習的精神。
- (4)老師宣佈比賽優勝者和獲勝的組別。
- (5)整理上課的器材，並指定小朋友歸還。
- (6)向小朋友說明下次上課的項目。

(三)教學重點

1. 拍球時，身體的上身要微前傾，兩腳的膝蓋微曲，以保有兩腳自動屈伸的彈性。
2. 拍球時，兩眼要平視前方，利用兩眼的餘光注意手部的拍球動作。



3. 放鬆全身，使拍球動作能更協調、順暢和靈活。
4. 練習向前後、左右等不規則方向的進行間拍球時，要隨時注意，不可讓小朋友發生相互推撞的情形。
5. 以前額頭推球前進比賽的遊戲時，亦須注意，不可讓小朋友發生頭額觸地的受傷情形。
5. 拍球時，常犯錯誤動作及其改正要點

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)以整個手掌運球。	應以整個手掌去拍擊球。
(二)用運球動作當拍球。	拍球是以擊球的動作。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出拍球動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表1-1。

表1-1 拍球技能主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
拍球時，全身動作的協調性和靈活度。						
拍球時，手掌擊球動作方法之正確性。						
行進間的拍球，手掌拍擊球前進動作配合步伐前進速度的情形。						

2. 客觀評量，如：表1-2。

表1-2 運球技能客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
能原地單手連續拍球50次。						
能在原地以左、右手交互連續拍球30次。						
能行進單手拍球繞排球場地一圈。						
能在行進間以左、右手交互連續拍球繞排球場地一圈。						

(三)情意：

1. 能快樂地學習，並和同學互動良好。
2. 能聽從老師的教導，並主動協助、幫忙同學練習。



第二節 球感練習－拋接球

小朋友們！喜歡排球運動，就要成為「排球」的好朋友，時常和排球一起玩遊戲喔！

一、教學目標：

- (一)由拋、接球運動中，體會玩排球的樂趣。
- (二)能做出拋、接球的動作。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 預備拋球時，雙手的十隻手指自然張開，捧著排球的下半部分，置於腹前。
2. 手腕放輕鬆。
3. 雙手將球由下往上拋起，兩眼隨著雙手拋球動作，向上注視著拋起的球，如：圖2-1。
4. 接球時，快速移動身體到球將落下的位置，抬頭，並雙手伸舉在前額上方，兩眼注視著往下落的球體，等待接球，如：圖2-2。



圖2-1 向上拋球動作 圖2-2 快速移動到球體將落下的位置

(二)教學步驟

1. 準備活動

- (1)腰部繞環運動：兩腳開立，約與肩幅同寬，全身放鬆。動作開始時，雙手先向上伸舉起，腳跟上提，並盡量吸氣。接著，向左邊側彎並向下往右大幅繞環劃圓一周至還原動作。第二次則由右邊側彎並向下往左大幅繞環劃圓一周



至還原動作。如：圖2-3。每次下彎到腳尖位置時，就吐氣，向左、右方向各練習5次。

(2)坐地雙手後撐，利用兩腳的踝關節部位夾球，練習向前伸、向後縮，和左、右兩側連續移動，如：圖2-4。

(3)兩人背向，相距約5公尺，兩腳開立一大步，身體前彎腰，將球

圖2-3 腰部運動由上而下大幅劃圓一周



由自己的兩腳間，往後滾向對方，做相互來回滾球遊戲。要注意，不要滾歪了喔！如：圖2-5。

(4)甲、乙二人背向開立，相距約80公分至100公分，做轉體傳、接球的腰部運動，如：圖2-6。甲拿球向右轉身，把球傳遞給也是向右轉身的乙，當乙接到球之後，再向左轉身，將球傳遞給亦是由左轉身來接球的甲，二人依此動作，循環的練習轉身傳、接球動作。可讓小朋友以「10秒」的時間，比賽看那二位小朋友傳遞的次數最多。



A



B

圖2-4 練習用兩腳的踝關節夾球，向前後伸及向左右兩側移動



圖2-5 相互來回滾球遊戲



圖2-6 轉體傳、接球的腰部運動

2. 發展活動

(1) 自己以左、右手，練習將球向上拋、接動作。

A：單手拋球、雙手接球，如：圖2-7。

B：單手拋球、單手接球，如：圖2-8。

C：雙手拋球，單手接球。



圖2-7 單手拋球，雙手接球



圖2-8 單手拋球，單手接球



(2) 自己將球向前、後、左、右等不同方向輕拋起，然後快速跑步前往接住球的動作，如：圖2-9。



圖2-9 向不同方向輕拋球後，快速跑步接球





圖2-10 練習站立、坐地的拋球、接球動作

- (3)自己以站姿將球向上拋起後，立即坐地接球，再由坐在地上，將球向上拋起後，趕快起立接球。儘量能接住球，不讓球掉落地上，如：圖2-10。
- (4)二人面對面站立，相距約5至6尺，如：圖2-11般的練習拋、接球動作。當甲將球如山形般的拋起之後，立即將雙手伸舉在臉部前方，等待接住由乙的平行傳球，二人依此交互練習。

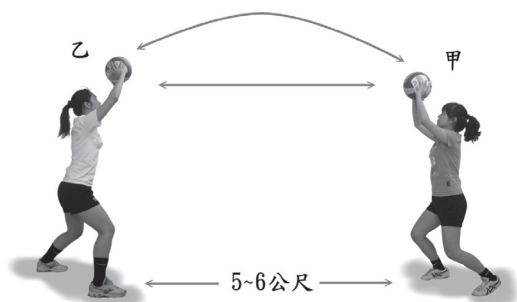


圖2-11 二人練習拋、接球動作

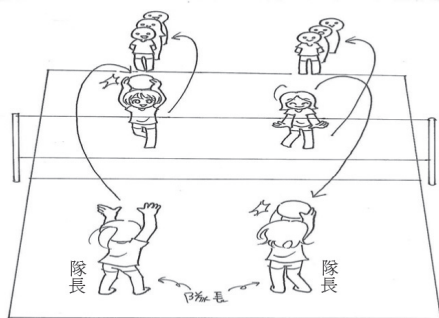


圖2-12 對列拋、接球遊戲

3. 綜合活動：

- (1)對列拋、接球遊戲，如：圖2-12。

- A 將全班學生分成4隊，每隊選出一位隊長。
- B 各隊在排球場一邊的端線後面，排成一列縱隊。
- C 各隊隊長拿球在球網的另一邊。
- D 由各隊的排頭，先出列站到攻擊線的附近位置，當遊戲開始時，就準備去接住由自己隊的隊長所拋過球網的來球。當接住球之後，再將球拋過球網還給自己隊的隊長，自己就向後跑，回到隊伍後面，輪由下一位出列，進行拋、接球遊戲。
- E 比賽得分；能接住自己隊的隊長所拋過來的球者（在落地前），就得1

分，而自己將所接住的球，再拋過球網，讓己隊隊長接住球者，就再得1分。

F 在老師規定的比賽時間內，看哪一隊得分最多，就獲得勝利。

G 比賽各隊的得分數，必須大聲的數出來。

(2)團隊拋、接球遊戲，如：圖2-13。

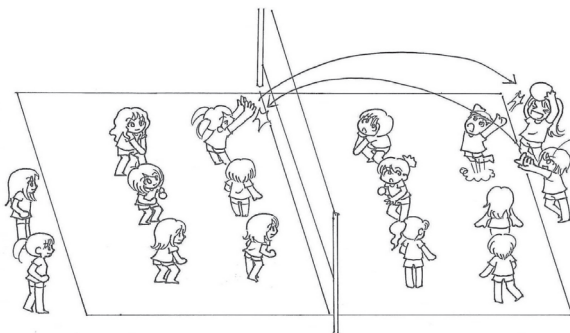


圖2-13 團隊拋、接球遊戲

A 兩隊在場內的人數各6人，在對方場地的端線外之人數各有2人（3人亦可）。

B 由兩隊的隊長猜拳，猜贏的那一隊，先由在對方場地的端線外之同隊伙伴，將球拋過球網進入自己隊的場內，假使在場內接到球的人，能將球再拋回去者，那麼，該隊就得1分。

C 若拋出去的球，中途就掉落在對方場內，則不能得分，但比賽仍然繼續進行。

D 比賽10分鐘，看哪一隊的得分最多者為勝。

(3)由老師在上課中的觀察，發現小朋友共通的優缺點，提出稱許和指正。

(4)對遊戲比賽獲勝隊伍，給予鼓勵。

(5)收拾上課使用的器材。

(三)教學要點：

1. 拋球時，眼睛要看球；接球時，眼睛仍然要看著來球。
2. 接球前，雙手先舉在前額上方，等待接球。
3. 拋球時，手心朝上，手指要順勢將球推出，手指不可有向後撥起的動作，否則球不易控制方向。
4. 注意小朋友在拋接球的活動中之安全。



5. 拋球時，常犯錯誤動作及其改正要點。

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
拋球沒有方向感	拋球時，要先將球拿穩，然後身體面對所要拋出球的方向，雙手平均使力的將球向所要拋出的方向輕鬆地拋出。
未能接住來球	接球時，身體正面必須對著來球的方向，且兩眼盯住來球，在接住球的瞬間，兩手的10隻手指必須緊貼住球面，同時雙臂順勢往身體內縮。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出拋接球動作要領。
2. 認識排球運動，覺得很有趣，而喜歡它。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表2-1

表2-1 拋球技能主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)自己拋球，自己接球的能力。						
(2)遊戲比賽中的拋、接球表現能力。						

2. 客觀評量，如：表2-2

表2-2 拋球技能客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)可以接住同學的每次拋過來的球。						
(2)能站在端線後，以單手或雙手將球拋過球網到達對方場內的攻擊線附近之次數。						

(三)情意

在分組遊戲比賽過程中，能積極地和同學合作、爭取團隊榮譽心，並表現出愉快的學習精神。



第三節 移動拋接球

小朋友們！等待和你們一起玩排球，是我最期待的事，也是我最快樂的時光，現在我們就開始吧！我將球拋出去，而你們就跑出去把球接回來。

一、教學目標：

- (一)培養迅速移動步伐的能力。
- (二)培養移動接球的判斷能力。
- (三)認識排球活動，更必須瞭解和同學們合作的重要性。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 接從高處往下墜的來球時，必須要快速移動到看準球體落下的位置，身體正面朝向球體，抬頭，兩眼注視來球並舉起雙手，掌心向前，兩手的10隻手指自然伸張，且略成半圓似的弧形狀，置於額前斜上方接球，如：圖3-1，圖3-2。



圖3-1 接球時，兩手10隻手指自然伸張動作 圖3-2 在額前處的斜上方之接球動作

2. 若來球是在腰部的斜下方時，除迅速移動到球體行經的路線，並以身體正面對準來球外，接球以略蹲之姿，採取抱球的動作，如：圖3-3。

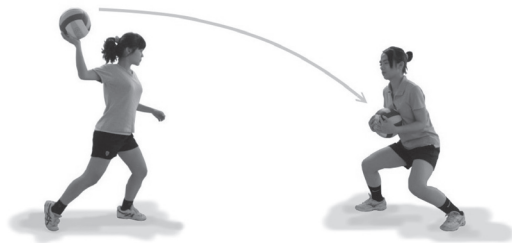


圖3-3 練習擲球與抱球動作



3. 步伐之移動

- (1) 向前移動步伐之方法，如：圖3-4。以左腳先向前一步，右腳再跟上一步。
- (2) 向側面移動步伐之方法，如：圖3-5是右腳先向右侧橫移一步，接著左腳再跟進一步。若向左侧移動時，則其方法，適得相反。

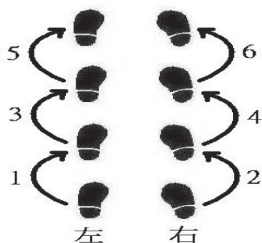


圖3-4 向前移動步伐之方法

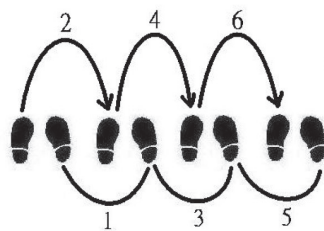


圖3-5 側面移動步伐（向右侧）

(二) 教學步驟

1. 準備活動

- (1) 全班學生排成一列縱隊，在排球場上來回慢跑三趟，如：圖3-6。若球場中間掛著排球網時，要小朋友注意低頭穿過。
- (2) 將全班學生以每10人，手牽手圍成圓圈，練習兩腳的全屈伸動作，如：圖3-7。

讓小朋友一起高興的喊「1」蹲下，「2」起立的口令，慢慢的練習二次，每次做8個「蹲下、起立的全屈伸動作」。

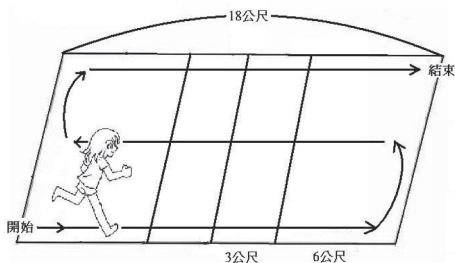


圖3-6 慢跑

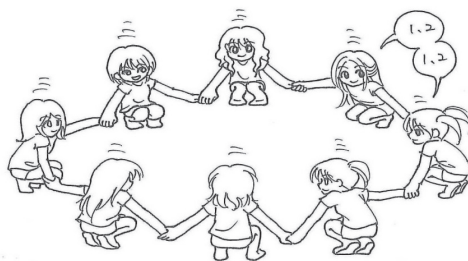


圖3-7 手牽手練習兩腳的全屈伸動作

- (3) 二人一組，一人站著雙手向後伸，拉著另一位蹲著的手，二人一起向前走，如：圖3-8。立行者亦可以向後走的拉著另一位蹲著的手來行進，如：圖3-9。兩人走了10公尺後，動作互換的練習。
- (4) 二人一組，面朝同一方向，前後距離約一公尺，兩腳張開半蹲，如：圖3-10。後面的小朋友拋球穿過前面小朋友的兩腳間，讓前面的小朋友快速前

跑追球，當前面的小朋友跑前追球時，後面拋球的小朋友亦須向前跑，在前面小朋友追到球後，兩人立刻向後轉，如前的動作，繼續練習，每人各練習5次。



圖3-8 二人一起向前走



圖3-9 二人一起走



圖3-10 二人拋追球遊戲

2. 發展活動

- (1)自己一面向前跑，一面將球向前輕拋出，再快跑前去接住球，如：圖3-11。不可讓球落地。全班學生可分成5組，每一位小朋友以此動作，輪流接力遊戲，讓球落地次數越少的隊伍獲勝。

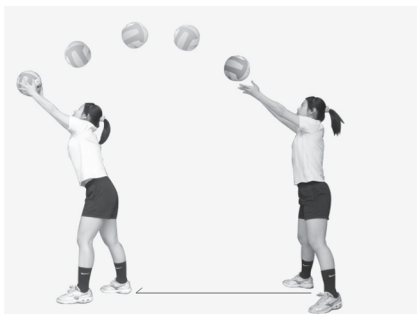


圖3-11 自己將球往前拋，再快速跑向前接球

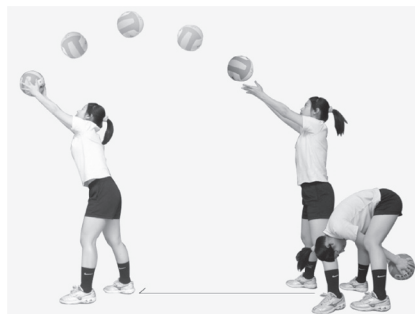


圖3-12 彎腰向前拋球後，快跑接球



(2) 站立雙手拿球向下彎腰，起身順勢將球向前拋出後，快跑前進接球，如：3-12。開始時，以短距離輕拋高，等練習幾次適應後，再依自己能接到球的能力範圍內拋球。拋球者也可以向後反方向拋球，然後轉身去接球，如：圖3-13。

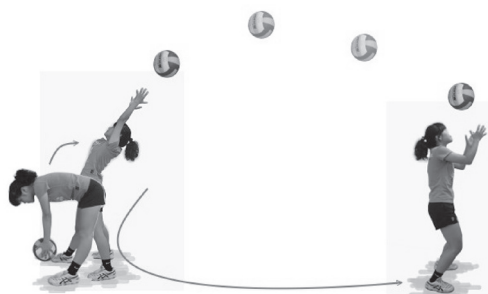


圖3-13 向背後拋球，轉身向前接球

(3) 二人一組，甲仰臥著，乙拿球站著。開始時，乙喊一聲「喂」後，便將球向甲的身邊處高拋球出去，在乙拋球動作完成後，自己也立即仰臥著，讓甲快速起身去接球。接下來換甲拋球，乙接球，依此，二人來回做10次，如：圖3-14。事實上，拋球的方式，亦可以「反彈球」的動作行之，如：圖3-15。這是一項相當有趣的移動拋、接球遊戲動作。在拋出反彈球時，不可有故意砸人的舉動。

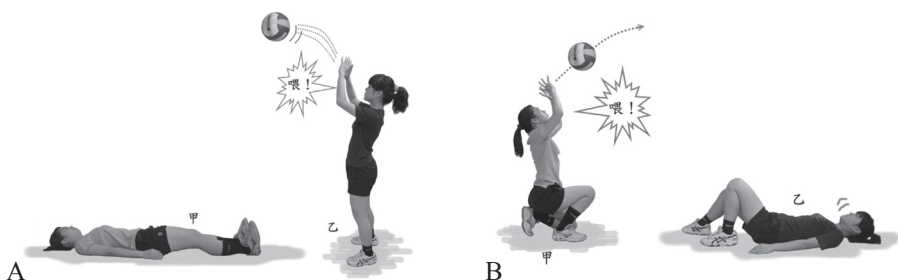


圖3-14 從仰臥快速起身接球之情形



圖3-15 「喂」起來接球了！

3. 綜合活動

(1) 拋、接球遊戲，如：圖3-16。

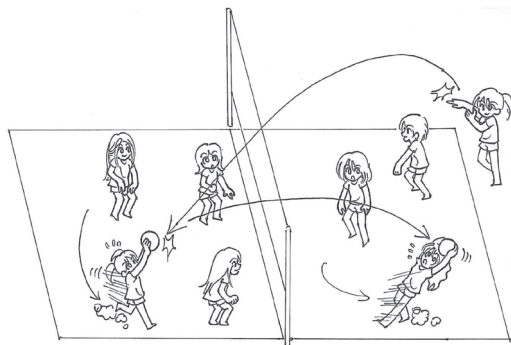


圖3-16 拋、接球遊戲

- A 每邊4人，比賽開始，兩隊的隊長猜拳，贏的那隊先從端線後拋球（發球）。
- B 接到球後，必須立即移動步伐，將球拋向對方場內。
- C 若球落地或沒將球拋向對方場內者，皆以由對方得一分計。
- D 為了得分，將球拋向對方場地時，應看準對方的漏洞拋球。
- E 比賽一局為15分，先得15分的隊伍為勝。

(2) 選出三位小朋友出來，對各種不同方向的拋、接球做示範，再由老師針對小朋友之示範動作，做講評。





(3) 對遊戲比賽獲勝的隊伍，給予稱許和鼓勵。

(4) 收拾上課使用的器材及交待下一次上課的事項。

(三) 教學要點：

1. 拋球時，使用助跑，更能發揮拋球的遠度。
2. 移動接球時，要明確判斷球的落下位置。
3. 在移動拋、接球的過程中，要注意動線上的安排，以避免小朋友發生意外的互撞、跌倒、被球擊中等傷害。
4. 指導小朋友由移動拋、接球的動作裡，體會出排球運動傳、接球的動作要領。
5. 移動拋、接球，常犯之錯誤動作及其改正要點。



常犯錯誤動作	改正要點
(一)接球時，沒站穩，發生跌倒之情形。 	要迅速移動到球的落下位置，以免在匆忙的移動中，導致接球時，身體失去重心而沒站穩。 
(二)以手指尖觸球。 	以整個手指包球。 
(三)以手掌心擋球。	以整個手指包球。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出移動拋、接球動作要領。
- 2.能避免不當的拋、接球動作，所造成的受傷。

(二)技能：

- 1.主觀評量，如：表3-1。

表3-1 移動拋、接球主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)移動拋、接球動作反應的敏捷性。						
(2)移動拋球的表現。						
(3)移動接球判斷的準確度。						
(4)移動拋球和接球的連貫性動作是否協調。						

2. 客觀評量，如：表3-2。

表3-2 移動拋、接球客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)計算10次，從端線開始移動到攻擊線，再以單手或雙手拋球過網的次數。						
(2)計算10次，自己從端線移動到攻擊線附近，接由球網對面拋過來的球，能接到的次數。						
(3)自己在向前移動的同時，將球拋向前方約10公尺處，在10次的拋球裡，自己能接到的次數。						

(三)情意

在團隊活動中，能很友善、快樂地和小朋友一起遊戲，並遵守老師指示的活動規定。



第四節 低手傳球（國小四年級）

小朋友們！我們玩的排球，其大小和大人玩的排球是不一樣的喔！我們打的是「輕量4號球」，所以打起來手臂的肌肉一點也不覺得疼，今天讓我們伸出手臂來，練習低手傳球吧！

一、教學目標：

- (一)認識低手傳球動作在排球運動裡的應用。
- (二)學會低手傳球的簡易動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 準備動作

小朋友，學習排球運動的低手傳球動作，可說相當容易而且簡單。首先讓我們想到一隻老虎或是一隻大熊，當老虎或大熊朝著我們的方向走過來，要和我們比賽角力時，你會以怎樣的動作反應呢？如：圖4-1裡的小朋友動作，看起來似乎表現出了要和大熊進行角力賽的動作模樣，這也就是低手傳球的準備動作。

2. 低手傳球動作的握手法，如：圖4-2所示。

- (1)兩手的手掌自然張開（除大拇指外，餘四指並攏）。
- (2)右手掌放在左手掌上方，如：圖4-2-A。
- (3)左、右手的拇指各向內併直，成一平面狀（左、右手的腕關節伸直），如：圖4-2-B。



圖4-1 低手傳球預備動作

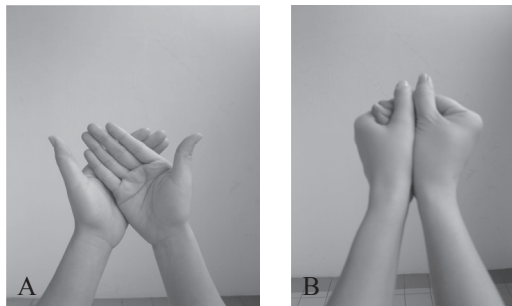


圖4-2 低手傳球動作的握手法

3. 接球動作

兩手臂伸直，平行併攏，擊球位置，從手腕以上部位，約20公分的位置，如：圖4-3。



圖4-3 低手傳球動作兩手臂宜平行伸直

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)體側彎運動，如：圖4-4，將全班學生分成4組，每組圍成圓圈（人數為雙數），每人間隔約一公尺，當老師喊「一」時，單數號者拿球向左邊體側彎，雙數號者就向右邊體側彎接球，喊「二」時，就各反方向做體側彎，同時把球返傳回去。依此動作，向左、右邊，各做10次。

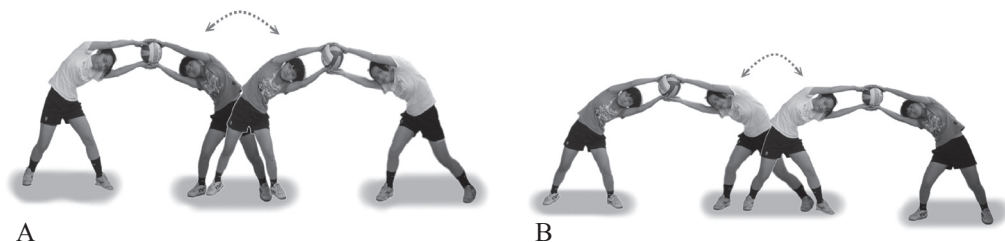


圖4-4 體側彎傳球運動



圖4-5 轉體運動



圖4-6 身體後仰前彎傳球運動

(2)轉體運動，如：圖4-5。依上述(1)之隊形及動作方式，向左、右邊各做轉體



運動10次。

- (3) 身體後仰、前彎傳球運動，如：圖4-6。亦可分小組成圓圈隊形，老師喊「一」時，單數號者拿球身體後仰，將球傳給身體亦後仰的雙數號者後，等喊「二」時，二人則成身體前彎，各自的雙手伸過自己的兩腳間，練習相互傳、接球動作，依此交互練習10次。
- (4) 利用排球場練習折返跑。第一趟從端線跑到攻擊線，並彎下腰來，用手去觸摸到攻擊線後，再折回跑到端線，繼續第二趟跑到中線，用腳踩到中線即可，再折回跑到端線。換另一組練習。可利用兩邊的半場，同時進行練習，如：圖4-7。每組各練習三次。

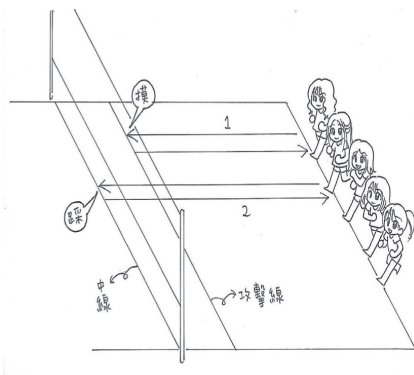


圖4-7 練習折返跑

2. 發展活動

- (1) 體會低手傳球擊球部位之球感練習，如：圖4-8。以低手傳球的姿勢，將球放在雙手擊球的部位上，向前走或側步走V字行，如：圖4-9；行進中，球不可掉下來喔。

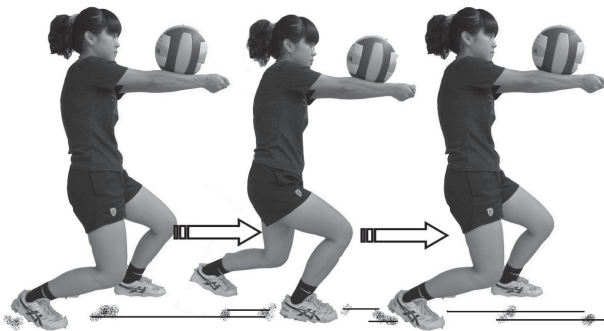


圖4-8 練習低手傳球擊球部位之球感（向前走）



圖4-9 練習低手傳球擊球部位之球感（側步走）

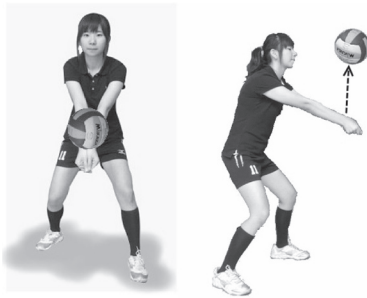


圖4-10 練習對空低手傳球動作

- (2)讓小朋友自己練習對空低手傳球連續動作，如：圖4-10。
 (3)兩人一組，相距約三公尺，以低手傳球動作，練習互傳，如：圖4-11。

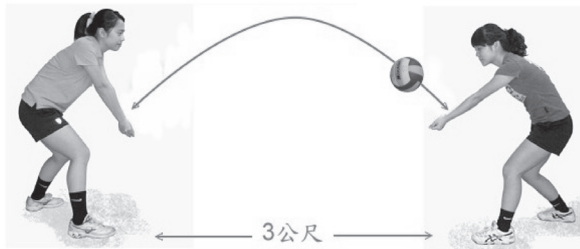


圖4-11 二人練習低手傳球動作

- (4)讓小朋友站在端線上，以雙手將球拋向自己前方約一公尺位置的地面上後，立即向前準備以低手傳球動作，將反彈起的球打過球網。可用分組比賽的方式來進行，看哪一隊的小朋友把球打過球網，並落在對方場地上的攻擊線之後，最多者為優勝。

3. 綜合活動

(1) 低手傳球遊戲

- A 每邊人數不限（視上課場地分組）。
- B 可依小朋友實際的運動能力狀況，降低排球場地的球網高度。
- C 每邊經過多少次的擊球，就必須將球擊向對方，次數並無限制，但一人不可連續擊球二次。
- D 發球時，每位小朋友輪流在場中央，以雙手將球向上拋到對方場內，沒拋過去者，該隊就輸一分，並換邊拋球（發球）。
- E 擊球出界或讓球落地的一方皆輸一分，由贏方拋球（發球）。
- F 每局15分制，三局二勝。

(2) 由低手傳球遊戲比賽的活動中，列舉實際例子，說明團隊合作在排球運動比賽的重要性。

(3) 對比賽獲勝隊伍，給予掌聲鼓勵。

(4) 清點上課使用的器材。



(5) 交待事項。

(三) 教學要點：

1. 準備活動時，強調腰部和兩手臂伸直的練習。
2. 練習折返跑時，每組以4~5人為宜，並強調每人要跑直線，以避免小朋友發生互撞的受傷問題。
3. 說明低手傳球動作的使用時機（來球的方位，在腰部以下）。
4. 講解簡單的排球運動比賽規則。
5. 低手傳球常犯的錯誤動作及其改正要點。

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一) 低手傳球動作擊球時，打在水腕到拇指的位置。	擊球部位應在水腕以上約20公分處。
(二) 低手傳球時，兩手臂向上抽起，成聳肩動作。	兩手臂應靠緊挺直的將球傳送出去。



<p>(三)低手傳球時，兩手肘向上彎曲動作。</p> 	<p>兩手臂應靠緊挺直，並利用蹬腿腰部前移的動作，來輔助傳球動作。</p> 
<p>(四)低手傳球時，兩手臂未能拼齊，而成一高一低的動作。</p>	<p>兩手臂應成靠緊挺直的動作。</p>

三、教學評量

(一)認知：

1. 知道如何利用低手傳球動作，將球傳送給隊友。
2. 瞭解在排球運動中，如何使用低手傳球動作。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表4-1。

表4-1 低手傳球主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)低手傳球動作的正確性。						
(2)低手傳球動作的表現能力。						

2. 客觀評量，如：表4-2。

表4-2 低手傳球客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)每10次低手傳球的成功率有多少？						
(2)每10次從端線位置的低手傳球，可準確擊向對方場中間的次數有多少？						

(三)情意：

參加排球運動的活動遊戲中，能充分流露出認真學習的態度，並和同學能有良好的互動表現。



第五節 高手傳球

以手掌替代球拍來打球，使更多的人能同時玩在一起，這是西元1895年美國人，名叫「威廉·摩根」發明排球運動的構想，小朋友們，你知道嗎？趕快過來，一起打排球吧！

一、教學目標：

- (一)知道排球運動中，使用高手傳球動作的方法。
- (二)學會排球運動的高手傳球動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 在傳球前，兩手掌先置於前額的斜上方，兩手的肘關節要高過肩部。如：圖5-1。即將頭抬起向前看時，來球的落球點會打在前額的位置，如：圖5-3。
2. 手指自然張開，左、右手的食指成「八」字形，兩隻拇指成「一」字形，合起來成一個三角形，如：圖5-2。

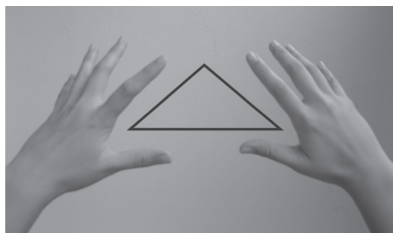


圖5-2 高手傳球動作的「三角」手形

3. 傳球時，以手指的指腹，去推彈球，並利用雙腳的蹬力，將球向前上方傳出。

(二)教學步驟：

1. 準備活動

- (1)「高手傳球前，迎接來球的姿勢」之球感練習

為了讓小朋友了解並體會高手傳球動作時，其所處的傳球位置是否正



圖5-1 高手傳球的姿勢



圖5-3 來球落點在前額位置

確，其方法是要將頭微抬起來看斜前方，讓球的落點會打在自己的前額部位上。因此，練習以自己的前額部位去碰球動作，來做為準備活動的開始，如：圖5-4。



圖5-4 高手傳球前，迎接來球的姿勢

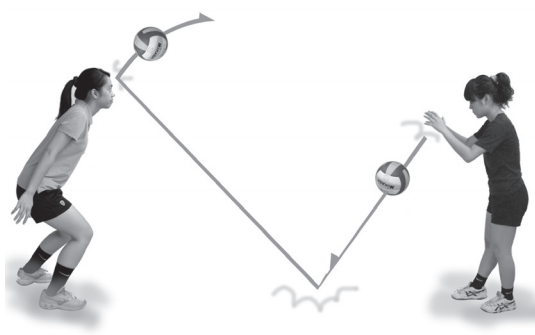


圖5-5 練習以前額部位碰球

A 二人一組，一人將球擲地，當球返彈起來後，另一人則立即趨前，以前額部位去碰球，如：圖5-5。

B 或一人將球拋高（球高度約2公尺成拋物線狀），讓另一位以前額部位去碰球後，上身並向斜上方伸展，而非向下俯身，如：圖5-6。每人練習碰球10次後，交換動作練習。



圖5-6 練習以前額碰球，上身斜上方伸展



圖5-7 練習高手傳球動作的球感

(2) 高手傳球動作的球感練習

A 二位小朋友一組，一位坐在地上，以高手傳球的姿勢持球，另一位小朋友站立在其前方，張開右手掌的五指，輕壓在面對球體的另半面，如：圖5-7。讓坐地的小朋友，練習手臂屈伸動作，藉之體會手指、腕部和肘關節的高手傳球動作之球感。

B 兩手掌的十隻手指，各以如高手傳球動作般形狀，對地面做「傳球」似的

拍球，如：圖5-8。

C 面向牆壁，距離約50公分而立，練習連續對牆的傳球動作，如：圖5-9。因距牆很近，所以球的反彈速度也快，然而要特別注意的是，傳球的手形，不可因為球的反彈速度快而改變，練習三次，每次30下。



圖5-8 兩手掌的手指，以高手傳球的手形對地拍球



圖5-9 練習面向牆壁傳球

2. 發展活動

- (1) 二人長座在地上，相距約3公尺，如：圖5-10。練習高手傳球動作。
- (2) 二人相距約3公尺，一人以站姿餵球，讓另一人以跪姿練習高手傳球動作，如：圖5-11。跪姿者在傳球之後，就順勢兩手臂著地，等待下一個拋球，練習20球後，二人的動作互換。

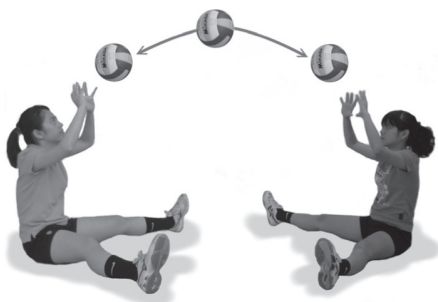


圖5-10 練習二人長座高手傳球動作

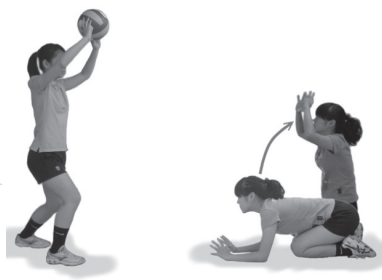


圖5-11 練習跪姿高手傳球動作

- (3) 二人一組，相向站立，距離約3公尺，一人以雙手拋球（餵球），另一人練習高手傳球動作，練習20球後，二人動作互換，如：圖5-12。
- (4) 二人相向站立，相距5公尺，練習一次反彈球後的高手傳球動作，如：圖5-13。

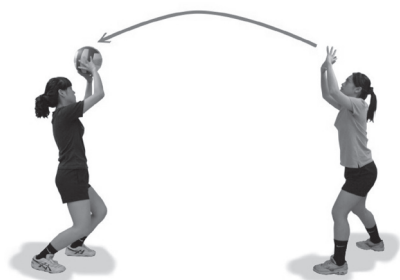


圖5-12 二人練習高手傳球動作

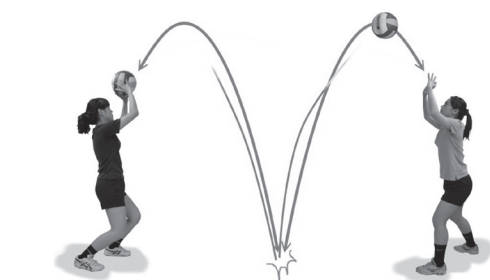


圖5-13 練習落地反彈球後的高手傳球動作

3. 綜合活動

- (1) 將全班學生分成5組，各組圍成一個圓圈，比賽連續高手傳球動作，看哪一隊的次數最多。比賽方式有二種：
 - A 在一定的時間內，看哪一隊的連續高手傳球動作次數最多（一人不可連續傳球二次，且球落地的那一次不算）。
 - B 比賽三次，（從開始到球落地算一次）取次數最多的那一次為主，看哪一隊的次數最多者為優勝。
- (2) 每4人一組，用一個球，如：圖5-14所示，每次一人，一面行走，一面高手傳球動作；不能讓球落地的接力比賽遊戲。若在行進中球落地了，就得從落地點再開始。

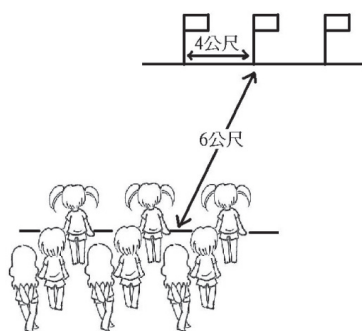


圖5-14 高手傳球動作比賽遊戲

- (3) 集合全班的學生，由老師針對學習高手傳球動作發生困難的學生，做更進一步的解說。
- (4) 對高手傳球動作表現優異的學生，給予鼓勵，並讓他表演，以為其他同學課後學習的對象。
- (5) 宣佈比賽優勝組別並給予勉勵；同時做一個歡呼動作，為本節課之結束。



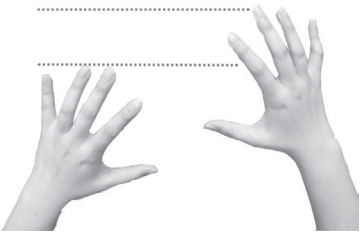

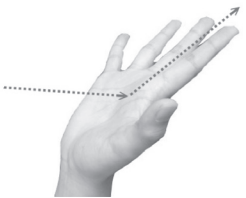



(6)清點上課用的器材。

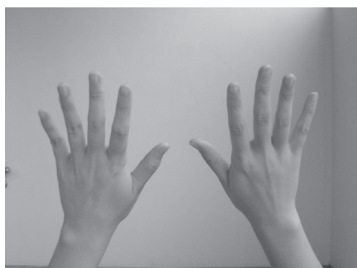
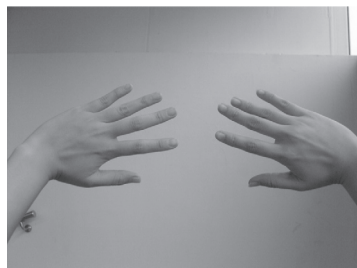
(三)教學要點

1. 練習以前額碰球動作時，拋球的同學務必輕拋，以除去同學因碰球會疼痛的害怕心理。
2. 練習高手傳球動作，眼睛要注視著來球，並判斷來球的遠近距離，左右方向，快速的移動步伐到球體落點的正下方等待傳球。
3. 傳球時，兩手必先舉起等球，不可在傳球的瞬間才急速舉起。
4. 傳球時，要注意兩腳膝部的屈伸動作。
5. 解說高手傳球的持球犯規動作。
6. 高手傳球常犯的錯誤動作及其改正要點。

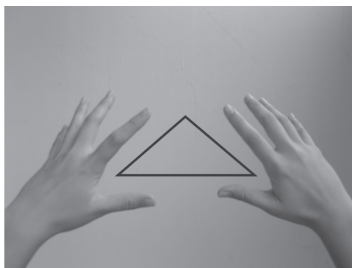


常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)兩手肘低於肩部。 	兩手肘要高過肩部。 
(二)傳球時，兩手掌成一高一低，造成推球用力不均衡。 	兩手的拇指約與眉毛部位等齊。 
(三)傳球時，手掌向後仰。 	手掌有點向前傾斜。 

(四)傳球時，兩手臂幾成一直線或平行，造成兩手的食指亦幾成一直線或平行。



兩手的手臂和兩肩幅，幾成三角形；兩手掌的食指和拇指亦成三角形的姿態。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 知道高手傳球動作是否正確。
2. 知道如何使用高手傳球動作。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表5-1

表5-1 高手傳球主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)高手傳球的預備姿勢。						
(2)準備向前高手傳球的移位動作。						
(3)高手傳球的手臂屈伸動作。						
(4)高手傳球的手型動作。						
(5)高手傳球的控球能力。						

2. 客觀評量，如：表5-2



表5-2 高手傳球客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)高手傳球動作，可達6公尺遠的能力。						
(2)使用高手傳球動作，可連續對空傳球50次。						
(3)利用高手傳球動作，對一個目標傳球10次，評量其準確性？						

(三)情意：

學習時，能依分組順序和同學相互的練習，並樂意的接受老師之指導，友善的幫助學習困難的同學。



第六節 低手發球

排球運動比賽的第一個動作，就是發球。發球的本意，是「服務」(service)的意思，亦即讓我來為大家服務，把球打出去，好讓我們的排球運動比賽開始了。

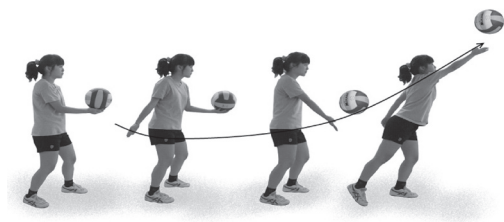


圖6-1 低手發球動作

一、教學目標：

- (一)知道什麼是低手發球。
- (二)學會低手發球動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

低手發球是發球動作中，準確性最高，失誤率低的一種發球方法。因此，低手發球又叫安全發球。

1. 低手發球之握手法，將拇指向掌心中間屈，如：圖6-2，以整個手掌部位來擊球。



圖6-2 拇指向掌心中間屈，以整個手掌擊球



圖6-3 低手發球預備姿勢

2. 預備姿勢，身體正面向著球網，兩眼注視前方，左腳前，右腳後，膝部微屈，身體重心平均落於兩腳間，雙手捧著球，約與腰部同高，如：圖6-3。



3. 當左手將球向上輕拋起時，右手（擊球手）則猶如鐘擺般的先從前向後擺，再加速的向前擺出擊球，如：圖6-4。

4. 身體隨著擊球動作，而略為前傾。



圖6-4 擊球手猶如鐘擺似由後向前擺動



圖6-5 奮力一擊將球擊向遠方

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1) 向前翻滾和向後滾翻，如：圖6-6。

向前滾翻動作起來後，兩小腿交叉隨即轉身改變方向，練習向後滾翻動作。



圖6-6 向前、向後滾翻動作

(2) 二人一組，背向各自前彎，兩手由兩腳間後伸互相拉住，先由一方，向前行進一定距離（約5~10公尺）後，再由另一方，向前行進，如：圖6-7。



圖6-7 先跟我走



圖6-8 向左右來回側步移動

(3)利用排球場的中線和攻擊線之間三公尺距離，練習來回側步移動。採蹲姿，雙手必須觸到地面，兩腳儘量大步，向左方移動4步後，再向右方移動4步，如：圖6-8。

2. 發展活動

(1)右手的拇指向內曲，肘關節伸直，以單手練習向上連續擊球，如：圖6-9。
 (2)面對牆壁，練習一次反彈球後的單臂擊球動作，如：圖6-10。或二人一組，相距約5至8公尺，仍練習一次反彈球後的單臂擊球動作，如：圖6-11。



圖6-9 單手向上擊球

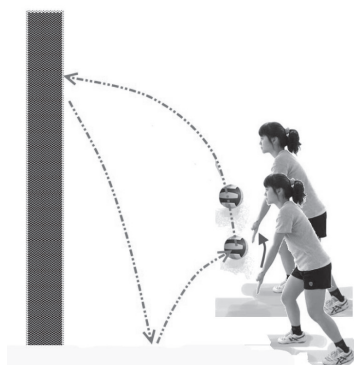


圖6-10 對牆練習一次反彈球後的單臂擊球動作



圖6-11 二人練習一次反彈球後的單臂擊球動作

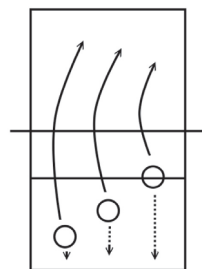


圖6-12 近距離低手發球

(3)先近距離的低手發球，如有把握將球發到對方場內後，才逐漸後退，加大距離練習，如：圖6-12。

3. 綜合活動

(1)低手發球比賽。將全班學生均分成4隊，看哪一隊發球得分最多者為勝，比賽方法如下：
 A 將排球場每半場分成三等分，如：圖6-13。
 把球發在甲區者得3分，乙區者得2分，丙區者得1分，發球出界或沒過球網者得0分。



圖6-13 低手發球比賽

B 可從兩邊的端線後，同時進行發球。

C 每人輪流從端線後面發球1次或數次，總計該隊得分數，得分最多者為勝隊。

(2)老師集合全班同學，對今天學習低手發球動作，做一個講評。

(3)老師簡述排球比賽的發球規則。

(4)練習三至四節的柔軟體操，以為今天課程的結束。

(5)整理上課使用的器材。

(6)交代下節課之課程進度。

(三)教學要點

1. 低手發球就是利用手臂，由後方向前回擺的力量來發球，以肩部為軸，手臂擺動與身體的軀幹平行，猶如鐘擺般，不可脫離此一軌道，如：圖6-14。

2. 左手拋起的球，一定要在擊球手臂（右手）擺振的軌道上。

3. 當左手向上拋球，身體重心則隨右手向後擺而略降低，然後，再隨右手向前擺起擊球動作而向前上擊出，如：圖6-15。



圖6-14 手臂擺動與身體軀幹平行



圖6-15 發球時身體重心移動情形

4. 要注意腳的位置和發球方向的關係。

以右手發球為例：

若欲發直線球者，則左腳尖必須朝直線方向，如圖：6-16。

同樣的，欲發斜線球，則左腳尖就必須朝斜線方向，如：圖6-17。

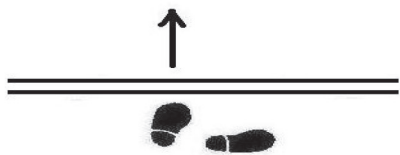


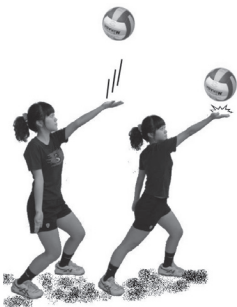



圖6-16 發直線球，左腳尖朝直線方向



圖6-17 發斜線球，左腳尖朝斜線方向

5. 低手發球常犯錯誤動作及正改正方法。

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)擊球手的擺動未與身體（體側）平行。 	擊球手的擺動應和身體（體側）平行。 
(二)拋球時，手臂舉得太高，造成擊球位置也太高。 	拋球高度，約在腰部以上約20至30公分位置即可。 

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能知道低手發球的動作要領。
2. 能知道排球運動比賽的簡易發球規則。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表6-1

表6-1 低手發球主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)低手發球的動作是否正確。						
(2)低手發球的擊球能力，是否可以擊過球網到達對方場區。						
(3)低手發球的控制球能力是否穩妥。						

2. 客觀評量，如：表6-2

表6-2 低手發球客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)低手發球10次，能有幾次可以過球網進入對方場區。						
(2)低手發球能將球擊到距離10公尺以上的能力。						

(三)情意

學習時，精神飽滿，並表現出積極的態度和進取的運動精神，且很樂意、友善的和同學們一起練習。



第七節 單臂低手傳球（國小五年級）

低手傳球時，儘量使用雙手，比較能平穩地將球傳出，然而，距離我們位置較遠的球，往往必須伸出單手才來得及接、傳球。因此，在傳、接球的動作裡，確實有必要練習單臂低手傳球動作，今天我們就來嘗試練習單臂低手傳球吧！

一、教學目標：

- (一)知道怎樣是單臂低手傳球動作。
- (二)學會單臂低手傳球動作。
- (三)增進單臂擊球能力，以提昇接球動作的實力。

二、教學過程

(一)動作要領：

- 1.伸出右手，將拇指向內側彎屈，如：圖7-1，或將五隻手指輕握成拳頭狀。
- 2.以手臂內側，從腕關節以上約20公分的部位處擊球，如：圖7-2。



圖7-1 單臂低手傳球的握手法



圖7-2 單臂低手傳球的擊球位置

- 3.傳球時，以肩部為軸，將整隻手臂趨近伸直之姿，利用擺動的力量，將球擊出去，如：圖7-3。



圖7-3 單臂低手傳球動作



圖7-4 肩關節部位的活動



(二)教學步驟：

1. 準備活動

- (1)練習肩關節部位的活動，如：圖7-4。上臂向上舉起，左手的手掌從頭部的後面，握住右手的肘部，向左側練習伸展運動，同樣的方法，右手的手掌握住左手的肘部，向右側練習伸展運動。練習此項肩部的伸展運動時，前臂和肩部放鬆，以左、右手相互將上臂向內側拉引，伸展肩關節運動。
- (2)練習雙腳膝關節的曲伸運動，如：圖7-5。蹲姿，雙手置於身體背後（左手的手掌握住右手腕關節），有節拍的練習左、右腳膝關節的交互曲伸運動。



圖7-5 雙腳膝關節的曲伸動作

- (3)二人一組，相互以猜拳遊戲行之，猜贏者就地練習伏地挺身一次，猜輸者練習雙腳向上抬腿跳躍二次，如：圖7-6。

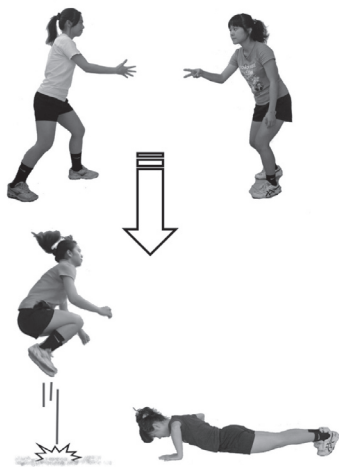


圖7-6 猜拳遊戲



圖7-7 背人跑步繞排球場

- (4)二人一組，輪流互背跑排球場一圈，如：圖7-7。每人練習沿排球場的邊、端線，跑三圈。

2. 發展活動

- (1) 以左、右單臂，對反彈球連續進行對空低手傳球，如：圖7-8。注意反彈球的高度，身體要蹲低點來擊球，練習一次左臂，一次右臂。

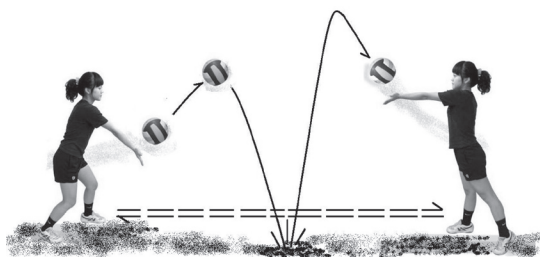


圖7-8 利用反彈一次，練習對空單臂低手傳球

- (2) 兩人一組，相距約5公尺，如同低手發球般的練習單臂低手傳球，如：圖7-9。右臂練習10次之後，再換左臂練習10次。



圖7-9 二人練習反彈球後的單臂低手傳球動作

- (3) 對空單臂低手傳球，右臂連續練習10次，再換左臂練習10次，等動作較熟練後，再以左、右臂交互練習。如：圖7-10。

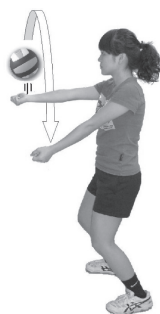


圖7-10 練習左、右手交互對空低手傳球動作

- (4) 二人一組，近距離的低姿勢，練習單臂低手傳球動作。一位以雙手的低手傳



球動作，另一位以單臂的低手傳球動作，來相互練習，如：圖7-11。

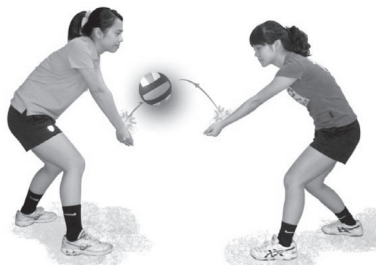


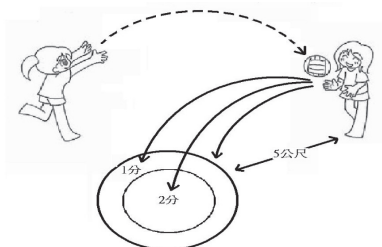
圖7-11 練習近距離單臂的低手傳球動作

(5)練習連續雙手→右手臂→左手臂的低手傳球動作，如：圖7-12。



圖7-12 練習雙手→右手→左手的低手傳球動作

(6)將全班人數，以每五人一組，分成若干組。一人拋球（反彈球亦可），讓另一人練習單臂的低手傳球動作，並比賽能否將球準確的擊到目標區內，如：圖7-13。另三人撿球，連續練習10球後，角色互換練習；將球傳到，外圓者得1分。內圓者得2分。圓外者得0分。比賽看誰得分數最多。



在地上劃一大一小的同心圓，大圓直徑3公尺，小圓直徑2公尺

圖7-13 單臂低手傳球擊準比賽

3. 綜合活動

(1)集合全班學生，由老師認為在上課中，學習動作較佳的三位同學出來表演，以為學生模仿的對象。

- (2)鼓勵學生下課後，能自己找時間練習。
- (3)練習幾節柔軟體操，做為結束運動。
- (4)整理、清點上課用器材。
- (5)交代事項。

(三)教學要點

- 1.練習單臂低手傳球的姿勢，要蹲低點。
- 2.單臂低手傳球時，兩眼要注視著來球，直到手碰觸球為止。
- 3.單臂低手傳球時，不是祇有揮臂打球，而是配合膝關節的伸展及彈動，以移動整個身體後，伸臂擊球。
- 4.身體放鬆擊球，若來球彈到距自己較遠的位置時，應迅速移動身體，撲身而去的將球搶救起來，如：圖7-14。
- 5.常犯的錯誤動作及其改正方法。



圖7-14 撲身單臂低手救球動作



常犯錯誤動作	改正要點
(一)完成擊球動作後，手臂隨球高舉過肩部。	擊球時，以手臂碰觸後，就隨勢準備下一個動作。
(二)擊球時，手臂未伸直。	擊球瞬間，肘關節用力，將手臂伸直。

三、教學評量：

(一)認知：

能知道使用單臂低手傳球的動作及運用時機。

(二)技能：

- 1.主觀評量，如：表7-1

表7-1 單臂低手傳球主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)單臂低手傳球的控球能力。						
(2)練習左、右單臂低手傳球時，動作是否協調。						

- 2.客觀評量，如：表7-2

表7-2 單臂低手傳球客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)連續單臂低手對空傳球10次，而球不落地。						
(2)左右單臂交互練習低手傳球連續10次。						

(三)情意：

能耐心、認真的學習，並表現出團隊合作精神，以及主動收拾上課器材，熱心整理上課場地。



第八節 練習低手發球

發球是排球運動的開始，而低手發球動作在諸多的發球方式中，是屬於較簡易的基礎動作，就讓我們一起來練習發球動作，將球發到對方場區吧！

一、教學目標：

- (一)學會低手發球動作。
- (二)將低手發球應用到排球運動中。

二、教學過程：

(一)動作要領：以右手擊球為例

1. 準備動作：如：圖8-1

面向球網、雙手捧著球，兩腳微曲，前、後開立，兩眼注視著前方。

2. 擊球動作：如：圖8-2

左手將球向右上方輕拋起，同時，右手直向後擺，再由後向前擺出，以整個手掌，利用手臂向前擺振之力量順勢將球擊出。



圖8-1 低手發球準備動作



圖8-2 低手發球的擊球動作

3. 完成動作：如：圖8-3

身體重心隨著擊球之勢，向前移，眼睛亦隨球移向目標，右手隨球擺向所欲發球的方向。

(二)教學步驟

1. 準備活動

- (1)兩人一組，互相以背部夾球行走，不能讓球落地，如：圖8-4。每組繞著排球場地走一圈。





圖8-3-低手發球的完成動作



圖8-4 二人互相以背部夾球行走

(2)兩人一組，用一個球來相互傳球，練習身體的前彎、後仰、左、右轉體等腰部運動，如：圖8-5、圖8-6。



圖8-5 身體前彎、後仰的傳、接球動作



圖8-6 身體左、右轉動的傳、接球動作

(3)跳繩運動：可練習一迴旋跳或二迴旋跳。每人每次練習20下，2次×20下，如：圖8-7，藉以練習腿部肌力和敏捷性。

2.發展活動

以圖示說明低手發球的準備動作、發球的擊球動作及完成動作，並示範低手發球的遊戲方法。



圖8-7 跳繩運動

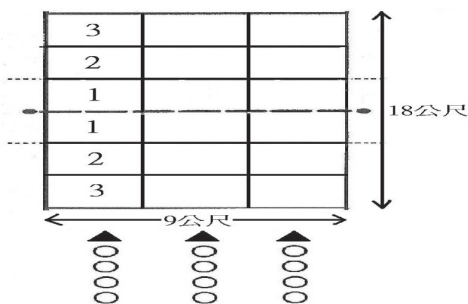


圖8-8 分組發球比賽遊戲得分表

3. 綜合活動

(1) 分組發球比賽，如：圖8-8。

A 每5人為1組。

B 每組一路縱隊，排在端線後面。

C 以低手發球，每人連發10球，合計一組5人的發球總得分數。

D 每次可三組同時發球，每組準備一人為記分員。在發球進行中，若發生球在空中碰撞的情形，則此球不算，重發一次。

E 若球落在二個分數的間隔線上時，則以二個分數除以2計算。

F 比賽次數，可由老師視情況決定之。

(2) 團隊接發球比賽

A 將全班學生人數分成4組。

B 一組發球，另一組則分散在場內「接住」對方的發球。

C 哪一組「接住」對方發過的球較多者為勝。

(3) 對發球比賽遊戲獲勝隊伍，讓全班學生給予掌聲鼓勵。

(4) 對示範發球的學生，給予講評並鼓勵。

(5) 整理上課用的器材。

(6) 解散時，做一個歡呼動作。

(三) 教學要點

1. 注意身體正面，前腳的腳尖要對著所要發球的方向。

2. 發球時，左手將球向上拋起，不宜太高。

3. 擊球手向身體的後方擺動之動作要大些，以增加向前擺的擊球動力。

4. 在團隊接發球比賽裡，要接球時，必須喊出聲來，一則確認有人去接球，二則避免發生相互爭球而推撞的意外事故。

5. 低手發球常犯的錯誤動作及改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)發球的擊球手，沒有伸直。	擊球手應如鐘擺似的伸直，並由後向前擺動擊球。
(二)左手未將球拋起，右手即將球擊出。	發球時，未將球拋起，就出手擊球是犯規動作，應將球拋起來，再出手擊球。
(三)左手將球拋離身體右手方的擊球軌道。	將球向右手方輕拋起。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出低手發球的動作要領。
2. 能說出排球運動比賽的簡易發球規則。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表8-1

表8-1 練習低手發球主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)低手發球動作是否正確。						
(2)對直線和斜線的發球能力如何。						

2. 客觀評量，如：表8-2

表8-2 練習低手發球客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)低手發球10次，能發進場內幾次？						
(2)低手發球10次，能到達指定目標者幾次？						

(三)情意：

在學習態度上，有認真不懈的進取精神，並能和同學和樂的一起學習和進行活動。



第九節 移位高手、低手傳球

傳球是排球運動的基本動作之一，當來球的高度在我們的胸部之上時，通常我們都會採取兩腳略蹲的身體前傾姿勢，使用高手傳球動作；而來球的高度在胸部以下時，就使用低手傳球動作，將球傳送出去。

一、教學目標：

- (一)能認識移位高手、低手傳球動作在排球運動的重要性。
- (二)會做出移位高手、低手傳球動作。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 移位高手傳球動作，如：圖9-1。

- (1)由準備姿勢快速移動到球體落點的正下方，並降低身體重心。
- (2)兩手掌舉在額前約20公分處，利用手指、腕部和肘關節的彈力，將球傳出。
- (3)傳球時，身體不可變成腰部留在後面的傳球姿勢，而必須將腰部前移，且使力的將球傳出。



圖9-1 移位高手傳球動作

2. 移位低手傳球動作：

以向左側移位的低手傳球，如：圖9-2為例說明。

- (1)由準備姿勢以交叉步，快速的向著來球，將身體移動到球體的正前方。
- (2)移位到近球處，漸將身體重心降低，並加大步伐，最後一步跨大步。
- (3)在移動當中，完成低手傳球的兩手合掌動作，兩手臂並攏，向前伸直。
- (4)傳球時，球是在兩腳間暨肚臍前方位置。
- (5)兩眼注視著球，直至球傳出為止。





圖9-2 向左側移位的低手傳球動作

(二)教學步驟

1. 準備活動

- (1)二人一組，以猶如救球般的防守動作為準備姿勢，當喊「開始」時，二人相互以能觸摸到對方的膝部者為勝，如：圖9-3。



圖9-3 相互比賽觸摸對方的膝部

- (2)學大熊的走路模樣，如：圖9-4。

A 上身向下彎腰，兩腿打直，不能屈膝，兩手指尖觸地（手掌能著地更好），學大熊的走路模樣，向前走。

B 儘可能的走快一點。



圖9-4 學大熊走路似的動作

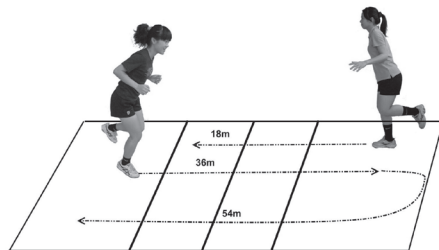


圖9-5 單腳跳動作

(3)單腳跳，如：圖9-5。

在排球場上，練習單腳跳動作，左、右腳交互練習。三趟往返距離，共計54公尺。

2.發展活動

(1)以圖示說明移動高手、低手傳球的動作要領及方法。

(2)二人一組，一人拋球，另一位練習向前、後、左、右移位高手傳球，如：圖9-6、圖9-7，每一個動作練習10次後，動作互換練習。



圖9-6 向前後移位高手傳球

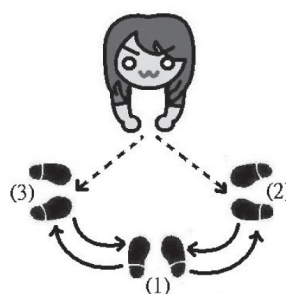


圖9-7 向左右移位高手傳球

(3)二人一組，一人拋球，另一位練習向前、後、左、右移位低手傳球，如：圖9-8、圖9-9。每一個動作練習10次後，動作互換練習。

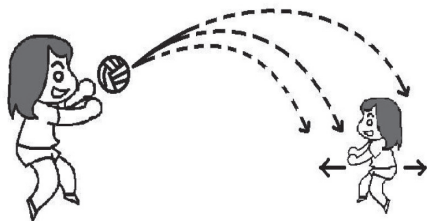


圖9-8 向前、後移位低手傳球

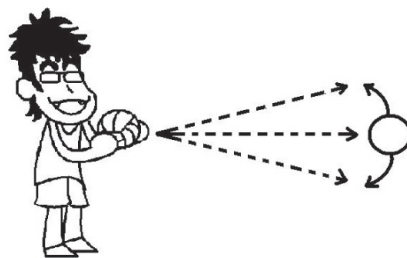


圖9-9 向左、右移位低手傳球

(4)三人一組，用一個球，如：圖9-10所示。甲以低手擊球給乙，讓乙練習移位低手傳球動作，並將球傳給丙，而丙則以移位高手傳球給甲，當丙將球傳出後，甲立刻向前移動，並以雙手接住球，重複開始。在甲連續發球5次後，三人依序換位置練習。





圖9-10 甲低手發球→乙移位低手傳球→丙移位高手傳球

3. 綜合活動

(1) 排球比賽遊戲

- A 每隊9人，每局15分，三局二勝制。
- B 站在攻擊線的中央位置發球。
- C 以高手或低手傳球動作，將球打進對方場地。
- D 一邊傳球至多4次，就必須將球擊向對方場內。
- E 贏球即得分。

(2) 選出二組同學（每組2人），分別演練移位高手傳球和移位低手傳球。

(3) 對演練同學的傳球動作，給予講評。

(4) 給予比賽遊戲優勝隊伍獎勵或鼓勵。

(5) 交待作業：移位高、低手傳球，各30次。

(6) 清點並整理上課用器材。

(三) 教學要點

- 1. 移位傳球，要注意步伐移動。
- 2. 判斷來球的方向後，移位要迅速。
- 3. 注意安全，避免造成搶球互撞的意外傷害。
- 4. 對運動能力較差的學生，應多鼓勵，以增強其信心。
- 5. 常犯錯誤動作及其改正要點。



常犯錯誤動作	改正要點
<p>(一)低手傳球動作，低手傳球時，兩手臂和地面所形成的角度太小。</p> 	<p>低手傳球動作，低手傳球時，兩手臂和地面所形成的角度約在45度左右。</p> 
<p>(二)移動高手傳球，以手掌推拍球。</p> 	<p>以兩手10隻手指腹傳球。</p> 
<p>(三)移位高手傳球，將腰部留在後面。</p>	<p>將腰部配合手臂，用力把球前傳推出。</p>
<p>(四)高手傳球時，兩腳的前後距離太大。</p> 	<p>兩腳前後距離，以自然站姿為宜。</p> 



三、教學評量

(一)認知：能說出移位高手、低手傳球的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表9-1。

表9-1 移位高、低手傳球主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)移位高手、低手傳球動作是否正確。						
(2)對遠、近距離的移位高手、低手傳球之能力						

2. 客觀評量，如：表9-2。

表9-2 移位高、低手傳球客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)二人以移位高手傳球，各向前後、左右連續傳球5次之成績。						
(2)二人以移位低手傳球，各向前後、左右連續傳球5次之成績。						

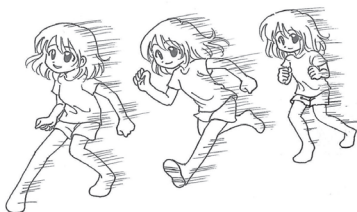
(三)情意：

在練習過程中，能表現出積極的學習精神，和同學間的相處，能以友善的態度，幫助同學學習並接受老師的指導。



第十節 扣球的助跑步伐和躍起在空中接球動作 (國小六年級)

排球的英文名稱是Volleyball。「Volley」的意思是指由對方擊過來的球，在未著地前，就將球反擊回去，所以排球運動比賽，若球掉落地上，遊戲就得重新開始。



扣球助跑動作

一、教學目標：

- (一)能認識排球運動扣球的助跑動作及方法。
- (二)能做出扣球的助跑動作。
- (三)練習預測球速、球的高度和球的落點，使自己能準確的躍在空中接球。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 助跑步伐

依起步腳是左腳或是右腳，可區分為二步、三步、四步和五步等四種步伐。

(1)起步腳是左腳的助跑步伐，如：圖10-1。

(2)起步腳是右腳的助跑步伐，如：圖10-2。

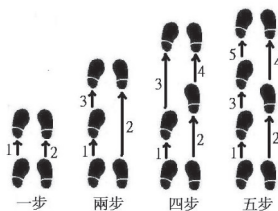


圖10-1 左腳起步的助跑步伐



圖10-2 右腳起步的助跑步伐

對以左腳起步或以右腳起步的四種助跑步伐裡，在使用上，是視扣球者



和扣球的距離而定，但在教學上是以「四步」為基本型，來實施教學。而

A 使用右手扣球者，其起步腳為右腳。

B 若使用左手扣球者，則其起步腳為左腳。

2. 墊步起跳動作

以四步助跑為例，如：圖10-3。



圖10-3 四步助跑躍起接球動作

(1)助跑的第一、二步，是準備起跳的步伐，因此，兩手如同快走般的前後擺動。

(2)在第三步是決定起跳位置，其兩手快速向後擺。

(3)第四步跟上時，身體向著扣球方向，且兩腳由屈曲用力蹬地，同時兩手從後向前上方奮力擺起，使整個身體向上騰空，並做出扣球狀。

(二)教學步驟

1. 準備活動

(1)全班學生圍成一個大圓圈，大家手牽手，上身保持直立，做膝部的曲伸動作。

(2)兩腳併攏，練習膝部的8字型迴轉運動，如：圖10-4。

(3)原地抬腿跑，兩手儘量快速的前後擺振，大腿儘量抬高，如：圖10-5。



圖10-4 練習膝部的8字型迴轉運動



圖10-5 原地抬腿跑

- (4)前進跑、後退跑。快速向前跑10步，在第10步時，把腳步放低，立即後退跑，如：圖10-6。

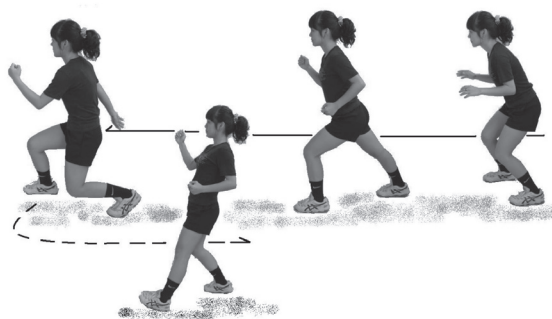


圖10-6 前進、後退跑

2.發展活動

- (1)示範說明扣球的助跑步伐和躍起在空中接球動作。
- (2)練習走二步第三步跳的動作：
 - A 四人一組，排成一列，每人間隔二公尺。
 - B 從兩腳自然平行站立開始，當左腳向前邁出一步，兩手同時由下往後擺，等右腳向前一步時，即恢復兩腳平行站立的姿勢，兩手亦自然的還原。
 - C 重複一次B的動作。
 - D 當左腳再向前邁出時，兩手就快速向後擺出，右腳亦隨即快速向前一步的同時（兩手亦隨之由後向前上方用力擺起），兩腳瞬時奮力蹬起，如：圖10-7。在整個步伐進行中，要注意節奏的協調。
- (3)練習四步助跑跳，如：圖10-8，跳起時，要喊「跳」，同時雙手的肘部要擺至耳跟的位置。

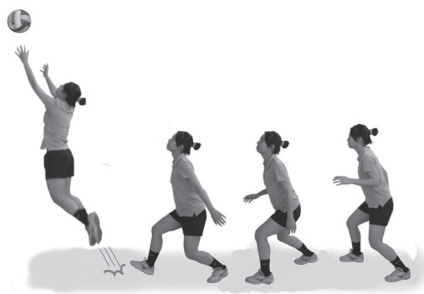


圖10-7 走二步一跳



圖10-8 練習四步助跑跳



(4)練習自己向上拋球，自己跳起接球的動作，如：圖10-9。將球拋高，距自己前方約2公尺位置，然後自己向前一步，躍起接住球。

(5)二人相距約三至四公尺，一人將球向上拋起，另一人則跳起接球，如：圖10-10。其拋球高度約在5公尺左右，每人連續躍起接球10次後，再交換練習。

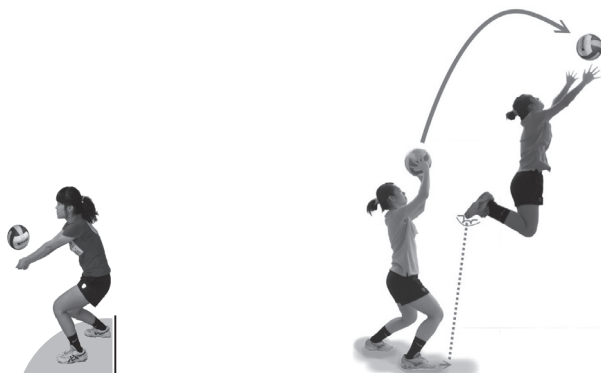


圖10-9 練習自拋自跳接球



圖10-10 練習跳躍接球

3. 綜合活動：

(1)跳躍接球遊戲：

A 4人至8人為一組，位置分配，如：圖10-11所示，練習跳躍接球。

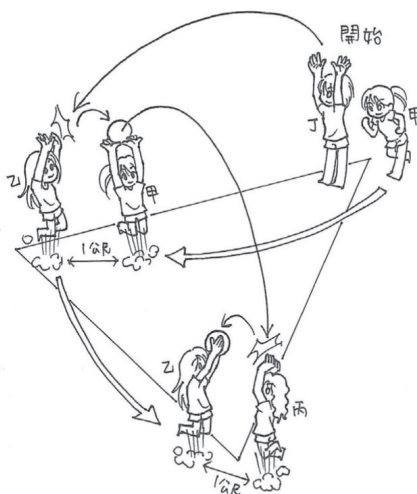


圖10-11 跳躍接球遊戲



B 遊戲開始，丁將球拋給乙之後，排在丁後面的甲，立即跑到距乙面前約1公尺的位置。

- C 乙跳起接住丁的拋球後，將球傳給甲。
- D 甲接球後，將球拋傳給丙，自己則排進乙的位置，而乙也立即跑到距丙前面1公尺位置。
- E 丙跳起接甲的拋球後，傳球給乙。
- F 乙接球後，再將球拋傳給丁，自己則排進丙的位置。
- G 依此類推，練習跳躍接球。在練習傳接球當中，儘量的不能讓球落地，若球落地了，則重新再拋球。
- H 拋球的高度約4公尺。

- (2)選動作較好的三位小朋友，分別演練助跑和躍起在空中接球的動作。
- (3)對表演的小朋友給予鼓勵並評述優缺點。
- (4)鼓勵小朋友利用課餘多加練習。
- (5)清點上課用器材。

(三)教學要點

- 1.練習助跑時，老師要求學生在最後起跳動作要出聲喊「跳」，以增加學習的氣氛。
- 2.強調「助跑」動作，猶如是步行變快步動作般，以建立小朋友的學習信心。
- 3.起跳時，要注意步伐和擺手的配合，使身體在空中接球能保持平衡。
- 4.要求助跑的最後一步，兩腳必須同時奮力蹬地躍起。
- 5.常犯錯誤動作及其改正方法：

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)助跑起跳兩腳掌成平行。 	助跑起跳，兩腳掌應成內八字型。 
(二)助跑起跳時，兩手向後擺幅太小。	助跑起跳時，兩手向後擺幅要大。
(三)助跑起跳後，身體向前衝。	助跑起跳後，身體要向上躍起。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出助跑步伐的種類及起跳在空中接球的動作要領。



(二)技能：

1. 主觀評量，如：表10-1。

表10-1 扣球助跑步伐的主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1) 四步助跑的熟練度。						
(2) 助跑最後起跳的爆發力。						
(3) 起跳接球的判斷能力。						

2. 客觀評量，如：表10-2。

表10-2 扣球助跑步伐的客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1) 能順利的正確助跑10次。						
(2) 向左側或右側拋球10次，能跳在最高點接到球的次數。						

(三)情意：

在練習助跑步伐的過程中，能表現出積極的學習態度和認真學習的精神；在團體遊戲中，能和同學相互友愛，共同奮戰。



第十一節 練習扣球（強攻扣球）

所謂扣球，就是扣球者躍起，以手掌拍擊球，使球越過球網進入對方場地的動作，由於扣球動作是一項攻擊性行為。因此，很能引起學習者的興趣。



助跑躍起扣球動作

一、教學目標：

- (一)認識排球運動的扣球動作和方法。
- (二)能以正確的扣球動作，將球扣入對方場內。
- (三)培養排球運動中的扣球攻擊能力。

二、教學過程：

(一)動作要領

扣球分為長線扣球（簡稱：長攻）和快速扣球（簡稱：快攻）兩種。

在國小階段，以學習長線扣球為主。

1. 扣球的手形：以扣球手的手掌之五隻手指頭，自然張開為宜，如：圖11-1。
2. 扣球時，上臂舉起貼近耳根，手腕自然放鬆，置於頭部後面，如：圖11-2。



圖11-1 扣球的手形



圖11-2 扣球的上臂動作



3. 身體躍起在空中，扣球前的姿勢，是整個上身向後成弓狀，如：圖11-3。
4. 扣球動作完成後，身體便成「>」字形，如：圖11-4。



圖11-3 扣球前的弓身動作



圖11-4 扣球後的「>」字形姿勢

(二)教學步驟

1. 準備活動

- (1) 二人相向互拉著手，不使用手臂的擺振動作，只用練習兩腳跳躍。從兩腳半蹲開始，二人齊聲喊「跳」後，便同時快速躍起，連續跳10下後，休息20秒，再連續跳10下，如：圖11-5。



圖11-5 二人同時由半蹲向上跳躍

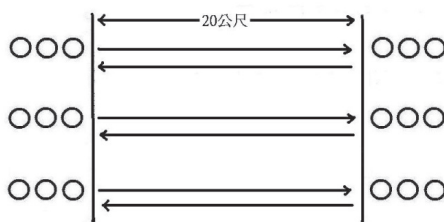


圖11-6 拍擊球活動

(2)拍擊球

將全班學生分成4組，每組分兩邊，各站5人，相距約20公尺。如：圖11-6。

- A 每人連續用拍擊球動作，將球拍擊到對方的位置。
- B 將球拍擊給對方後，自己則排到對方隊伍的後面。
- C 依序練習，每人練習3次。

- (3) 練習4步助跑並躍起在空中練習扣球揮臂動作，如：圖11-7。

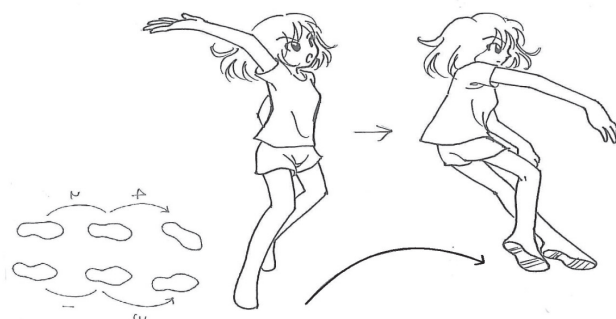


圖11-7 練習四步助跑躍起揮臂扣球動作

2. 發展活動

(1) 示範說明扣球動作之方法和要點。

(2) 練習舉臂扣球動作，如：圖11-8。

二人一組，相距一步，一位以雙手拿球高舉，讓另一位練習舉臂扣球動作。扣球時，能體會手掌拍擊球的「啪」聲。



圖11-8 舉臂扣球動作

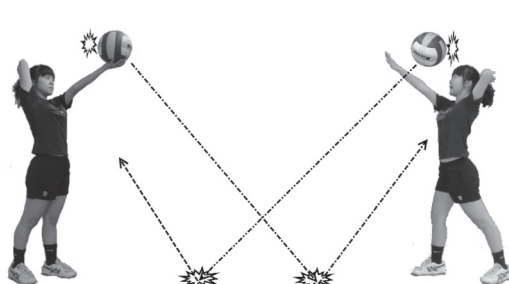


圖11-9 二人練習自拋自打

(3) 二人一組相距約6公尺，練習自拋自打，一人打一球，一來一往的練習，如：圖11-9。

(4) 練習面對牆壁扣球，如：圖11-10。

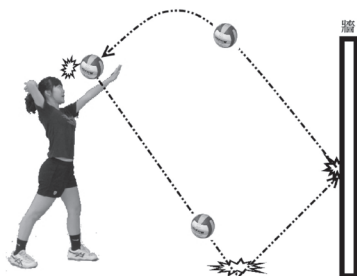


圖11-10 利用牆壁練習扣球



- (5)將排球網高度降低至約170公分高，每組5至6人，其中一人在距球網前，約50公分位置向上拋球，讓其他小朋友練習助跑躍起扣球，如：圖11-11。
- (6)同(5)，只是拋球者，站在球網的正對面之網邊，將球向上拋過球網（球在網上高度約1公尺），讓小朋友練習助跑躍起扣球，如：圖11-12。

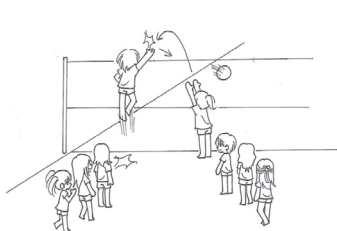


圖11-11 練習躍起扣球動作

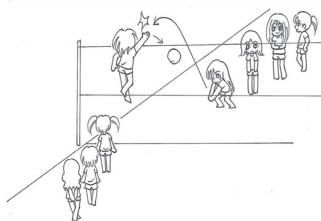


圖11-12 練習跳躍扣球

3. 綜合活動：

- (1)助跑躍起網前拋球遊戲，如：圖11-13。

- A 將全班學生分成6隊。
- B 比賽者由端線開始，以雙手將球擲地一次後，立即向前追接反彈球。
- C 當接住反彈球後，立即持球向前助跑四步後躍起，以雙手將球高舉在網前拋向對方場地，看球落地的得分數。
- D 每隊比賽三次，看哪一隊的總分最多者為勝。
- E 將球拋出場外和未拋過球網者得零分。

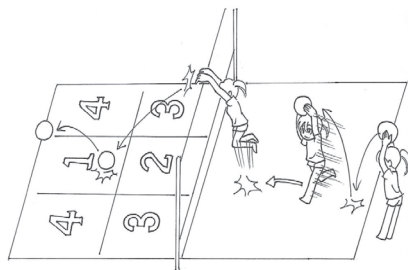




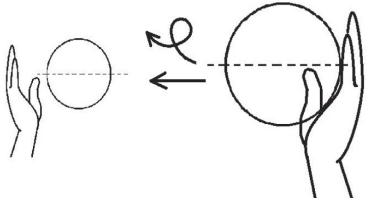
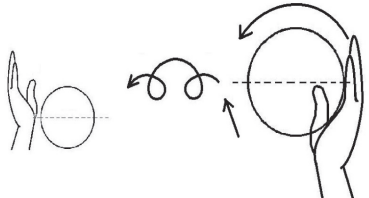


圖11-13 助跑躍起網前拋球遊戲

- (2)老師集合學生，講評今天學習的扣球單元，並找二位扣球動作較熟練的學生表演扣球技術，供學生們欣賞。
- (3)鼓勵學生們下課後，找機會自己練習。
- (4)整理並清點器材，請負責的學生歸還。

(5)做歡呼後，結束今天的課程。

(三)教學要點

1. 助跑起跳位置，約距球網前40至50公分。
2. 起步助跑時，要先判斷球的落點位置。
3. 常犯錯誤動作及其改正方法：

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
<p>(1)舉臂扣球姿勢，手肘前突。</p> 	<p>上臂盡量舉直，並貼近耳根。</p> 
<p>(2)擊球時，手肘下滑，導致手腕擊到球時，往往會打到球體的下半部造成球向上高飛或形成球會向後旋轉。</p> 	<p>擊球時，手肘應向上推，才易擊到球體的上半部，並使球向下落地，且形成球體向前旋轉的情形。</p> 
<p>(3)在頭頂正上方擊球。</p> 	<p>擊球位置應在肩部前上方約30公分處。</p> 

三、教學評量：

(一)認知：

能了解扣球姿勢及擊球動作要領。

(二)技能：



1. 主觀評量，如：表11-1。

表11-1 練習扣球的主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)正確的扣球姿勢。						
(2)助跑起跳到擊球動作的協調度。						
(3)起跳的高度。						
(4)擊球的力量。						

2. 客觀評量，如：表11-2。

表11-2 練習扣球的客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)能同時雙腳起跳扣球。						
(2)每次起跳都能打到球。						
(3)能原地對牆連續扣球10次。						
(4)起跳扣球10次，都能將球擊入對方場內。						

(三)情意：

能主動、積極的表現出學習態度和興趣；在團體活動中，能很樂意的協助技能較差的同學。



第十二節 正面肩上發球

正面肩上發球法之特點，是易學、穩定、具威力，所以在排球運動比賽裡很多人使用，由於其發球方式，類似網球運動的發球方法，如：圖12-1，因此，也被人稱為「網球式發球法」。

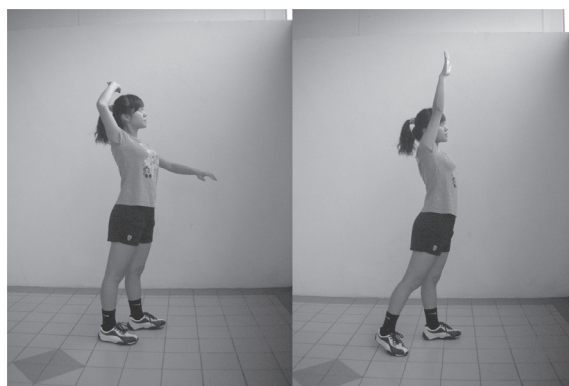


圖12-1 排球正面肩上發球類似網球的發球法

一、教學目標：

- (一)認識排球運動的正面肩上發球之動作和方法。
- (二)能正確做出排球運動的正面肩上發球之姿勢和動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 準備動作

- (1)兩手持球，置於胸前，如：圖12-2。



圖12-2 正面肩上發球，雙手持球準備動作



圖12-3 正面肩上發球動作

- (2)身體正面朝前，和球網平行，左腳在前，右腳在後（以右手擊球者為例）。



- (3)前腳的腳尖，朝向發球的落點方位。
- (4)眼睛注視著心裡想要發球的落點位置。

2. 發球動作

- (1)左手將球向上拋起之同時，右手由下往上舉起並微後拉，如：圖12-3。
- (2)用全掌或將拇指內屈，以掌心部位擊球，如：圖12-4。

3. 完成動作

手掌要隨著擊球動作，順勢指向發球的落點位置，如：圖12-5。

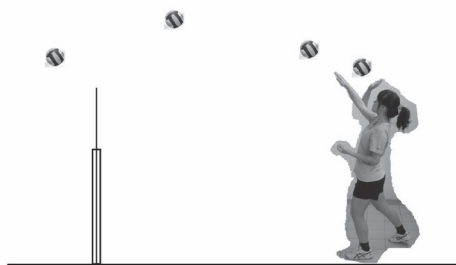


圖12-4 正面肩上發球動作手掌擊球的部位

圖12-5 正面肩上發球完成動作

(二)教學步驟：

1. 準備活動

(1)肩部之伸展運動

- A 兩臂高舉後，右手掌在頭部後方，拉著左手的手掌或腕關節部位，向右側拉引5次後，換邊練習，如：圖12-6。
- B 兩臂高舉後，右手掌在頭部後方，按著左手的肘關節部位，往下輕壓5次後，換邊練習，如：圖12-7。



圖12-6 上臂（向左右方）伸展運動

圖12-7 上臂（向下）伸展運動

- C 身體向前彎，兩手掌合握於背後，並向頭部方向前伸，如：圖12-8。



圖12-8 體前彎雙手掌合握由背後向頭前方向伸展

D 抱胸仰臥起坐。兩人一組，一人按住練習者的腳背，如：圖12-9，練習仰臥起坐。



圖12-9 抱胸仰臥起坐

E 練習敏捷性：利用排球場，練習9公尺來回跑，如：圖12-10。

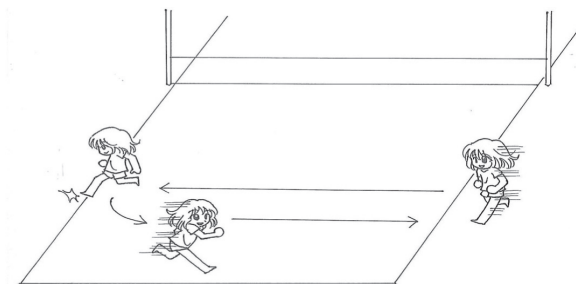


圖12-10 敏捷性練習（9公尺來回跑）

2. 發展活動

- (1) 示範說明正面肩上發球的準備動作、拋球和擊球的動作及完成動作。
- (2) 練習從攻擊線上的發球，如：圖12-11。

A 每10人為1組，一個場地，二組同時

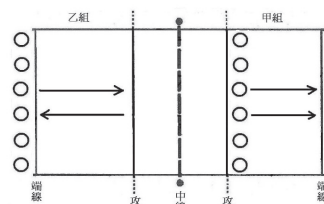


圖12-11 正面肩上發球練習隊型



練習。開始由甲組的同學，每人手拿一個球，站在攻擊線上準備發球，而乙組的同學則不拿球，站在對邊的端線上，準備撿球。

B 由老師統一喊「開始發球」口令後，甲組同學立即一起發球，當發完球後，便退後到端線上。而乙組同學馬上去撿由甲組同學發過來的球，並向前站到攻擊線上的位置，準備好，聽老師的發球口令，當乙組同學發完球後，亦立即退後，站到端線上，由甲組同學前去撿球，如此依序的練習發球。

C 當同學們發球動作熟練之後，再視發球能力逐漸加大發球距離。

3. 綜合或動

(1) 發球比賽：如：圖12-12。

由老師視學生的發球能力，規定發球位置，讓分組的學生進行發球比賽，由老師規定比賽次數，計算每組得分，得分最多者為勝。

(2) 挑選三位發球能力較好的學生，分別表演示範發球動作，由老師在旁講評並給予鼓勵。

(3) 說明簡單的排球運動比賽發球規則。如：發球一定要在發球區內，且球必須要拋離手後，才能擊球等比賽規則規定。

(4) 清點並整理上課用之器材，由負責的值日生歸還。

(三) 教學要點：

1. 從兩側的攻擊線或端線練習發球時，務必同時發球，一起撿球，避免同學被球擊中。

2. 開始練習發球時，為了能擊中球，以自己的左手將球舉高來練習擊球，如：圖12-13，等右手擊球熟練後，再練習用拋球來發球。

3. 交互練習直線和斜線的發球。

4. 體型瘦小、體力較差的同學，練習正面上發球有感臂力不足時，應多給予鼓勵和指導，加強其自信心。

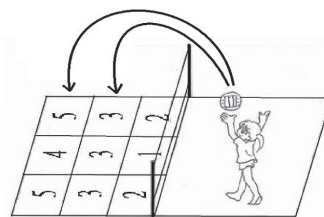




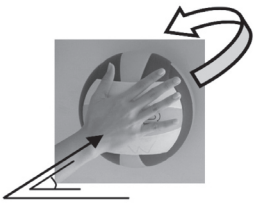

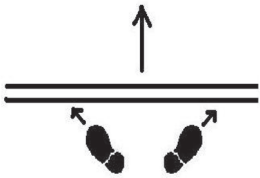
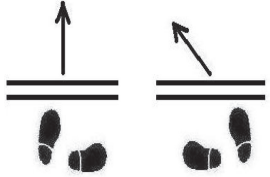


圖12-12 正面肩上發球比賽得分表



圖12-13 左手將球舉高練習擊球動作

5. 常犯錯誤動作及其改正方法

常犯錯誤動作	改正要點
<p>(1)左手將球拋向左側拋歪了。</p> 	<p>左手應將球拋向右手的擊球位置。</p> 
<p>(2)右手發球時，手肘先掉降下來。</p> 	<p>右手發球時，手掌直接向前上方擊球。</p> 
<p>(3)右手擊球時，出手偏斜，無法使出全力，亦不易將球擊過球網。</p> 	<p>右手擊球時，要和地面成直角。</p> 
<p>(4)前腳腳尖，未能朝向發球落點的方向。</p> 	<p>前腳腳尖，應隨時調整朝向發球落點的方向。</p> 



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出正面肩上發球的動作要領。
2. 能瞭解排球運動比賽簡易發球規則。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表12-1

表12-1 正面肩上發球之主觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)正面高手發球動作是否協調？						
(2)正面高手發球動作是否正確？						
(3)正面高手發球的能力。						

2. 客觀評量，如：表12-2

表12-2 正面肩上發球之客觀評量表

項目	成績	優	佳	良	可	差
(1)正面高手發球10次，能發進對方場內幾次？						
(2)正面高手發球距離，達到12公尺以上？						

(三)情意：

和同學一起練習時，能遵守老師的指示，共同維護上課安全，並和同學們相互鼓勵、積極，快樂的學習。



第十三節 複習低手變化傳球（國中）

一、教學目標：

- (一)能認識低手傳球的動作要領及各種練習方法。
- (二)能做出原地對空、對牆、相對、移動及比賽方式之低手傳球動作。
- (三)能與同學進行各種練習低手傳球，並互相改正錯誤動作。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 對空低手傳球動作，如：圖13-1。

- (1)兩腳開立，膝微屈。
- (2)雙手伸直，與地面平行。
- (3)身體重心之上、下移動，練習對空低手傳球動作。
- (4)動作未熟練前，先採球反彈後，對空低手傳球，熟練後，練習連續對空低手傳球。

2. 對牆低手傳球動作，如：圖13-2。

- (1)先做單次反彈球後，練習對牆低手傳球。
- (2)連續反彈球後，練習對牆低手傳球。
- (3)熟練後，練習連續對牆低手傳球。
- (4)培養學生判斷，球自牆面反彈的來球位置、速度之判斷力，並保持輕快的腳步迅速移動，做好擊球之準備動作。



圖13-1 對空低手傳球動作

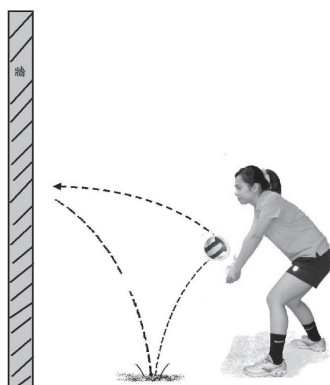


圖13-2 反彈球後，對牆低手傳球動作



3. 兩人相對低手傳球動作，如：圖13-3。

- (1) 先做反彈球後之相對低手傳球動作。
- (2) 熟練後，做直接相對低手傳球動作。

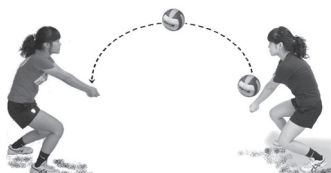


圖13-3 兩人相對練習低手傳球動作

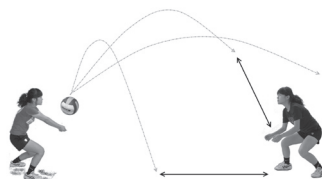


圖13-4 移動低手傳球動作

4. 移動低手傳球動作，如：圖13-4。

- (1) 前、後移動低手傳球。
- (2) 左、右移動低手傳球。
- (3) 根據來球的方向、迅速移動步伐，並做好低手傳球之準備動作。

5. 練習比賽方式之低手傳球動作，如：圖13-5

- (1) 調整場地、網高。
- (2) 規定人數、擊球次數及得分方式。
- (3) 以比賽方式來提高學生的學習情緒及效果。

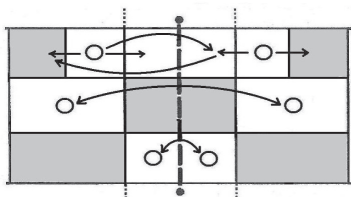


圖13-5 比賽方式之場地調整

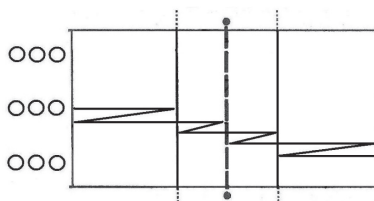


圖13-6 折返跑

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 熱身活動：慢跑及上、下肢各部位關節之活動。
- (2) 敏捷性移動：
 - A 向前、後退移動：前進三步，後退兩步，均以雙手觸地後便變換。
 - B 向左、向右移動：利用中線與攻擊線間三公尺練習側步移動。
 - C 折返跑，如：圖13-6。
- (3) 利用排球場的端線、攻擊線、中線，練習各種距離之折返跑。



(4)兩人相對低手拋球：兩人一組，先原地相對拋球，再移動相對拋球。

2.發展活動：

(1)說明並示範低手傳球的動作要領及各種練習方法之介紹：

(2)練習個人對空低手傳球動作：三至四人一組，用一個球，練習A：向上拋球，讓球落地反彈後，對空傳球。B：直接對空低手傳球。（每項動作每人練習五次，做二至三輪次，輪流實施。）

(3)練習個人對牆低手傳球動作：三至四人一組，用一個球，距離二公尺，以離地二至二·五公尺的牆面為目標，練習A：單次反彈球對牆擊球。B：連續反彈球對牆傳球。C：連續直接對牆低手傳球。（每項動作每人五次，做二至三輪次，輪流實施。）

(4)練習兩人相對低手傳球動作：四人一組，用一個球，兩人練習相對低手傳球，另兩人預備觀摩。練習十次後換組，練習三輪次（如：場地、器材許可，則採兩人一組），

(5)練習前、後、左、右低手傳球動作：四人一組，用兩個球，兩人拋球，兩人輪流練習移動低手傳球動作。

A 前、後移動：如：圖13-7。拋球者A、B在同一位置，各持一球，輪流拋球，A拋遠球約五公尺，B拋近球約三公尺，傳球者C、D兩人依拋球遠近距離做前進、後退移動低手傳球動作，以拋球者為目標，每人每次接六球，各練習三輪次後換組。

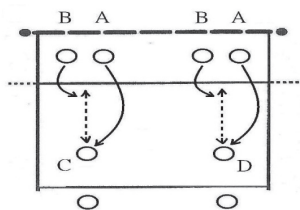


圖13-7 前後移動低手傳球

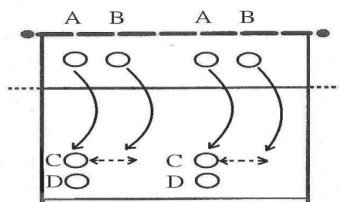


圖13-8 左右移動低手傳球

B 左、右移動：如：圖13-8。

拋球者A、B相距二公尺，各持一球，輪流拋球，傳球者C、D距拋球者約四至五公尺，兩人輪流依拋球的位置練習左、右連續移動低手傳球動作，以拋球者為目標。每人每次接五球，各練習三輪次後換組。

(6)以比賽方式，練習低手傳球動作：教師依學生人數、能力調整網高、場地大小、規定擊球次數、得分制，可採個人、兩人或三人以上之比賽對抗方式實



施，如：圖13-9及表13-1。

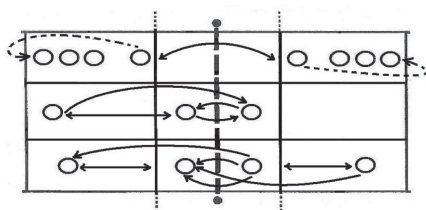


圖13-9 比賽方式之低手傳球圖

表13-1 比賽方式練習之人數、場地、網高、擊球次數和得分方式表

人數	場地（公尺）	網高（公分）	擊球次數	得分
1對1	3×4.5或3×6	180~200	1次過網	7分制
2對2	3×6或4.5×6	180~200	2次內過網	7分制
3對3	4.5×6或6×6	200~220	3次內過網	9分制
4對4	6×6	200~220	3次內過網	9分制

3. 綜合活動：

- (1) 選擇數組學生分別演練個人、對空、對牆、兩人相對、移動及比賽方式之低手傳球動作。
- (2) 對演練學生的各項低手傳球動作給予講評。
- (3) 交代作業：個人對空及對牆的低手傳球動作，各練習30次，兩人相對低手傳球動作，連續20次×2回。

(三) 教學要點：

1. 低手傳球時，雙手臂要伸直，特別是對肘關節的伸直及腕部的後屈動作。
2. 以雙手的手腕上方部位擊球，不要以拳頭部位去擊球。
3. 接球時，要注意看球及判斷來球的方位。
4. 迅速移位準備接球的過程中，要注意動作之協調性。
5. 常犯錯誤動作及其糾正要點，如：表13-2。

表13-2 低手傳球常犯錯誤動作及其改正要點表

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一) 擊球時，雙手臂未伸直。	應注意肘關節的伸直及手腕的後屈動作。
(二) 未以手臂正確的部位擊球。	判斷來球的方向、速度迅速移動、完成接球準備。
(三) 擊球時重心移動不當。	應使身體的重心向傳球的目標移動。

三、教學評量：

(一)認知：能說出低手傳球之基本動作要領及對空傳球、對牆傳球、相對傳球及移動傳球之練習方法。

1.能知道簡單的發球規則。

(二)技能：

1.主觀評量，如：表13-3。

表13-3 低手傳球之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 雙手的握法		
	2. 手臂是否伸直		
	3. 兩腳前後開立、屈膝		
	4. 雙手各置於雙腿上方		
擊球動作	1. 球來之前，已完成擊球準備		
	2. 擊球部位是否正確		
	3. 擊球時間是否適當		
	4. 雙眼注視著球		
完成動作	1. 身體重心向著傳球的目標移動		
	2. 傳球過程中，動作的協調性		
	3. 擊球後，迅速恢復成預備姿勢		

2.客觀評量：

(1)對空低手傳球：在地上劃直徑二公尺圓圈，在圈內連續對空低手擊球，高度一至二公尺之間，計其擊球次數。評量中若超出圈外仍可繼續擊球，但圈外擊球次數不計。每人試測兩次，取較佳成績，如：圖13-10。

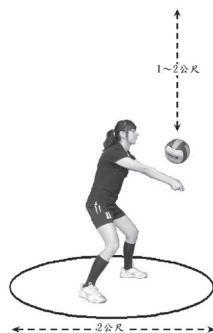


圖13-10 對空低手傳球評量



(2)對牆低手傳球：受測者距牆二公尺，在離地二公尺高的牆上劃一橫線，實施連續對牆低手擊球，而傳球高度需超過橫線，計其次數。評量中，若傳球低於橫線仍可繼續擊球，但次數不計。每人試測兩次，取較佳成績，如：圖13-11。

(3)對牆低手傳球準確性評量：受測者距牆四公尺，在牆上高一·六公尺處劃目標靶，其半徑由內至外20公分，35公分，50公分各劃一圓並依序給10、7、5分，每人以低手傳球對準目標十次，計其得分總數。每次傳球均由教師自牆邊拋球給受測者，如：圖13-12。

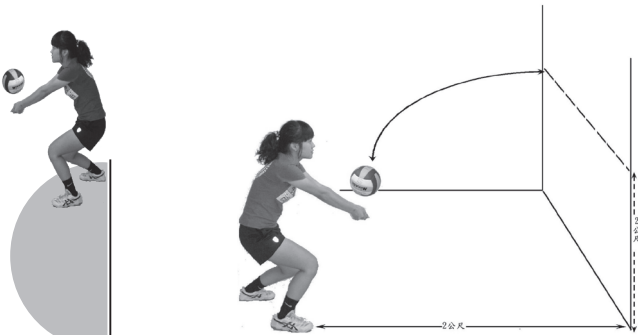


圖13-11 對牆低手傳球評量

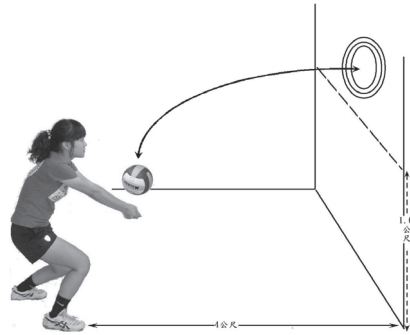


圖13-12 低手傳球準確性評量

(三)情意：

1. 在學習過程中，與同學和樂相處。
2. 同學間能對於正確、準確的低手傳球動作者，給予互相鼓勵。
3. 能幫助與接受同學對於錯誤動作的指正。

四、簡要比賽規則：

- (一)可用身體任何部位觸球，但不可使用「腳」來發球。
- (二)可用身體的多個部位擊球，但必須是聯貫性的動作，否則，將被判「連擊」犯規。

第十四節 複習高手變化傳球

一、教學目標：

- (一)認識高手傳球的動作要領及各種練習方法。
- (二)做出對空、對牆，隔網相對，移動及比賽方式之高手傳球練習。
- (三)與同學進行各種高手傳球練習，並互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作練習要領：

1. 對空高手傳球：如：圖14-1。

- (1)雙手持球向上拋球。
- (2)判斷球的落點與時間。
- (3)兩腳前後開立，膝微屈，雙手舉起於額部上方約十公分處，手指鬆開。
- (4)以傳球動作將球接住。
- (5)接著利用手腕、手指的輕巧動作，對地面拋出反彈球後，配合全身的連貫協調性動作，向前移動以高手傳球姿勢接球，如：圖14-2。

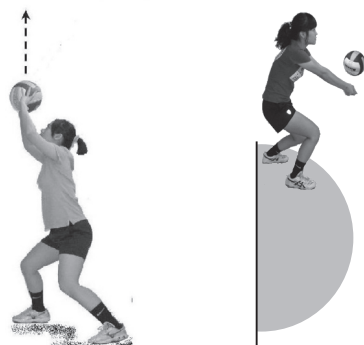


圖14-1 向前接球動作

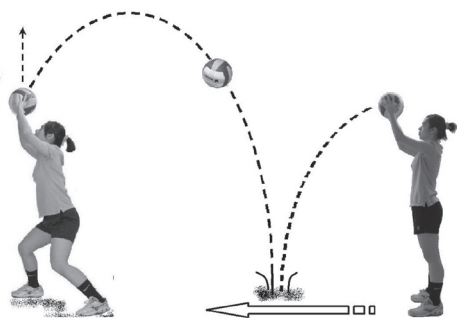


圖14-2 對空高手傳球

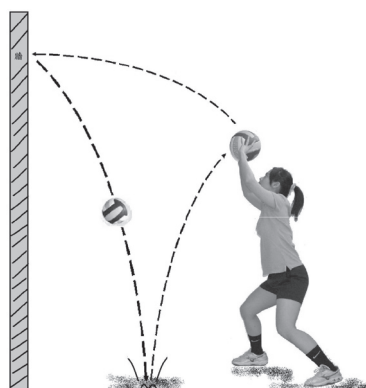


圖14-3 對牆高手傳球

(6)直接連續對空高手傳球。

2. 對牆高手傳球：如：圖14-3。

- (1)先單次做對牆自拋自托，球自牆彈出落地後，接住再重複。

- (2)連續反彈後，對牆高手傳球。
- (3)直接連續對牆高手傳球。
- (4)培養對球自牆面反彈的位置、速度之判斷與移動之能力。

3. 隔網相對高手傳球：如：圖14-4

- (1)先將球拋高，然後將球傳過球網上方到達對方場區。
- (2)原地高手傳球一次，再將球傳向對區。
- (3)隔網相對高手傳球。

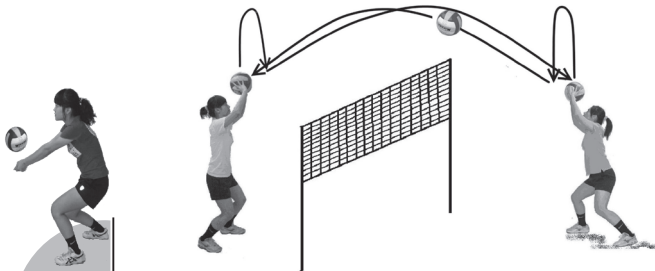


圖14-4 隔網相對高手傳球動作

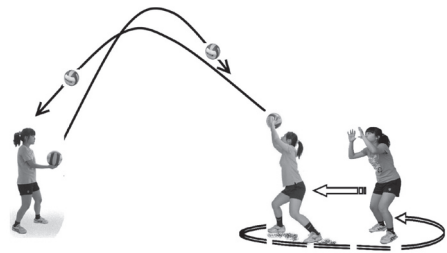


圖14-5 向前移動高手傳球動作

4. 移動高手傳球動作：判斷來球位置，迅速移動，正對球的落點，做好高手傳球的準備動作。

- (1)向前移動高手傳球，如：圖14-5。
- (2)左、右移動高手傳球，如：圖14-6。

5. 練習比賽方式之高手傳球：

- (1)調整場地、網高及分組。
- (2)規定人數、傳球次數及得分方式。
- (3)以比賽方式來提高學生們的學習情緒及效果。

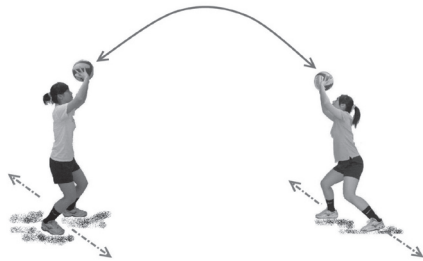


圖14-6 左右移動高手傳球動作

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)熱身活動：慢跑及上、下肢各部位關節之活動。
- (2)敏捷性移動：
 - A 向前、後退移動：利用排球場的中線和攻擊線，練習向前移動單手觸網，後退雙手觸及攻擊線之方法。

B 向左、向右移動：在中線與攻擊線間，練習向左、向右的側步移動或交叉步移動。

(3)手指緊握、鬆開動作。

(4)手腕、肘關節的活動：兩人一組，一人站立後傾，一人雙腳前、後開立，並屈膝，以雙手撐其背部用力向前推出。

2.發展活動：

(1)說明並示範高手傳球的動作要領及介紹各種練習方法。

(2)個人對空高手傳球動作練習：三至四人一組，用一個球，練習A：以單手或雙手向地上拋反彈球後，判斷球的落點，以高手傳球姿勢對空傳球。B：以雙手向上拋球，然後高手對空傳球。C：連續高手對空傳球。（每項動作每人五次，做二至三輪次，輪流實施）。

(3)練習對牆高手傳球動作：三至四人一組，用一個球，距離二公尺，以離地二至三·五公尺的牆面為目標，練習A：先以單次實施拋高球後，對牆高手傳球。B：連續反彈球並對牆高手傳球。C：連續對牆高手傳球。（每項動作每人練習五次，練習二至三輪次後，輪流練習）。

(4)練習隔網相對高手傳球動作：

四至六人一組，分兩邊隔網相對，站立於攻擊線，練習A：向上拋球後，以對區同學為目標將球自網上傳向對區。每人每次托一球，輪流實施，練習六至十輪次。B：兩人隔網連續對傳。兩人傳球十次後換組，輪流實施，練習三至五輪次。

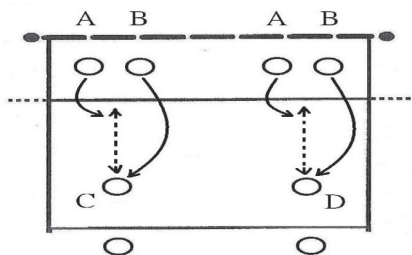


圖14-7 前後移動高手傳球

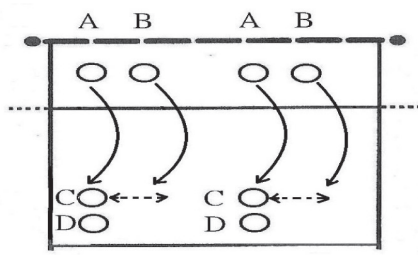


圖14-8 左右移動高手傳球

(5)練習移動高手傳球動作：四人一組，用一個球，一人拋球，另三人輪流練習A：向前、後退移動高手傳球。B：向左、向右移動高手傳球，如：圖14-7，圖14-8。距離依能力以三至五公尺之間為宜，輪流拋球。每人每次連續托六球，練習三輪次後，輪流練習。



- (6)練習比賽方式之高手傳球動作：教師依學生人數、能力分組，調整網高、場地大小，規定擊球次數、得分方式。可採個人、兩人或三人以上之對抗方式，如：圖14-9及表14-1。

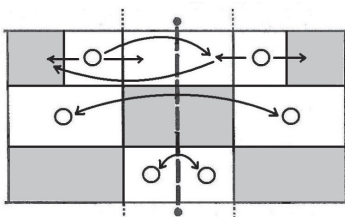


圖14-9 比賽方式之高手傳球

表14-1 比賽方式、練習之人數、場地、網險；擊球次數、得分方式表

人數	場地（公尺）	網高（公分）	擊球次數	得分
1對1	3×4.5或3×6	180~200	1次過網	7分制
2對2	3×6或4.5×6	180~200	2次內過網	7分制
3對3	4.5×6或6×6	200~220	3次內過網	9分制
4對4	6×6	200~220	3次內過網	9分制

4. 綜合活動：

- (1)選擇數組學生，分別演練個人對空及對牆的高手傳球、兩人練習隔網相對高手傳球、移動高手傳球及比賽方式之高手傳球動作。
- (2)對演練學生的各項高手傳球動作給予講評。。
- (3)交代作業：個人對空及對牆高手傳球各30次，兩人隔網相對傳球20次×2回。

(三)教學要點：

1. 以適當、漸進的步驟，避免學生在學習高手傳球時，對球的恐懼感。
2. 高手傳球力量是藉助全身的協調、連貫動作，不是只靠手臂、手指的力量。
3. 高手傳球時，注意正對目標，使傳球者、球及目標呈一直線。
4. 保持輕快的腳步，注意球的動向並迅速移動至球的落點。
5. 對牆或兩人相對傳球，應注意判斷來球的速度與位置。
6. 常犯錯誤動作及其糾要點，如：表14-2。



表14-2 高手傳球常犯錯誤及其改正要點

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)雙手位置不正確，舉起太高或太低。	雙手應舉起於額部上方十至十五公分處。
(二)雙肘寬度不當。	雙肘應自然張開，避免因用力造成過寬或太窄。
(三)托球力量使用不協調。	應降低身體重心，藉全身連貫之協調性力量托球，不能只靠雙手的力量。
(四)傳球時，身體正面未正對傳球的目標。	應迅速移動步伐，讓身體正面對著目標傳球。

三、教學評量：

(一)認知：能說出高手傳球之基本動作要領及對空、對牆、相對及移動傳球之練習方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表14-3。

表14-3 高手傳球之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 迅速移動，身體正面對正目標		
	2. 身體的重心降低，雙腳前後開立		
	3. 手肘位置		
傳球動作	1. 傳球時，球的位置		
	2. 傳球時間是否適當		
	3. 傳球力量的使用		
	4. 傳球的方向、高度。		
完成動作	1. 身體的重心移動及動作的協調性		
	2. 眼睛注視球傳出的方向		
	3. 傳球後，迅速移動準備下一個動作		

2. 客觀評量：

(1)對空高手傳球動作：在地上劃直徑二公尺圓圈，受測者在圈內連續對空高手傳球，計其傳球次數。測驗中，若超出圈外仍可繼續傳球，但圈外傳球次數不計。每人試測兩次，取較佳成績，如：圖14-10。

(2)對牆高手傳球動作：受測者距牆二公尺，在離地二公尺高的牆上劃一橫線，實施連續對牆高手傳球，計其傳球次數。測驗中，若球低於橫線，仍可繼續



托球，但次數不計。每人試測兩次，取較佳成績，如：圖14-11。

- (3)傳球的準確性：受測者距牆四公尺，在牆上高二公尺處劃目標靶，共半徑由內至外為20公分，35公分，50公分各劃一圓，並依序給10、7、5分，每人傳球十次，計其總分數。每次傳球均由教師自牆邊拋球給受測者，如：圖14-12。

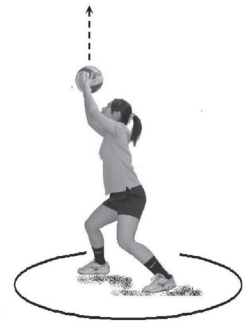


圖14-10 測驗對空高手傳球

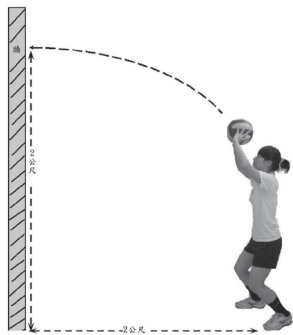


圖14-11 測驗對牆高手傳球

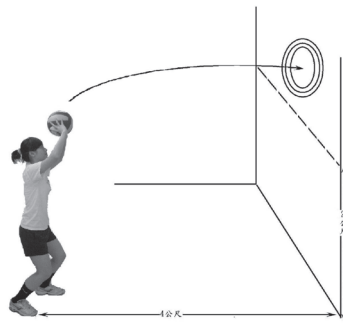


圖14-12 測驗高手傳球準確性

(三)情意：

1. 在學習過程中，能與同學合作和樂學習。
2. 同學間對於正確、準確的高手傳動作給予互相鼓勵。
3. 能幫助與接受同學對於錯誤動作的指正。

四、簡要比賽規則：

- (一)觸球時，必須迅速、敏捷，不得有停留現象，否則，為持球犯規。

第十五節 複習低手發球

一、教學目標：

- (一)認識低手發球的動作要領及各種練習方法。
- (二)做出對牆單手的擊球、發球，以及練習發球過網及瞄準目標。
- (三)與同學練習各種低手發球，並互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 對牆單手擊球，如：圖15-1。

- (1)距牆三公尺，兩腳前、後開立，（以右手擊球者，左腳在前）
- (2)手臂伸直。
- (3)對牆以手腕內側擊球（擊球之斜下方位置）。
- (4)讓球落地反彈一次後，再擊球。

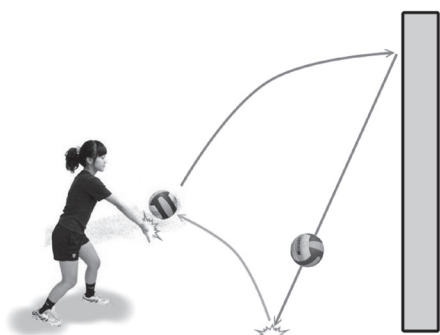


圖15-1 對牆單手擊球

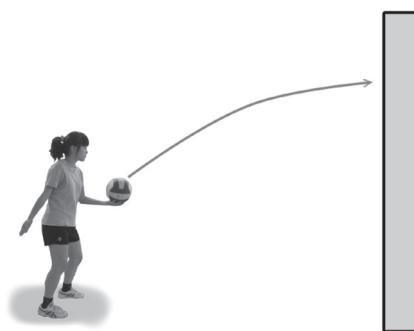


圖15-2 對牆低手發球

2. 練習對牆低手發球，如：圖15-2。

- (1)距牆五公尺，在牆上，高二公尺處，劃一橫線。
- (2)右手發球者，以左手持球，右手先後擺移至身體右側後方伸直。
- (3)左手將球向上輕拋起，同時右手向前揮擺對牆發球。
- (4)球要拋在右手臂揮擺的路線上。
- (5)右手臂擺動伸直，並向前上方將球向前上方擊出。

3. 練習發球過網，如：圖15-3。

- (1)從攻擊線位置，發球過網。



- (2)自中場發球過網。
- (3)自端線用力發球過網。
- (4)自端線練習低手發球。注意方向、力量的控制及動作之協調性。

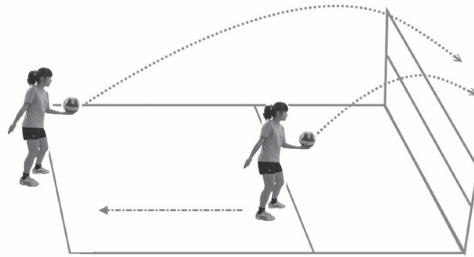


圖15-3 低手發球過網

4. 練習瞄準目標的低手發球：

- (1)網邊及後場，如：圖15-4。
將球場劃分區域，設定目標，依指定之前、後區為目標的發球。
- (2)直線及斜線，如：圖15-5。
將球場劃分區域，依指定之目標，練習直線和斜線的發球。

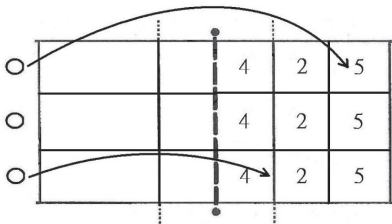


圖15-4 瞄準網邊及後場

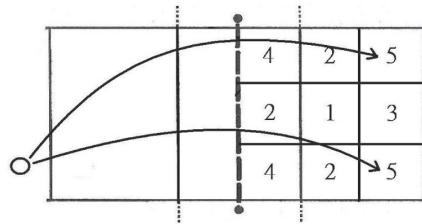


圖15-5 瞄準直線及斜線

- (3)高、低變化之發球：以力量及擊球部位之控制，練習高、低不同變化之發球。低球以略高於球網為原則，高球則以全身的伸展動作，配合擊球力量的增強，手臂由下往上將球擊高。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)上肢：肘關節、肩關節之活動。
- (2)兩人一組，練習體前彎及體側彎的運動。
- (3)兩腳開立，練習體繞環運動。
- (4)練習對空單手擊球擺動之動作。



2. 發展活動

- (1)對牆單手擊球：二至四人一組，用一個球，距離三公尺，每人每次練習五球，練習三輪次。
- (2)對牆發球或兩人相對低手發球：二至四人一組，用一個球，距離五公尺，每人每次練習五球，練習三輪次。採兩人相對發球時，距離約六至九公尺。
- (3)練習發球過網：四至六人一組，人數均分，隔網相對，先自攻擊線發球過網，依序退至中場、端線發球，以對區同學為目標。各項動作每人練習三至五球，練習三輪次。
- (4)練習瞄準目標之低手發球：將同學分組（發球組、目標組、撿球組），設定目標，依指定目標做一前一後，一左一右及一高一低之低手發球。採個人連續發球，每人發六球，練習二至三輪次，亦可以比賽方式（個人或小組）實施。

3. 綜合活動：

- (1)選擇數組學生，分別演練隔網相對及瞄準目標之低手發球。
- (2)由老師對演練學生的各項低手發球動作給予講評。
- (3)交待作業：兩人一組，相對發球30次；練習瞄準目標：前後、左右、高低各10次。

(三)教學要點：

1. 了解持球、拋球的位置及動作要領。
2. 手臂的揮擺擊球部位。
3. 站立方式與發球方向的關係。
4. 發球力量的使用及控制。
5. 個人連續發球及比賽方式之發球，可提高學習效果。
6. 常犯錯誤動作及其改正方法，如：表15-1。

表15-1 低手發球常犯錯誤動作及改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)發球時，手臂未伸直。	肘關節不能彎屈，應放鬆、伸直。
(二)擊球力量不當，遠度不夠。	手臂揮擺在擊球瞬間應用力，並擊於球體正前下方的位置。
(三)發球方向，控制不當。	站立時，前腳腳尖應朝向目標，擊球不能偏左或偏右，拋球要在擊球的手臂之揮擺路線上。



三、教學評量：

(一)認知：能說出低手發球之基本動作要領及對牆發球、隔網相對發球及瞄準目標之低手發球練習方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表15-2。

表15-2 低手發球之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 兩腳前後開立，屈膝		
	2. 持球及擊球手臂伸直向後擺		
	3. 前腳腳尖朝向落點目標		
	4. 眼睛注視著球		
擊球動作	1. 拋球於擊球手臂揮擺路線上		
	2. 擊球位置及時間之配合。		
	3. 擊球力量的使用及控制		
完成動作	1. 擊球後，手臂隨勢放鬆前移		
	2. 身體重心移至前腳		
	3. 動作過程之協調性		

2. 客觀評量：

(1)對牆低手發球，如：圖15-6。

距牆六公尺，在離地二公尺高牆上，依半徑30公分、45公分、60公分各劃一圓，並分別給10、7、5分，每人發10球，計其得分總數。

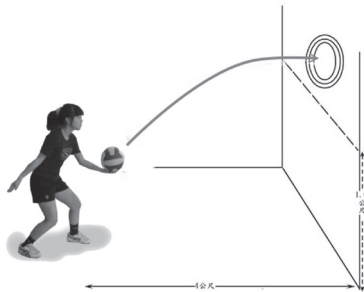


圖15-6 測驗對牆低手發球

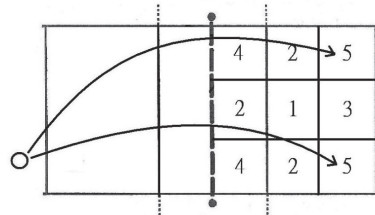


圖15-7 測驗瞄準目標低手發球

(2)瞄準目標之低手發球，如：圖15-7。

將球場劃成九區，規定各區的得分及每人發球次數。計其得分總數。亦可指定目標，每人練習10球，計其發中目標次數。

(三)情意：

1. 在學習過程中，能與同學合作。
2. 同學間對於正確動作表現、或準確發中目標者，應給予掌聲鼓勵。
3. 練習中，同學間能互相改正錯誤動作。

四、簡要比賽規則：

- (一)發球員必須在發球區內，擊球瞬間不得觸及端線或發球區外之地面。
- (二)發球時，發球員應將球拋起或離手後，以單手或單臂之任何部位將球擊出。
- (三)發球時，可任意移動或躍起，擊球之後，可踏入場內或發球區外。
- (四)發球員在第一裁判鳴笛指示發球後，八秒鐘內，須將球擊出。
- (五)裁判鳴笛前，發球員所發出的球無效，應重新發球。
- (六)發球時，球只允許拋起或離手一次，但允許向地上運球，或兩手之間的移傳。
- (七)發球後，球飛越球網時，可以觸網，但不可觸及場外任何物體，或未從球網上兩標誌竿間的垂直平面通過，或對方球員未觸球之前，球落於對方場區外均為犯規。



第十六節 肩上或鈎腕發球

一、教學目標：

- (一)認識肩上發球、鈎腕發球的動作要領及其各種練習方法。
- (二)做出肩上或鈎腕發球的手臂揮擺動作及對牆發球、隔網相對發球、瞄準目標之發球練習。
- (三)分組練習各種肩上或鈎腕發球時，同學間能互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 預備姿勢及揮擺擊球動作：

- (1)肩上發球：以右手發球者為例，如：圖16-1。
 - A 左手持球（左手在上，右手在下）。
 - B 兩腳前、後開立，左腳在前，腳尖朝向目標。
 - C 右手先抬高於右肩上方，肘關節略高於肩部。
 - D 左手將球拋於右肩前上方，（右手揮擺路線）。
 - E 右手向前上方揮擺，以手掌或腕部擊於球體中央部位。



圖16-1 肩上發球之預備姿勢



圖16-2 鈎腕發球之動作

- (2)鈎腕發球：以右手發球者為例，如：圖16-2。

- A 左手持球。
- B 身體側向球網，左腳在前，腳掌與端線約呈45度。
- C 右手先向後擺，隨之左手持球拋起於左肩前上方。
- D 身體向左扭轉帶動右手向上揮擺。
- E 手臂伸直，以手掌及手腕部位擊球，力量用於擊球瞬間，擊於球體後部中

央。



圖16-3 鈎腕發球時，腳掌與端線約呈45度

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 上肢：腕關節、肘關節及肩關節之活動。
- (2) 兩人一組，練習體前彎及體側運動。
- (3) 轉體運動及體繞環。
- (4) 兩人一組，練習仰臥起坐。
- (5) 練習徒手揮臂動作。

2. 發展活動：

(1) 預備姿勢，練習揮擺：

- A 在牆上或適當場所做上記號，對著記號練習肩上及鈎腕發球之揮臂動作。
- B 持球練習揮臂擊球動作，但不將球擊出。
- C 練習拋球動作，注意其位置、高度及穩定性。（各項動作每人各練習五次，輪流實施）。

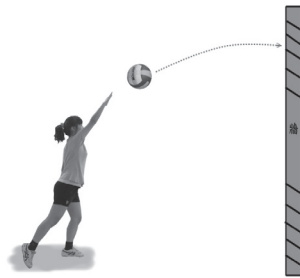


圖16-4 對牆肩上發球

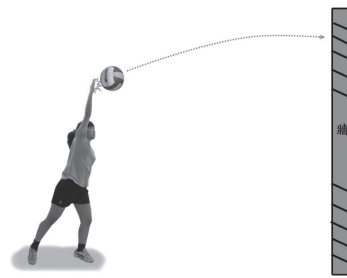


圖16-5 對牆鈎腕發球

2. 練習對牆肩上或鈎腕發球，如：圖16-4、圖16-5。



- (1)距牆三至五公尺。
- (2)以離地二至二·五公尺高之牆面為目標。
- (3)熟練擊球動作。
- (4)練習者可採相距六至九公尺之相對輕發球練習。

3. 練習隔網相對肩上或鉤腕發球，如：圖16-6。

- (1)自攻擊線輕發球過網。
- (2)自中場發球過網。
- (3)自端線發球過網。
- (4)自發球區練習肩上或鉤腕發球，注意方向、力量的控制及動作之協調性。

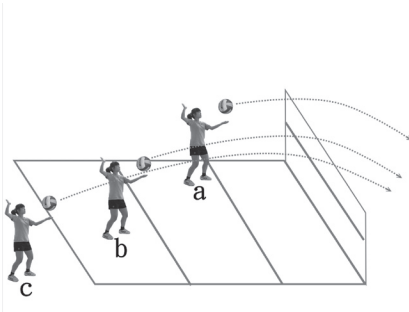


圖16-6 隔網肩上發球

4. 練習瞄準目標的肩上或鉤腕發球：

- (1)練習以網邊及後場為目標的發球，如：圖16-7。

設置目標，練習者依指定之網邊及後場目標，練習肩上或鉤腕發球。

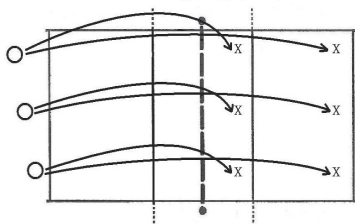


圖16-7 練習瞄準網邊及後場之發球

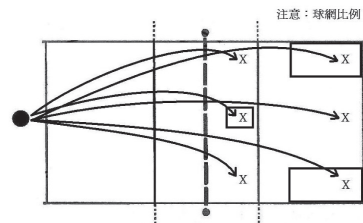


圖16-8 練習瞄準直線及斜線之發球

- (2)直線及斜線，如：圖16-8。

設置目標，練習者依指定之直線、斜線目標，練習肩上或鉤腕發球。

- (3)練習高、低變化之肩上或鉤腕發球：以控制力量及擊球部位，練習高、低變化之發球。

3. 綜合活動：



(1)練習對牆或兩人相對肩上及鈎腕發球：

A 二至四人一組，用一個球，距離五公尺，在離地二公尺及二·五公尺高度各劃橫線。練習者以兩條線之間為目標練習發球。

B 進一步練習，在牆上以兩條線間距離為直徑劃圓，以圓圈為目標練習發球。

C 兩人相對發球，先以近距離（六至九公尺）發至對方，然後增為十至十二公尺，讓球落地接住再行發球。

以上各項動作，每人發五次，做二至三輪次。

(2)練習以肩上或鈎腕發球過網：四至六人一組，人數均分隔網相對，先自攻擊線發球過網，依序退至中場、端線，最後退至發球區。發球時，以對區同學為目標，各項動作每人練習三至五球，練習三輪次。

(3)練習瞄準目標之肩上或鈎腕發球：將同學分組（發球組、目標組、撿球組），設置目標，依指定目標練習一前一後、一左一右及一高一低之變化發球。採個人連續發球，每人每項練習六球，練習二到三輪次。亦可採比賽方式（個人或小組）實施。

(4)選擇數組同學分別演練對牆、隔網相對及瞄準目標之肩上及鈎腕發球。

(5)對同學演練的各項肩上或鈎腕發球動作，給予講評。

(6)交代作業：兩人一組，練習相對發球，肩上發球、鈎腕發球各20球。瞄準目標之發球：向前、後、左、右，高、低等不同變化方位，各練習10球。

(三)教學要點：

1. 了解肩上及鈎腕的發球動作及持球、拋球的位置。
2. 了解手臂的揮擺動作及擊球部位。
3. 站立方式與身體動作。
4. 發球力量的控制和發球方向的掌握。
5. 瞄準目標之發球練習，採分組比賽方式，藉以提高學習效果。
6. 常犯錯誤動作及其改正方法，如：表16-1。



表16-1 肩上及鉤腕發球的常犯錯誤動作及改正方法

	常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
肩 上 發 球	(一)持球手(左手)將球拋向左側,使右手擊球時,身體易失去平衡。	持球手(左手)應將球拋在右手能擊到球的軌道上。
	(二)右手擊球(發球)時,手肘先掉降下來,影響擊球點。	右手擊球(發球)時,前臂帶動手掌直接向前上方甩出擊球。
	(三)右手擊球時,手掌偏斜,無法盡全力擊球。	右手擊球時,手掌要和地面成直角。
	(四)站立姿勢的前腳腳尖,未能朝向所欲發球的落點方位。	站立姿勢的前腳腳尖,應隨時調整朝向發球的落點方位。
鉤 腕 發 球	(一)站立姿勢的前腳腳尖方向不對。	站立姿勢的前腳腳尖和端線成45度。
	(二)持球手向上拋球之後,上身仍然直立。	持球手向上拋球之後,身體重心應向後移至後腳上。
	(三)擊球手直接從橫側掃過擊球。	擊球手應伸直並從下方猶如向上劃圓弧般的在頭前上方擊到球。

三、教學評量：

(一)認知：能說出肩上發球及鉤腕發球的基本動作要領及對牆發球、隔網相對發球及瞄準目標之發球練習方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表16-2。

表16-2 肩上發球及鉤腕發球之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預 備 動 作	1. 站立方式		
	2. 身體方向		
	3. 持球及拋球的動作		
	4. 手臂抬起高度與位置		
擊 球 動 作	1. 擊球時間及位置		
	2. 手臂伸直		
	3. 瞬間用力擊球		
	4. 身體的扭轉(鉤腕發球)		
完 成 動 作	1. 身體重心的移動		
	2. 擊球後,手臂隨勢放鬆前移		
	3. 動作過程之協調性		



2. 客觀評量：

- (1) 對牆肩上及鉤腕發球：距牆六公尺，在離地二公尺高的牆上，以半徑30公分、45公分、60公分各劃一個圓，並分別標記10、7、5分，每人發10球，計其得分總數。
- (2) 瞄準目標肩上及鉤腕的發球：將球場劃成九區，規定各區分數及每人發球次數。計其得分總數。亦可指定目標，每人發10球，計其發中目標次數。

(三) 情意：

1. 學習過程中，能與同學合作。
2. 同學間對於正確、優美的肩上及鉤腕發球動作，能給予掌聲鼓勵。
3. 練習中，同學間能互相改正錯誤動作。



第十七節 舉球

一、教學目標：

- (一)認識舉球的動作要領及各種練習方法。
- (二)能做出網邊舉球，移動舉球、後場修正舉球及戰術運用之舉球練習。
- (三)進行各種舉球練習時，同學間能互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 舉球基本姿勢，如：圖17-1。
 - (1)兩腳前、後開立，屈膝。
 - (2)右腳在前（靠網），身體重心偏於左腳。
 - (3)雙手隨著來球舉起於額部上方。
 - (4)舉球時，藉著身體動作托球。

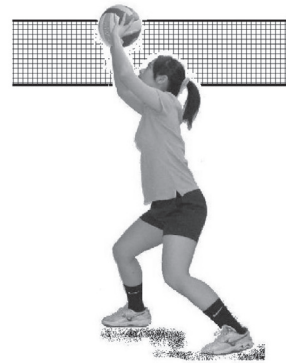


圖17-1 舉球基本姿勢

(二)教學步驟：

1. 準備活動：
 - (1)慢跑及身體各部位之熱身及伸展運動。
 - (2)反應及敏捷性移動。
 - (3)短距離衝刺或折返跑。
 - (4)高手托球。

2. 發展活動：

- (1)網邊定位舉球，如：圖17-2。

- A 原地向上舉球。
- B 正面近距離舉球
（距網的高度和距離，均為二公尺）。

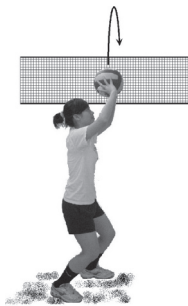


圖17-2 網邊原地向上舉球

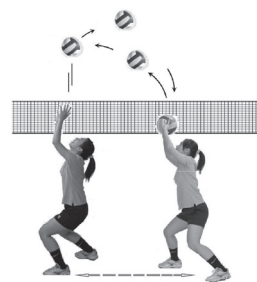


圖17-3 前、後移動舉球

- C 轉身90度舉球：先背對球網，轉身90度與球網平行，練習正面舉球。
- (2)前後移動舉球，如：圖17-3。

- A 前進向上舉球。

B 前進向前舉球。

C 後退向上舉球。

C 後退向前舉球。

(3)左、右移動舉球，如：圖17-4。

A 從後場向網邊移動練習舉球。

B 從網邊移動至後場，練習修正舉球。

C 移動後，身體轉向目標、降低重心，藉兩腳屈伸的動力來舉球。

D 修正舉球目標，以離網80公分至100公分之兩側邊線上空為宜。

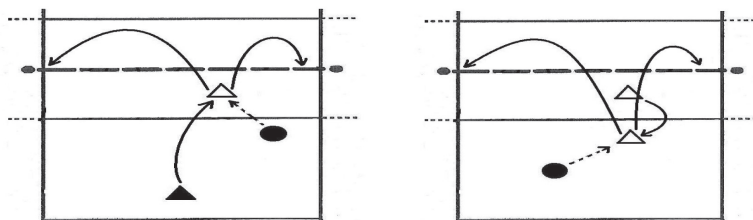


圖17-4 練習左右移動的舉球動作

(4)戰術運用之舉球：

A 快攻舉球，球約高出網上20公分，以輕巧的手指、手腕練習舉球動作。

B 長攻舉球，距離邊線六公尺位置，將球舉高在網上二至三公呎，離網50公分，以身體重心的移動及身體協調力量來舉球。

3.綜合活動：

(1)練習網邊位置舉球，如：圖17-5。

A 網邊個人對空舉球，並以90度做身體方向變換。每人連續10次，輪流練習。

B 兩人一組，相距二公尺，站在網邊相向練習舉球。熟練後，加上變換身體方向。每組連續10次，練習三輪流。

C 兩人一組，一人自後區拋球，一人在網邊做轉身90度舉球。（先練習原地向上，然後練習高度、遠度均為二公尺距離之舉球）。每人各練習兩輪次，每輪次練習10球。

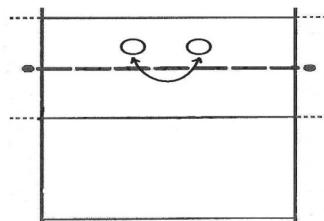


圖17-5 練習網邊舉球動作

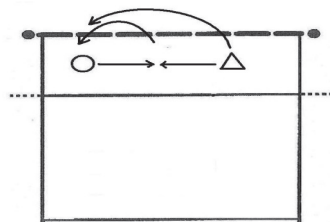


圖17-6 練習前後移動舉球動作

(2)練習前、後移動舉球，如：圖17-6。



A 兩人一組，一人目標區拋球，一人依拋球位置，練習前、後移動舉球。每人練習10球後，交換練習。

B 三人一組，一人自後區拋球，一人在目標區將球傳向在網邊者，練習舉球。每人連續練習10球後，互換位置再練習。

(3)練習左、右移動舉球，如：圖17-7。

A 兩人一組，一人在目標區拋球，一人在網邊與後區之間，連續練習向左、右移動舉球，每人練習六至十球後，交換練習。

B 三人一組，舉球者站立網邊，一人在目標區接球，一人自後區拋球（一球網邊一球後區），舉球者練習從網邊與後區間之連續左、右移動舉球。每人練習六至十球後，輪流實施。

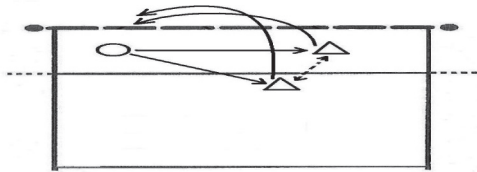


圖17-7 練習左右移動舉球動作

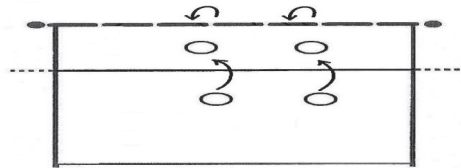


圖17-8 練習快攻舉球動作

(4)練習快攻舉球，如：圖17-8。

A 原地自拋自托，每人練習10次。

B 兩人一組，一人自攻擊線後拋球，讓另一人練習快攻舉球，舉球後，將球撥回拋球者。每人練習10球後交換，練習二至三輪次。

(5)練習長攻舉球，如：圖17-9。

四至五人一組，用兩個球，一人在網邊舉球，一人站在前排左當舉球員的目標，其餘持球於後區，並依序拋球給舉球員，每人依拋球→舉球→目標，做循環式移動。每人練習10次，練習二至三輪次。

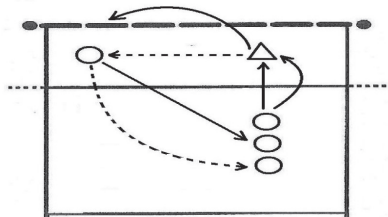


圖17-9 練習長攻舉球動作

(6)選擇數組同學，分別演練網邊原地舉球，前後、左右移動舉球及快攻、長攻之戰術性舉球。

(7)對演練同學的各項舉球動作，給予講評。

(8)交代作業：兩人一組練習前後移動、左右移動、快攻、長攻等舉球，每人各項舉球，各10次×2回。

(三)教學要點：



1. 瞭解舉球的基本姿勢及動作要領。
2. 各種舉球的適當位置及力量的使用。
3. 迅速的移動，身體並正對目標。
4. 修正舉球要充分的降低身體重心，並藉雙腳的屈伸動作來舉球。
5. 舉球後，應養成迅速移動補位的習慣。
6. 常犯錯誤動作及其改正方法，如：表17-1。

表17-1 舉球的常犯錯誤及改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)兩腳成平行的站立姿勢。	兩腳應前、後開立，右腳在前為宜。
(二)舉球前，身體前傾或後仰。	應保持固定預備姿勢，身體重心略偏於左腳。
(三)舉球距離不足。	應降低身體重心，藉身體重心的移動，增加距離。
(四)方向控制不良。	在舉球瞬間，雙手要一致用力。

三、教學評量：

(一)認知：能說出舉球之基本動作要領及網邊原地舉球、移動舉球、快攻舉球、長攻舉球之練習方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表17-2。

表17-2 舉球的主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 站立姿勢及身體位置		
	2. 注意球的動向及位置		
	3. 迅速移動，身體正對目標		
舉球動作	1. 舉球力量的使用		
	2. 正確舉向目標		
	3. 球的高度、速度、位置		
完成動作	1. 身體重心隨著球的方向移動		
	2. 兩手放鬆，注意球的動向		
	3. 舉球後，移動補位		



2. 客觀評量：

(1) 準確性：規定舉球次數，測其快攻及長攻舉球之準確性（含高度、位置）。

(2) 技巧性：配合扣球實施，測其與扣球者之配合情形。

(三) 情意：

1. 在練習過程中，與同學合作無間。

2. 同學間對於良好的舉球動作與技巧，能給予互相鼓勵。

3. 能樂於幫助與接受同學對於錯誤動作的指正。



第十八節 複習強攻扣球

一、教學目標：

- (一)認識強攻扣球的動作要領及其各種練習方法。
- (二)做出強攻扣球的助跑、起跳，網邊扣球及配合舉球之扣球練習。
- (三)進行強攻扣球練習時，能與分組同學互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 原地拋球，跳起接球：

- (1)判斷球的落下時間和位置。
- (2)雙手伸直，在身體的前上方接球。
- (3)身體向上躍起，在最高點方位接球。

2. 向前上方拋球後，立即助跑、起跳接球，如：圖18-1。

- (1)判斷球的高度、方位及落點：
- (2)掌握助跑的起動時間。
- (3)動作過程要迅速、協調。
- (4)靠全身的力量、動作跳起，在最高點接球。



圖18-1 拋球、助跑、起跳、接球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)慢跑及四肢各關節、肌肉之熱身活動。
- (2)敏捷性移動及跳躍運動。
- (3)徒手練習助跑、起跳扣球動作。



- (4)兩人相對在原地以單手向對方拋球。
 (5)兩人相對，利用身體躍起，以雙手向對方拋球。

2.發展活動：

- (1)一人原地拋球，其餘練習助跑、跳起接球：每五人一組，每人練習五次，做三輪次。
 (2)自己向前拋球，助跑、起跳接球：每五人一組，成縱隊排於端線後。練習時，注意動作的協調性，起跳不要向前衝，起跳點與落地點不要相差太遠。
 (3)網邊長攻扣球之基本練習：配合場地、器材，將學生人數均分數組，由老師或各分組輪流依序自網邊拋球，練習下列步驟之扣球：

A 助跑、起跳向對區做單手托球。

B 助跑、起跳並輕力扣球。

C 助跑、起跳並用力扣球。

以上各項動作，每人輪流練習扣五球。

- (4)強力扣球攻擊的練習方法：

A 對牆扣球，如：圖18-2。

將學生人數均分數組，指定或輪流拋球，從距離六至九公尺處，讓練習者依拋球的高低或方位，做助跑、起跳、扣球的練習。每人練習五球。

B 練習網邊拋球之扣球，如：圖18-3。

將學生分三大組（扣球組、拋球組、撿球組），扣球組：每人輪扣五球後換組，練習三輪次。亦可由教師拋球，實施個人連續扣球，每人連續練習五球，輪流實施。

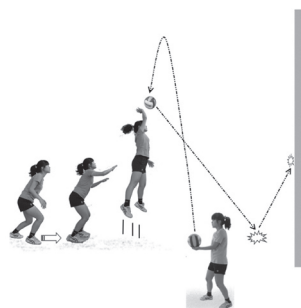


圖18-2 練習對牆扣球

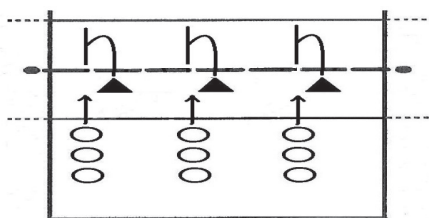


圖18-3 網邊拋球之扣球

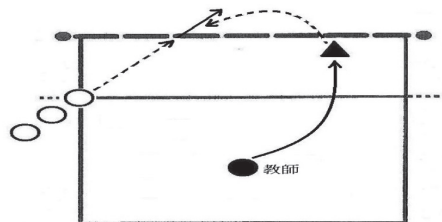


圖18-4 配合舉球之扣球練習

C 練習配合舉球員之扣球，如：圖18-4。

由教師自後場拋給舉球員，學生分組輪流練習扣球。亦可讓同一組學



生依序輪流練習拋球→舉球→扣球之循環動作，每一個動作之後，移動位置準備練習下一個動作。每組練習六至十個循環後，換組。

3. 綜合活動：

- (1) 選擇數位學生，分別演練對牆扣球，網邊扣球的基本動作，及配合舉球員的扣球練習。
- (2) 對演練扣球動作的學生，給予講評。
- (3) 交代作業：網邊自拋自扣10球。三至四人一組，配合舉球的扣球練習，從前排的左、右側，各練習兩輪次，每輪練習五球。

(三) 教學要點：

1. 判斷球的速度、高度、方位決定助跑的起動時間。
2. 助跑過程，動作要迅速、連貫、身體重心呈漸進式下降。
3. 起跳瞬間，特別強調雙手的擺動和兩腳的蹬起。
4. 以漸進式的練習步驟，落實動作的正確性與協調性。
5. 常犯錯誤動作及其改正方法，如：表18-1。

表18-1 強力扣球攻擊的常犯錯誤動作及其改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)助跑的起動時間太早或太慢	應在球拋起或舉起後，判斷其速度、高度、方位來起動。
(二)起跳與落地距離過大	起跳時，注意身體重心的降低及腳跟先著地，減少身體在空中前移。
(三)扣球時，擊球點抓不準	手臂迅速抬高放鬆，眼睛看球，手臂扣擊動作要快。

三、教學評量：

- (一) 認知：能說出強力扣球攻擊的基本動作要領及對牆、網邊和配合舉球的強力扣球攻擊之練習方法。
- (二) 技能：
 1. 主觀評量，如：表18-2。



表18-2 強攻扣球攻擊之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備 動作	1. 助跑的起動時間及身體重心移動		
	2. 助跑步法		
	3. 起跳動作及雙手的擺動		
	4. 起跳瞬間力量的使用		
擊球 動作	1. 手臂的揮擺動作		
	2. 扣擊手法及擊球部位		
	3. 扣擊時間及擊球時手伸直		
	4. 扣擊力量的使用		
完成 動作	1. 扣球後，雙眼注視球的動向		
	2. 身體落地時，重心之控制		
	3. 落地與起跳的距離		

2. 客觀評量：

- (1) 扣球成功率：教師自網邊拋球，讓學生每人躍起扣球10次，計其扣球成功次數。
- (2) 準確性：設置目標區，規定躍起扣球次數，受測者依指定目標扣球，測其扣球者之準確度。

(三) 情意：

1. 在練習過程中，與同學合作無間。
2. 對於扣球表現優異的同學，能給予掌聲鼓勵。
3. 能幫助與接受同學對於錯誤動作的指正。

四、簡要比賽規則：

- (一) 所謂攻擊，乃是指球員向對方場地擊球的動作。
- (二) 擊球時，在不影響比賽情況下，球員可觸及網柱繩索。
- (三) 後排球員可自攻擊線後起跳扣球。
- (四) 擊球時，球穿破球網或擊落球網，應取消該球，重新發球比賽。



第十九節 快攻扣球

扣球者快速躍起扣擊在前排網上高度約50公分左右的球，即稱之為快攻扣球（簡稱為：快攻）

一、教學目標：

- (一)認識快攻扣球的動作要領及其練習方法。
- (二)做出快攻扣球的原地擊球，從助跑、起跳的擊球練習，以及配合教師拋球、舉球員舉球之快攻扣球練習。
- (三)進行快攻扣球練習，能和同學互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 練習原地快攻扣球，如：圖19-1。

- (1)左手持球，右手抬高，兩腳前、後開立（左腳在前）。
- (2)左手輕輕將球拋起，右手的手掌擊球，手腕下扣，手臂隨球飛行的方向，向下揮擺。
- (3)注意右手的手掌扣擊時，出手要快而且擊球後，手臂要伸直。



圖19-1 練習原地快攻扣球



圖19-2 練習助跑起跳

2. 練習從攻擊線後助跑、網前起跳，如：圖19-2。

- (1)徒手練習。
- (2)網前一公尺位置起跳。
- (3)起跳後，身體避免向前移，才不會縮小起跳與落地之距離。



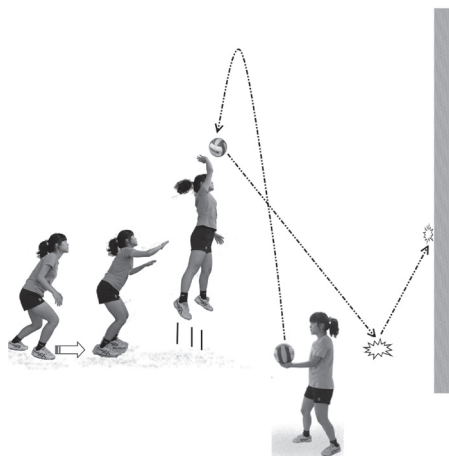


圖19-3 練習拋球方式的快攻

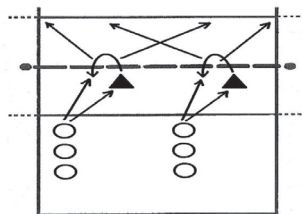


圖19-4 練習配合舉球之快攻

3. 練習教師拋球之快攻，如：圖19-3。

- (1) 教師站立網邊拋球。
- (2) 教師配合扣球者的起跳時間、位置，拋球於其前上方。

4. 配合舉球之快攻練習，如：圖19-4。

- (1) 教師自中場拋球給舉球員。
- (2) 扣球者注意扣球時間。
- (3) 配合舉球的高度、速度，距離舉球員約1公尺的位置起跳。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 慢跑及四肢各部關節與肌肉的伸展活動。
- (2) 敏捷性活動：向前、後、左、右的移動及短距離快速跑。
- (3) 跳躍運動：輕跳或屈膝擺臂高跳。
- (4) 兩人相對，練習單手擲反彈球或傳、接球或跳躍雙手向前拋球。

2. 發展活動：

(1) 練習原地扣球：

- A 三至四人一組，用一個球，對牆扣球，如：圖19-5。每人連續練習五次，練習三輪次。
- B 二至四人相對扣球，距離六至九公尺，每人練習六至十次。

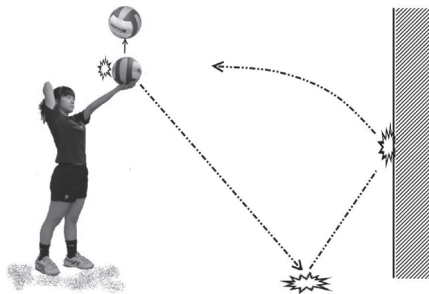


圖19-5 練習原地對牆扣球

C 雙手輕輕拋球，練習原地跳起扣球，每人六至十次。

- (2)練習助跑、起跳扣球：三至四人一組，輪流自攻擊線後助跑，在距網前一公尺處起跳，每人練習六至十次，如：圖19-6。亦可採每人每次連續扣三球，（三個不同位置）如：圖19-7，練習三至五輪次。

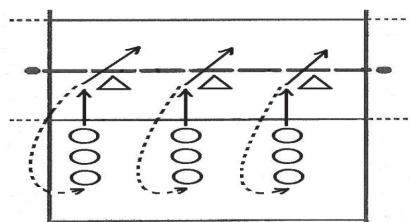


圖19-6 練習分組助跑、起跳

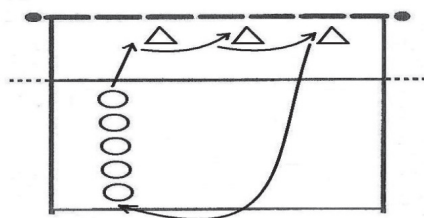


圖19-7 練習連續移位扣球

- (3)練習配合教師拋球之快攻。

A 教師站立網邊高台上，固定球的位置，扣球者三至五人一組，輪流練習扣球，每人練習五球，練習三輪次。

B 教師站立網邊，配合扣球者的起跳位置、時間拋球。扣球者三至五人一組，輪流扣球，每人練習五球，練習三輪次。

- (4)練習配合舉球之快攻，如：圖19-8。

教師自中場拋球給舉球員，學生分三至四組，輪流練習快攻，每人每輪扣五球，練習二至三輪次。

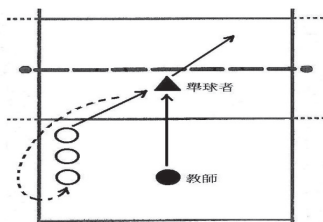


圖19-8 練習配合舉球之快攻

3. 綜合活動：

- (1)選擇數位學生，分別演練快攻的原地扣球、自攻擊線助跑、起跳動作，並配合練習教師拋球及舉球員舉球之快攻。
- (2)對演練快攻動作的學生，給予講評。
- (3)交代作業：個人對牆自拋自扣10球×2回。三至四人一組，配合拋球或舉球動作，每人10球×2回。



(三)教學要點：

1. 助跑、起跳動作，要注意球的動向及舉球員位置。
2. 起跳位置，不可太靠網。
3. 手臂揮擺要儘快抬高，並完成扣球準備動作。
4. 扣擊動作，出手要快。
5. 要使用手腕動作打球。
6. 常犯錯誤動作及其改正方法，如：表19-1。

表19-1 快攻扣球之常犯錯誤動作及改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)助跑起動時間不當	應注意球的動向與位置。
(二)起跳位置太靠近球網	應在舉球員正面，並離球網約50~60公分的位置起跳。

三、教學評量：

(一)認知：能說出快攻的基本動作要領及對牆扣球、從攻擊線助跑起跳練習，配合教師拋球與舉球的快攻練習方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表19-2。

表19-2 快攻扣球之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 助跑前，要看清球的動向		
	2. 助跑、起跳的時間		
	3. 起跳位置是否適當		
	4. 手臂用力擺動且迅速抬高		
擊球動作	1. 手臂伸直、出手快速		
	2. 擊球部位及手法運用		
	3. 手掌擊球，手腕下扣		
完成動作	1. 動作放鬆富協調性		
	2. 起跳與落地距離		
	3. 身體重心的控制		

2. 客觀評量：

- (1)打球準確性：設置目標，規定扣球次數，計其擊中目標次數。



(2)扣球技巧性（與攔網配合）：設置攔網者，規定扣球次數，計其結果（A扣球成功：球直接扣於對區。B攔網者觸及彈高。C被攔回等）。

(三)情意：

1. 在學習過程中，與同學合作無間。
2. 同學間對於漂亮的快攻者，給予掌聲鼓勵。
3. 能幫助與接受同學對於錯誤動作的指正。



第二十節 接發球及接扣球

一、教學目標：

- (一)認識接發球及接扣球的動作要領及其練習方法。
- (二)做出接發球及接扣球的基本練習、移動接球及二至三人配合接球練習、滾翻練習以及接發球和接扣球與其他技術的結合練習。
- (三)進行分組練習接發球及接扣球時，同學彼此間能互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 熟練低手傳球動作：

二人相對低手傳球。

- (1)傳球時，身體重心降低，肩部放鬆，手臂伸直。
- (2)增加擊球力量。
- (3)降低球的飛行高度。
- (4)熟練前、後、左、右移動傳球。

2. 練習移動接發球，如：圖20-1。

- (1)兩人相對，一人輕輕發球，一人接發球。
- (2)前、後移動之接發球。
- (3)左、右移動之接發球。
- (4)注意迅速正對來球與目標，完成接球之準備動作。

3. 二至三人配合接發球，如：圖20-2、圖20-3。

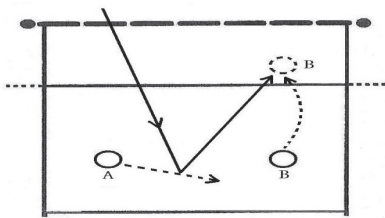
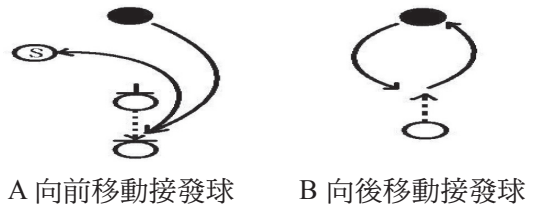


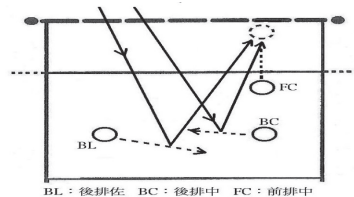
圖20-2 兩人配合接發球



A 向前移動接發球

B 向後移動接發球

圖20-1 練習移動接發球



BL：後排左 BC：後排中 FC：前排中

BL：後排左 BC：後排中 FC：前排中

圖20-3 三人配合接發球



- (1)兩人配合接發球：兩人平行或一前一後站立。
 (2)三人配合接發球：三人平行或成正三角形、反三角形站立。

4. 接扣球之基本練習，如：圖20-4、圖20-5。

- (1)原地接扣球：兩人相對或一扣球，一接球。
 (2)左、右移動接扣球：一人扣球，一人左、右移動。
 (3)擴大接扣球範圍及反應之練習：培養對於正面高球、正面低球及兩側快速來球之接扣球能力。

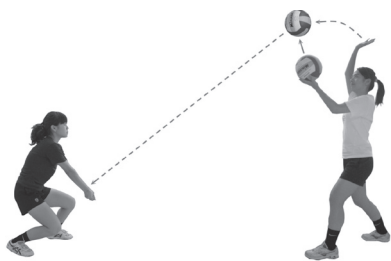


圖20-4 原地接扣球

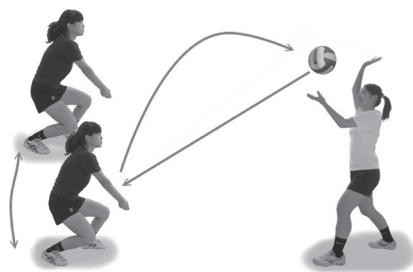


圖20-5 左、右移動接扣球

5. 練習滾翻救球：

(1)基本動作練習

- A 徒手練習坐姿側倒滾翻動作。
 B 雙腳跪地伸手觸球後滾翻，如：圖20-6。
 C 單腳跪地伸手觸球後滾翻，如：圖20-7。
 D 注意身體的放鬆、柔軟與協調性，左、右兩側練習。



圖20-6 雙腳跪地滾翻救球



圖20-7 單腳跪地滾翻救球

- (2)配合拋球之滾翻救球練習：移動後，降低身體重心，跨大最後一步，以手腕部位，將球擊高後，滾翻動作，並迅速起身，準備下一個動作。

(3)接扣球與滾翻救球配合練習：判斷扣球動作並迅速移動到接球位置。

6. 接發球、接扣球與其他技術的結合練習：

(1)接發球→舉球→扣球。

(2)接扣球→舉球→扣球。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)慢跑及四肢各部關節、肌肉之熱身活動。

(2)柔軟操及協調性。

(3)敏捷性移動。

(4)反應訓練。

(5)左、右側滾翻運動。

2. 發展活動：

(1)相對練習低手傳球，如：圖20-8。

A 兩人一組，相距五至六公尺，原地練習低手傳球動作，連續20次。

B 兩人一組，相距五至六公尺，練習左、右移動傳球（移動距離二至三公
尺）。連續20次。

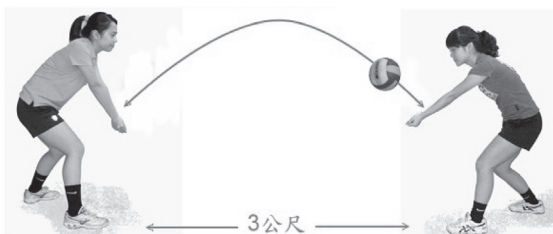


圖20-8 相對練習低手傳球

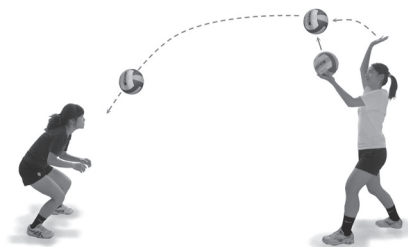


圖20-9 相對練習發球、接發球

(2)練習配合發球之接發球動作，如：圖20-9。

A 兩人一組，一人發球，一人接發球，相距約六公尺，以發球者為目標，每人練習10次的接發球。練習二至三輪次。

B 三人一組，用兩個球，A發球，B接發球，C當目標。開始時，A與C各持一球進行，A發球後，C快速將手上的球反彈傳給A，然後接住由B來的接發球。依此方式進行練習。練習10球後，輪換，練習二至三輪次。

C 二至三人配合接發球練習：三至四人一組，一人發球，兩人配合（平行或



一前一後)接發球或三人(平行或呈正、反三角形)配合接發球練習。注意以聲音做默契的聯繫。輪流實施,每人練習10球後,交換位置,練習二至三輪次。

(3)練習接扣球:

A 原地接扣球,如:圖20-10。三至四人一組,一人自網邊扣球,其他練習接扣球。每人連續接球5次,輪流練習二至三輪次或分組輪流每人接一球,練習十輪次。

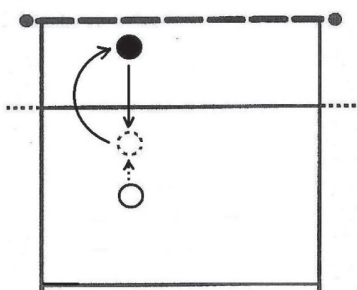


圖 20-10 練習原地接扣球

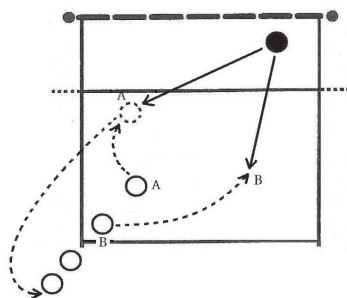


圖20-11 練習左右移動接扣球

B 左、右移動接扣球,如:圖20-11。將學生分為扣球組、接扣球組及撿球組,扣球者輪流自網邊扣球,接球組採連續或輪流左、右移動接扣球。每人連續接扣球6次,練習二至三輪次,採分組輪流練習,則每人輪六至十次。

3. 綜合活動

(1)接扣球與滾翻救球配合練習:

A 兩人一組,相距三公尺,一人拋滾地球,一人以單手將來球撥回,同時做滾翻動作。先雙腳跪地,每人練習五次,左、右各做兩輪次,然後以單腳跪地(右滾左腳跪地),每人練習五次,左、右各做兩輪,熟練後,再以拋球練習。

B 個人接扣球及滾翻救球配合練習,如圖:20-12、圖20-13:將學生分組(扣球組、接扣球組、撿球組),扣球者自網邊以一扣一拋,讓接球者練習一次接扣球後,向前移動滾翻救球。每人輪五次,各組練習二至三輪次。同樣方式練習接扣球後,再向左或向右移動滾翻救球。



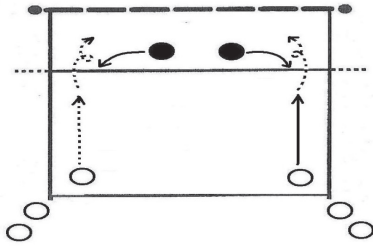


圖20-12 向前移動接扣球後滾翻救球

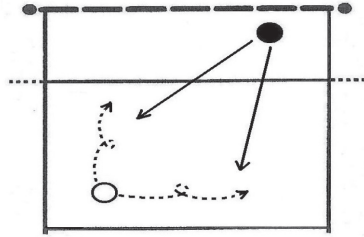


圖20-13 向左右移動接扣球後滾翻救球

(2)練習接發球、接扣球與其他技術的結合：

A 接發球→舉球→扣球，如：圖20-14。將學生分為發球組、接發球組、舉球組、扣球組等四組。每人練習五次後，換組，練習兩輪次。亦可採循環式練習：每人完成一個動作後，迅速移動至下一組。練習十輪次。

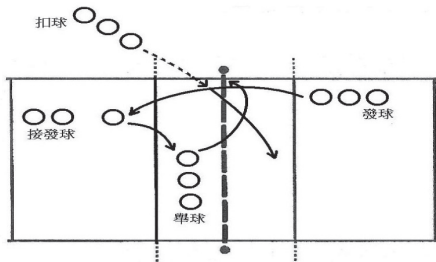


圖20-14 練習接發球→舉球→扣球之配合

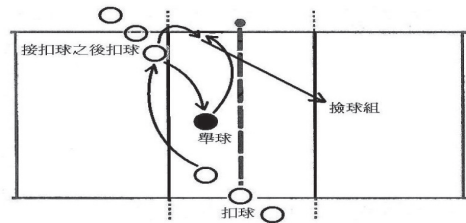


圖20-15 練習接扣球→舉球→扣球之配合

B 接發球→舉球→扣球，如：圖20-15。將學生分為扣球組、接扣球組、撿球組、舉球組等四組。扣球組自網邊扣球，接扣球組在接扣球後，練習向對區扣球，每人練習五次後，換組，練習兩輪次。亦可採循環式練習。如由教師扣球，則扣球組改為供球給教師。

(3)選擇數組學生，分別演練接發球、接扣球及滾翻救球。

(4)對演練接發球與接扣球動作的學生，給予講評和鼓勵。

(5)交代作業：兩人一組，相對練習接發球、接扣球各10次×2回，滾翻救球左、右各5次×2回。

(三)教學要點：

1. 接球之預備姿勢：兩腳平行開立，身體重心降低。
2. 注視來球，雙手放鬆置於身體前面兩側（大腿上方）。
3. 判斷、預測來球方向，並迅速移動正對來球。
4. 二至三人之配合接球，應以聲音聯繫並互相補位。



5. 滾翻動作注意身體放鬆，降低重心，儘速起身準備下一個動作。
6. 常犯錯誤動作及其改正方法，如：表20-1。

表20-1 接發球及扣球之常犯錯誤動作及改正方法表

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)移動太慢，接球位置不當	應注視球的動向，判斷後迅速移動。
(二)身體重心太高，並落於腳跟	保持低姿，重心微前傾，落於雙腳腳尖，腳跟抬起。
(三)兩側來球，未移動腳步接球	應移動腳步及重心，身體正對來球。
(四)滾翻救球，身體重心太高	應跨大最後一步，降低身體重心，減小與地面擦撞。

三、教學評量：

(一)認知：能說出接發球、接扣球及滾翻救球之基本動作要領及個人接球、二至三人配合及與其他技術結合之練習方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表20-2。

表20-2 接發球及扣球之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備 動作	1. 兩腳平行開立，屈膝腳跟提起		
	2. 雙手放鬆，置於身體前面兩側		
	3. 注視來球，判斷其動向		
	4. 迅速反應與移動		
擊球 動作	1. 身體正對來球		
	2. 雙手伸直		
	3. 擊球力量之控制		
	4. 正確的方向與位置		
完成 動作	1. 身體重心向前移動（接發球）		
	2. 兩眼注視球的動向		
	3. 滾翻後立即起身		

2. 客觀評量：

(1)接發球準確性：規定接球次數，訂定給分標準，計其得分。例如：

- A 正確接至舉球員——5分
- B 距舉球員移動一步——4分



C 距舉球員移動二至三步——3分

D 接起後，球於後場——2分

E 接起後，球彈離本區——1分

F 接球失敗——0分

(2)接扣球成功率：由教師扣球，每人接十球，計其成功次數。

(三)情意：

1. 在學習過程中與同學合作。
2. 對接發球、接扣球及滾翻救球動作表現優異的同學，能給予掌聲鼓勵。
3. 能幫助與接受同學對於錯誤動作的指正。

四、簡要比賽規則：

- (一)自對區的第一個來球，如果不是以手指的高手托球，在聯貫性狀態下，擊球所造成的連擊情形，視為合法。
- (二)同隊二位球員同時觸球，不視為犯規，但視為觸擊二次。



第二十一節 攔網

一、教學目標：

- (一)認識攔網的動作要領及其各種練習方法。
- (二)做出個人原地攔網、移動攔網及配合扣球之攔網動作練習。
- (三)進行攔網動作練習時，能與同學互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 練習原地跳起攔網動作，如：圖21-1。

- (1)兩腳開立、屈膝，雙手抬高，使手掌在頭部上方，兩臂屈肘。
- (2)向上跳起，雙手可自網上伸直並越過對區的空間，兩手間距與肩幅同寬，手指張開，兩眼注視手的位置。
- (3)身體放鬆，落地時，控制身體重心。

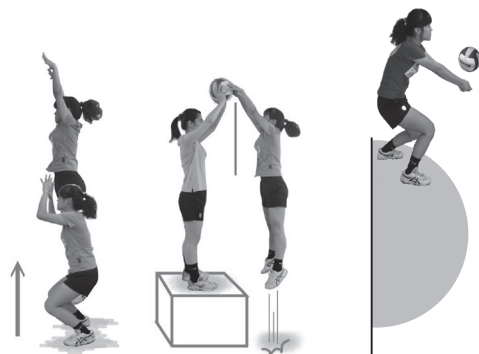


圖21-1 原地跳起攔網動作

2. 練習移動跳起攔網：

(1)側步（踏併步）移動躍起攔網，如：圖21-2。

以向右移動為例：右腳先向右跨步，然後併左腳跳起攔網。

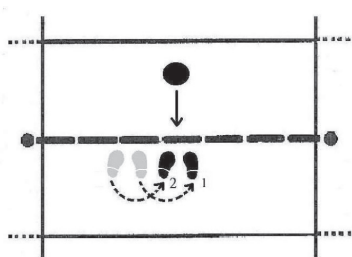


圖21-2 側步（踏併步）移動

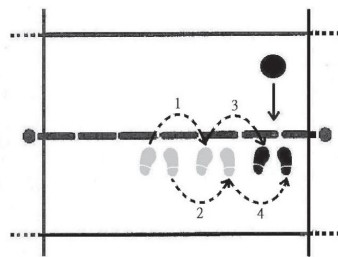


圖21-3 跨步（交叉步）移動

(2)跨步（交叉步）移動躍起攔網，如：圖21-3。

以向右移動為例：左腳先自右腳前向右跨步，然後右腳向右移，依此移動四步跳起攔網。注意保持低姿移動，身體重心穩定後，跳起，避免在空中移行。

(3)轉身快跑移動，躍起攔網，如：圖21-4。

遠距離的移動，必須採轉身快跑，在最後一步，將兩腳腳尖朝向球網跳起攔網。注意身體重心穩定後，跳起，避免在空中移行。

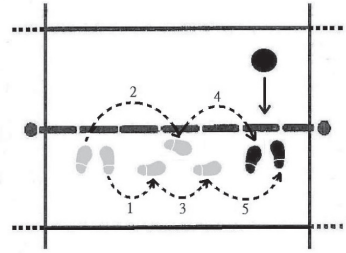


圖21-4 轉身快跑移動

3.練習配合扣球之攔網：

(1)固定扣球位置之攔網，如：圖21-5。

扣球者站立對區網邊高台上扣球，攔網者原地跳起攔網。

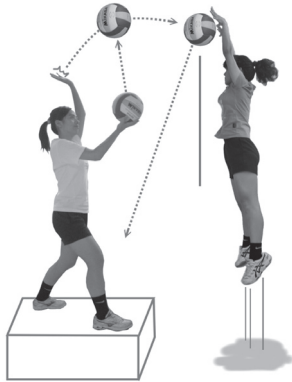


圖21-5 固定扣球位置之攔網



圖21-6 移動扣球之移動攔網

(2)練習移動攔網，如：圖21-6。

扣球者自對區自拋自扣（在二至三公尺範圍內移動位置，攔網者判斷其位置練習移動攔網）

(3)練習二至三人配合的攔網，如：圖21-7。

扣球者自對區網邊的左、中、右三個位置進行扣球，攔網者二至三人，練習配合攔網及移動補位。

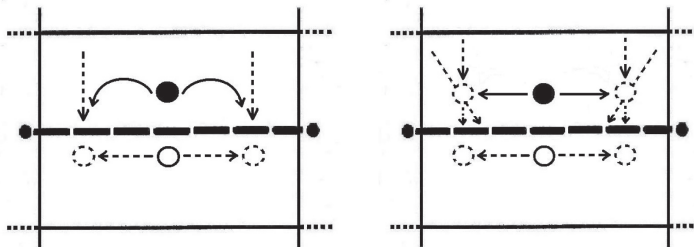


圖21-7 二至三人配合攔網

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 慢跑及四肢各部關節、肌肉之熱身與伸展。
- (2) 練習短距離衝刺及各種腳步移動。
- (3) 跳躍運動：練習輕跳及網邊起跳攔網。
- (4) 雙手持球過頂跳躍，並向地上拋球。



圖21-8 網邊跳躍雙手拋球

2. 發展活動：

- (1) 練習網邊跳躍，如：圖21-8。

雙手持球，自網邊跳起向對區以手腕下

壓動作拋球。三至五人一組，輪流練習每人五次。

- (2) 練習移動躍起攔網，如：圖21-9。

A 固定球於對區網上，練習者做個人或兩人配合之側步、跨步及轉身快跑之移動攔網。練習各種移動躍起攔網動作，各輪五次。

B 教師或指定數位同學在對區網邊互相拋球，攔網者根據拋球方向與位置，練習個人或兩人配合的各種移動躍起攔網。每人練習各種移動躍起攔網，各輪五次。

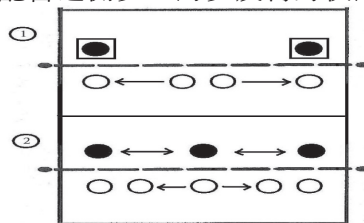


圖21-9 練習移動攔網

- (3) 練習配合扣球之攔網：

A 扣球者自對區高台上扣球，如：圖21-10。

將學生分為三大組，一組自對區高台上扣球，一組輪流躍起攔網，一組撿球及供球。每人輪五次，練習三輪次。

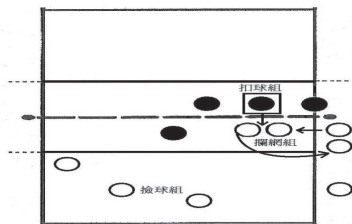


圖21-10 練習自高台上扣球之攔網

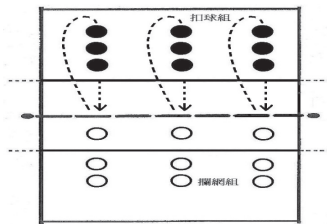


圖21-11 練習扣球者自拋自扣之攔網

B 扣球者自對區練習移動自拋自扣球，攔網者根據其扣球位置練習移動攔網，如：圖21-11，扣球者三至五人一組，各持一球，輪流扣球，攔網者



每人連續移動躍起攔網五次，練習三輪次。

C 練習二至三人配合攔網及補位，如：圖21-12，圖21-13。

教師自對區拋球給扣球者，兩人攔網者練習配合攔網，另一人移動補位。

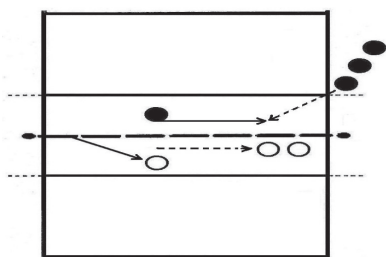


圖21-12 二至三人配合攔網及補位

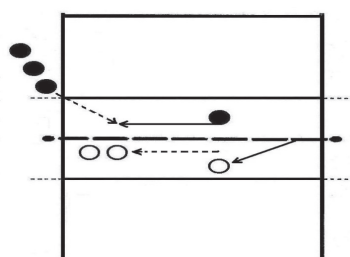


圖21-13 二至三人配合攔網及補位

3. 綜合活動：

- (1) 選擇數組同學，分別演練個人原地攔網、移動攔網、及配合扣球者之各種攔網。
- (2) 對演練學生的各項攔網動作，給予講評。
- (3) 交代作業：A 徒手練習原地及側步、跨步、轉身快跑等移動攔網各六次。B 兩人一組，練習一人扣球，一人攔網的動作，每人各練習五球×3回。

(三) 教學要點：

1. 強調預備姿勢，降低身體重心、高舉雙手手掌過頭。
2. 掌握球的位置及扣球者動向、扣球位置及起跳時間。
3. 空中動作，身體要放鬆、收腹，雙手的手掌過網、眼睛看球。
4. 兩人配合攔網，中間不能留空隙，落地後，避免互撞。
5. 常犯錯誤動作及改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)預備姿勢，雙手肘下垂	高舉雙手手掌過頭，肘部位於耳部兩側。
(二)起跳時，身體向前移或落地距離太遠	控制、穩定身體重心後跳起，在空中身體要放鬆、收腹。
(三)雙眼緊閉，雙手的手掌未過球網上沿	雙眼張開，注視著球，雙手的手掌應伸過網上的對區空間。
(四)起跳時間不當	根據攻擊形態及扣球者起跳位置、時間等來判斷攔網的起跳時間。



三、教學評量：

(一)認知：能說出攔網之基本動作要領及原地攔網、移動攔網、二至三人配合之攔網練習方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表21-1。

表21-1 攔網主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 兩腳左、右開立、屈膝		
	2. 高舉雙手，肘部位於耳部兩側		
	3. 注意球及扣球者的位置、動向。		
	4. 腳步移動方法、身體重心穩定後起跳		
空中動作	1. 身體伸直、放鬆、收腹		
	2. 雙手伸直、手掌過網		
	3. 兩手的間距與肩幅同寬，手指張開		
	4. 眼睛注意看球		
完成動作	1. 身體的平衡與控制		
	2. 落地與起跳之距離		
	3. 攔網落地後，對下一個動作之準備		

2. 客觀評量：

(1)攔網高度：測其原地起跳及助跑移動後起跳雙手到達之高度。

(2)成功率：配合扣球實施，規定攔網次數，計其得分。

例如：A 直接落於對區，5分。

B 彈起於本區場內上空，4分。

C 彈起於本區場外上空，3分。

D 攔回對區後場上空，2分。

E 攔回對區前區上空，1分。

F 攔網失敗，0分。

(三)情意：

1. 在學習過程中，與同學和樂相處，認真學習。

2. 對於同學表現優異的攔網動作，能給予掌聲鼓勵。

3. 能幫助與接受同學對於錯誤動作之指正。



四、簡要比賽規則：

- (一) 攔網時，可由網上越過對區觸球，但不得在對方擊球前或擊球的同時觸球。
- (二) 一人或更多的攔網球員在同一次的攔網中連續觸球，不視為連擊或三次擊球中之一擊。
- (三) 攔網後，該隊仍有三次擊球權利。
- (四) 後排球員參與實際攔網為犯規行為。
- (五) 攔截對方的發球擊回對區視為犯規。
- (六) 由網下侵入對區空間，觸及、擾亂或妨礙對方球員均為犯規行為。



第二十二節 隊型及綜合練習

一、教學目標：

- (一)認識排球比賽隊伍的球員配置、攻防隊型及其綜合練習方法。
- (二)做出接發球隊型、防守救球隊型、補位救球隊型和戰術隊型的介紹及其綜合練習方法。
- (三)與同學合作進行各種攻防隊型之綜合練習，並互相改正錯誤動作。

二、教學過程：

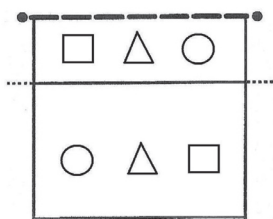
(一)動作要領：

1. 球員之職務區分：

- (1)舉球員：舉球員是比賽中，全隊的指揮官，除了要有優異的舉球技術之外，還要具有優越的領導能力。冷靜、耐心、沉著個性，靈敏的頭腦與反應、判斷能力，豐富的比賽經驗。
- (2)主攻手：大膽的性格，攻擊力強、破壞性大，對於不良的舉球，仍具有決定性的反擊能力。
- (3)快攻手：以巧妙、快速的攻擊技術，運用不同攻擊的方向、力量擾亂對方的攔網及防守，以達成攻擊的目的。
- (4)補助舉球員兼攻擊手：協助舉球並能具備各種移位、時間差的變化攻擊能力。

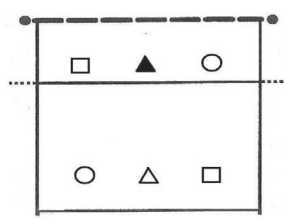
2. 球員配置方式：

- (1)兩位舉球員，兩位長攻手，兩位快攻手，如：圖22-1。



△表示舉球員 ○表示快攻手 □表示長攻手

圖22-1 二位舉球員配置方式



▲表補助舉球員兼攻擊手

圖22-2 一位舉球員配置位置

- (2)一位舉球員，兩位長攻手，兩位快攻手，一位補助舉球員兼攻擊，如：圖22-2。



3. 各種隊型介紹：

(1) 接發球隊型：

A 一、五式接發球隊型，如：圖22-3。

舉球員在前排時，其他五人形成「W」字形的接發球陣勢。

B ○、六式接發球隊型，如：圖22-4。

對方發球前，六人全部處於接發球位置，發球後，舉球員移動至網邊舉球。

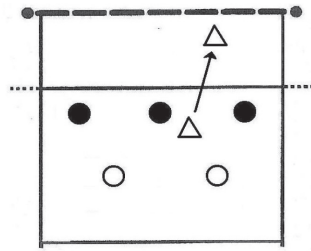
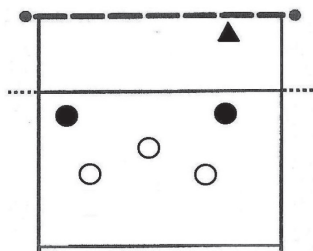


圖22-3 一·五W式接發球隊型

圖22-4 ○·六W式接發球隊型

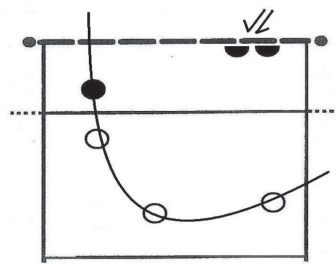
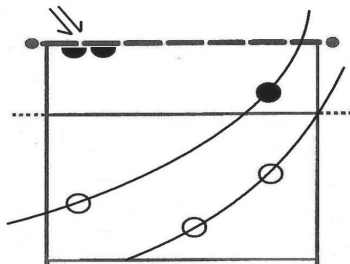
(2) 防守救球隊型：根據對方的攻擊位置，本方由攔網與防守配合所構成的隊型。

A 對方從左邊攻擊，如：圖22-5。

由前排左和前排中攔網，其餘防守與補位。

B 對方從右邊攻擊，如：圖22-6。

由前排右和前排中攔網，其餘防守與補位。



●表前排球員 ○表後排球員

圖22-5-對方從左邊攻擊的防守隊型

圖22-6 對方從右邊攻擊的防守隊型

C 對方從中間攻擊，如：圖22-7、圖22-8、圖22-9。

對方從中間攻擊的防守。可以分為我方一人攔網、兩人攔網和三人攔網的三種情況。

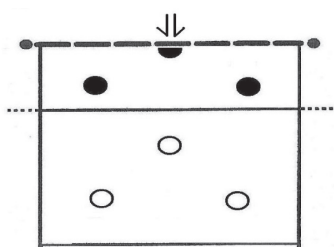


圖22-7 中間攻擊

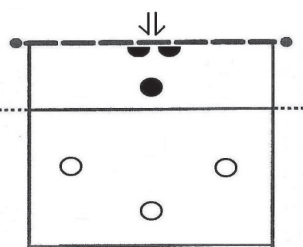


圖22-8 中間攻擊

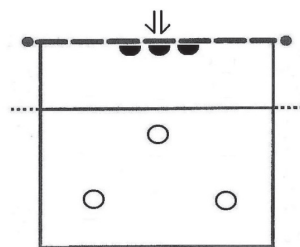


圖22-9 中間攻擊

(一人攔網)的防守隊型 (兩人攔網)的防守隊型 (三人攔網)的防守隊型

(3)補位救球隊型：我方扣球時，為防守被對方攔回的球，應根據攻擊手的位置與攻擊方向形成補位救球隊型。依戰術之運用，可分為舉球員在前排與在後排的不同補位隊型；以我方自前排左邊攻擊為例：

A 舉球員在前排之情形，如：圖22-10。

前排左扣球，舉球員、後排左及前排右構成第一道防線；後排中及後排右構成第二道防線。

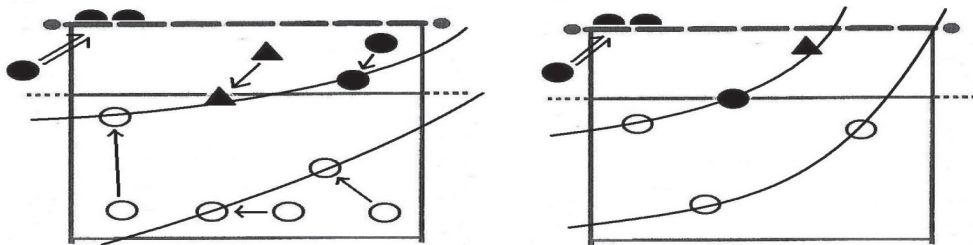


圖22-10 從左邊攻擊的補位救球隊型（舉球員在前排）

B 舉球員在後排之情形，如：圖22-11。

舉球員為後排球員，所以前排有三位攻擊手。前排左扣球，舉球員、前排中及後排左構成第一道防線；後排中及前排右構成第二道防線。

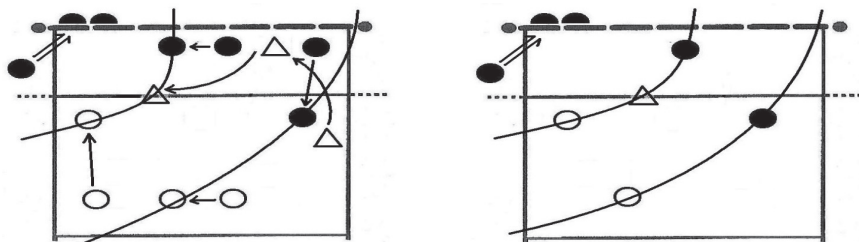


圖22-11 從左邊攻擊的補位救球隊型（舉球員在後排）

(4)以我方自前排右邊攻擊為例：



A 舉球員在前排之情形，如：圖22-12。

前排右扣球，舉球員、後排右及前排左構成第一道防線；後排中及後排左構成第二道防線。

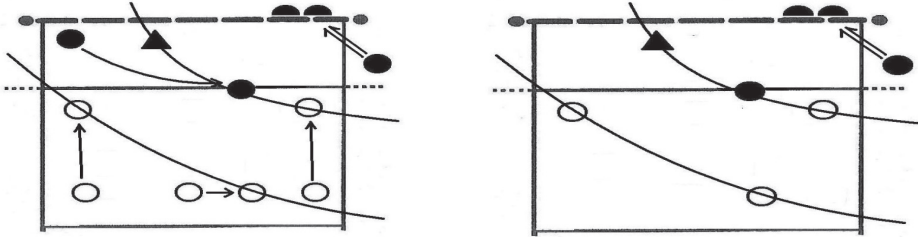


圖22-12 從右邊攻擊的補位救球隊型（舉球員在前排）

B 舉球員在後排之情形，如：圖22-13。

舉球員為後排球員，所以有三位攻擊手。前排右扣球，舉球員、後排中及前排中快攻手構成第一道防線，後排左及前排左構成第二道防線。

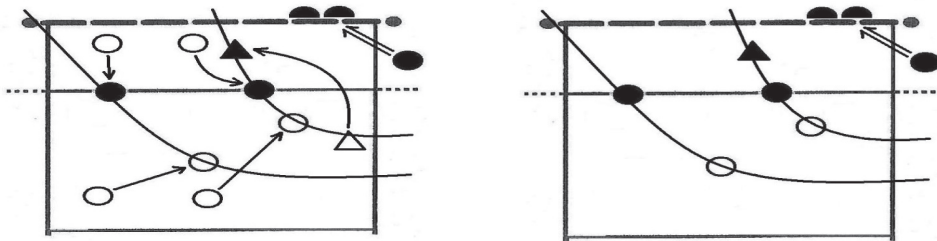


圖22-13 從右邊攻擊的補位救球隊型（舉球員在後排）

(5) 攻擊戰術：以A式快攻、左長攻及時間差攻擊之搭配，如：圖22-14。

①號發動A式快攻，③號發動左長攻，②號自前排右向中間切入與①號搭配時間差攻擊。

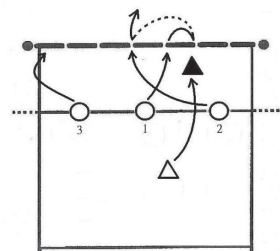


圖22-14 攻擊戰術

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 慢跑及熱身活動。
- (2) 練習敏捷性移動。
- (3) 練習跳躍及徒手攔網。
- (4) 練習基本傳球。



2. 發展活動：

- (1)講解球員的職務區分及配置原則。
- (2)介紹並分析各種攻、防隊型。
- (3)各種隊型之綜合練習步驟與方法。

A 接發球隊型

- (A)熟悉每一個輪轉，各球員的位置。
- (B)教師自對區網邊，以拋球方式練習接發球。
- (C)教師自對區中場輕發球練習接發球。
- (D)教師自發球區發球，練習接發球。

B 救球隊型

- (A)教師持球站於對區網邊，代表對方的攻擊位置，讓同學先熟悉如何移動攔網和防守補位。
- (B)教師在對區網邊做不同位置移動，或指定一組同學互相傳球，讓練習者根據球的位置來熟練防守隊型的移動與補位。
- (C)教師以拋球方式進行練習救球隊型。
- (D)教師自對區網上扣球或指定一組同學扣球，練習救球隊型。

C 補位救球隊型

- (A)教師自對區網上拋球，練習補位救球隊型。
- (B)指定一組同學攔網，練習補位救球隊型。

D 攻擊戰術

- (A)教師自後場拋球給舉球員，練習搭配攻擊戰術。
- (B)練習接發球隊型及搭配攻擊戰術。

- (4)分組比賽：將同學分組，以比賽方式做綜合練習。

3. 綜合活動：

- (1)選擇數組同學分別演練：接發球隊型、防守隊型、補位救球隊型及攻擊戰術。
- (2)對演練各項隊型動作的學生，由老師給予優缺點的講評。
- (3)交代作業：繪圖並說明各種隊型各一則。

(三)教學要點：

1. 了解各種隊型的配置原則：
2. 如何互相補位救球及移動路線。



3. 在練習或比賽中，同學們能互相提醒與聯繫。
4. 培養對球的判斷能力，並預測來球路線。
5. 球隊的攻防隊型，必須建立在良好的基本技術上。
6. 常犯錯誤動作及其改正方法，如：表22-1。

表22-1 隊型及綜合練習之常犯錯誤動作及改正方法：

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
補位救球時，未能掌握球的動向	補位救球時，眼睛要注視攻擊者扣球與攔網者的關係位置。

三、教學評量：

(一)認知：能說出球員的職務區分、配置原則及接發球隊型、防守隊型、補位救球隊型、攻擊戰術的綜合練習方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表22-2。

表22-2 隊型及綜合練習之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
接發球隊型	1. 基本位置		
	2. 判斷移動及補位		
	3. 舉球員的移動及舉球技術		
	4. 攻擊者的扣球及互相配合		
補位救球隊型	1. 迅速移動、身體重心降低、雙手抬起		
	2. 位置是否適當		
	3. 注意球的動向		
	4. 形成兩道防線		
防守隊型	1. 預備姿勢、身體重心降低		
	2. 正對來球，並配合攔網預測路線		
	3. 補位救球的判斷及移動		

2. 客觀評量：

分組比賽中，依其成績或各項技術表現之數據，統計結果。



(三)情意：

1. 在學習或比賽過程中，能與同學合作。
2. 同學間對於各項隊型之綜合練習或比賽中有良好表現時，給予互相鼓勵。
3. 能鼓勵與接受同學對於錯誤動作的指正。

四、簡要比賽規則：

- (一)每局比賽，各隊場內球員不得少於六名。
- (二)開始比賽之陣容，球員應按陣容單位置排列。
- (三)球員的相關位置，是以接觸地面的足部位置決定。
- (四)球員位置錯誤及發球秩序錯誤均為犯規。



第二十三節 復習鈎腕發球

一、教學目標：

- (一)認識鈎腕發球的準備動作和擊球動作。
- (二)做出鈎腕發球的準備動作和擊球動作。
- (三)學會鈎腕漂浮發球及曲墜發球之不同擊球法。
- (四)同學之間互相改正和協助，學會這兩種發球的方法。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 鈎腕發球的準備動作，以右手發球為例，如：圖23-1。

- (1)前腳尖與發球方向成四十五度角，如：圖23-2。
- (2)身體側向發球方向，兩腳成開立站姿。
- (3)雙手持球向前自然伸直於胸前。
- (4)雙腳微屈，身體重心稍移於後腿右腳上。



圖23-1 鈎腕發球的準備動作



圖23-2 鈎腕發球的前腳尖與發球方向或45度角

2. 鈎腕發球的擊球動作，如：圖23-3。

- (1)右手向後擺之同時，左手把球往上拋起於右肩前上方。
- (2)利用身體重心轉移至右腳之瞬間，雙腳向左上方蹬直，身體向左扭體，並帶動右手臂由下向上揮擺。
- (3)利用全身力量配合手腕把球擊出。



圖23-3 鈎腕發球的擊球動作



(4)若要發飄浮球，則以掌根為中心扣擊球的中心點。

(5)若要發曲墜球，則以全掌擊球的後上方部位。

3. 鈎腕發球的完成動作，如：圖23-4。

(1)身體自然向前傾。

(2)右腳隨身體向前滑動。

(3)順勢進入場內。



圖23-4 鈎腕發球的完成動作



(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)練習手臂向左、右、前、後的大繞環。
- (2)手臂向上伸展。
- (3)雙腳開立，練習上身的大繞環。
- (4)對牆或對球網擊球。
- (5)練習徒手鈎腕發球動作。
- (6)近距離的鈎腕發球過網。

2. 發展活動：

- (1)示範說明鈎腕發球的準備動作、拋球和擊球動作。
- (2)站立於端線後，練習鈎腕拋球過網。
 - A 球場兩端各站5人，用5個球。
 - B 由甲乙持球用鈎腕發球的動作，將球拋過對方場內。
 - C 乙方同學用同樣方法，將球拋回，來回各練習十次。
- (3)練習近網的發球。
 - A 降低球網高度20—30公分。

- B 球場兩邊在攻擊線處，各站五人成一排。
- C 甲方先發球，乙方撿球再發球回甲方。
- D 每發球兩次後，便向端線方向退後一公尺。
- E 每人各練習十次。

(4)從端線處，練習發球。

- A 在球場兩邊的端線後，各站五人，用五個球。
- B 同學可以自行選擇使用飄浮發球或曲墜發球。
- C 每人各練習二十次。

3.綜合活動：

- (1)選兩位發球技術較好的同學示範表演，其中一人發飄浮球，另一人發曲墜球，每人各發球六次。
- (2)在發球的對方場地內，預設三位同學做為發球落點的目標。
- (3)讓示範的同學各發球六次，看他們能命中幾次？
- (4)教師對示範的同學做動作講評，並加以鼓勵。
- (5)作業交代：鈎腕飄浮球及曲墜球，各練習三十次。

4.教學要點：

- (1)提醒同學們撿球時，注意空中飛來飛去的球，尤其是帶眼鏡的同學。
- (2)練習當中，時有拋球的高度或位置不準時，不要輕易出手擊球，應該重新拋球。
- (3)一般而言，曲墜球的發球動作較大，所以拋球時，球要拋高一點；反之，飄浮球的拋球高度，在頭部上方約50公分的高度就好。
- (4)說明「發球八秒鐘」的比賽規則規定，以及發球區的範圍。
- (5)常犯錯誤動作及改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)未擊到球之前，身體已經直立。	拋球時，身體重心維持下沉。
(二)揮臂擊球的時間不準確。	除了多練習，就是調整拋球高度。
(三)手從橫側伸出擊球。	一對一的從後面輕拉著手糾正。
(四)發飄浮球，球體旋轉飛行。	用手掌根的紮實肌肉部位將球擊出，不要用手腕鈎球。
(五)發曲墜球時，手掌沒有充分發揮捲擊球的動作。	球拋高一點，給手臂和手腕有充分的迴旋時間。



三、教學評量：

(一)認知：說出鈎腕發球的準備動作，擊球動作以及完成動作。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表23-1。

表23-1 復習鈎腕發球之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 前腳尖與發球方向成四十五度角。		
	2. 兩腳前、後分開，身體側向發球方向。		
	3. 右手自然放鬆於身體側後方。		
	4. 左手掌心向上把球往上直拋。		
擊球動作	1. 雙腳微屈身體重心向後移。		
	2. 雙腳蹬直、扭體、擺臂。(由後而向上擺臂)		
	3. 全身力量配合手腕動作將球擊出。		
	4. 飄浮球以掌根擊球。		
	5. 曲墜球以全掌擊球。		
完成動作	1. 上身隨著手臂擊球動作前移。		
	2. 身體自然向前傾。		
	3. 發球後，後腳順勢滑步入場內。		

2. 客觀評量：

(1)發球十次成功的進入對方有效場內幾次？

- A 成功進入八次以上者為優等。
- B 成功進入六次以上者為甲等。
- C 成功進入四次以上者為乙等。
- D 成功進入三次以下者的為丙等。

(2)發球十次成功的命中對方場內預設目標幾次？

- A 成功命中六次以上者為優等。
- B 成功命中四次以上者為甲等。
- C 成功命中三次者為乙等。
- D 成功命中二次以下者為丙等。

(三)情意：練習發球的過程中，每出現成功的好球時，同學們要相互鼓掌以示鼓勵，並能相互幫忙撿球及改正動作，並時時提醒對方，不要被來球擊中，以維護上課的安全。



第二十四節 虛攻球

一、教學目標：

- (一)認識虛攻球的準備動作和虛攻球的攻擊動作。
- (二)學會以一般助跑躍起攻擊動作轉變為虛攻球動作。
- (三)分辨使用虛攻和一般攻擊的不同時機。
- (四)練習當中同學相互提醒手臂和手掌的動作，使虛攻球可以達到預期目的。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 準備動作

- (1)助跑起跳動作，和一般攻擊一樣。
- (2)助跑進入球的落點。
- (3)雙手擺振到身體後方。

2. 虛攻動作，如：圖24-1

- (1)手臂向肩部上方拉起。
- (2)攻擊手臂向上高舉。
- (3)手指伸直觸球。
- (4)用手指尖或以單手傳球動作把球撥入對方區域。

3. 完成動作：

- (1)收腹、收回手肘。
- (2)眼睛看球落於攔網者身後。
- (3)身體不再向前衝出，輕輕落地。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)五指向前方屈伸。
- (2)練習手腕迴轉動作。
- (3)練習手臂前後擺動。
- (4)練習伏地挺身。
- (5)練習投籃球。
- (6)跳躍單手傳球。

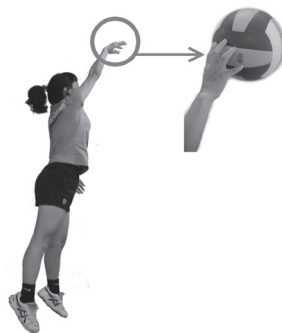


圖24-1 虛攻動作

- A 兩人用一個球。
- B 兩人距離約三公尺。
- C 跳躍面對單手傳球。
- D 傳球的高度約比網高高出五十公分。

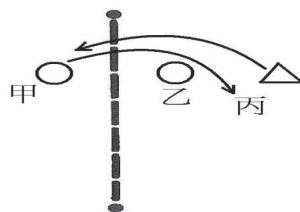


圖24-2 練習網前單手傳球過網

(7)練習網前單手傳球過網，如：圖24-2

- A 丙拋高球過網給甲。
- B 甲跳躍單手傳球給丙，同時乙練習攔網。
- C 丙再拋球給甲。

2.發展活動：

(1)示範說明虛攻球的準備動作和攻擊動作。

(2)練習虛攻球，如：圖24-3

- A 在對方甲場地的三公尺攻擊區內預設右、中、左三個目標。
- B 乙場內選一位球員A。
- C 練習虛攻球的同學，在B位置成一排。
- D B拋球給A，由A舉球，B練習虛攻球攻擊，球盡量掉到甲場預設的三個目標。

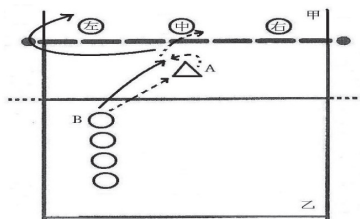


圖24-3 練習虛攻球

E B攻擊完成後，到甲場撿球，然後回到B，排最後一位等待練習。

(3)練習快速虛攻球練習，如：圖24-4。

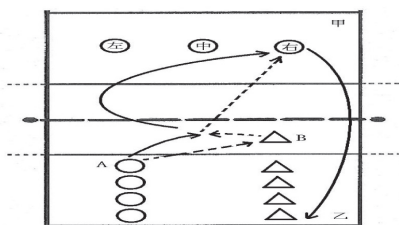


圖24-4 練習快速虛攻球

- A 甲場地的端線內，預設左、中、右三個目標。
- B 乙場內的同學分成A、B兩組，每組各五人。
- C B組同學依序就舉球位置，準備舉球。
- D A組同學拋球給B，在B舉球後，A立即助跑躍起以單手做虛攻球動作，並且將球改向預定的三個目標。



E 而 B 在舉球後，即往 A 組，排在其後。

F A 組同學攻擊後，到甲場地將球撿回，並將球遞交給 A 組同學後，排到 B 組排尾。

3. 綜合活動

- (1) 選三組同學，每組各二人。
- (2) 其中一組先舉球，一組練習虛攻球，另一組在對區攔網，如：圖 24-5。
- (3) 表演的三組同學，各練習一次的舉球、虛攻及攔網的動作。
- (4) 給表演的三組同學掌聲鼓勵，同時做適當的動作講評。
- (5) 作業交代：練習虛攻、快速虛攻球各二十次。

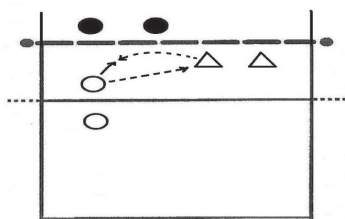


圖24-5 練習虛攻球和攔網

(三)教學要點：

1. 虛攻球要產生良好的效果，首先必須練習好一般攻擊的動作，也就是在攻擊（扣球）瞬間，改變成虛攻球的應變能力。
2. 練習當中，注意不要有持球犯規動作。
3. 隨時清除場內的排球，以免發生意外傷害。
4. 常犯錯誤動作及其改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)跳躍時，就先伸直手臂	手臂向後上拉，做扣球的預備動作。
(二)以全掌包球或撥球	手指伸直，以指尖撥球，或用第一、二指關節加腕力將球傳出。
(三)以掌心向上撥球	以拳頭頂球或以手指撥球。

三、教學評量：

- (一)能說出虛攻球的準備動作和虛攻球動作。
- (二)技能

1. 主觀評量，如：表24-1。

表24-1 虛攻球之主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 助跑預備姿勢。		
	2. 身體重心放低。		
	3. 助跑動作。		
	4. 助跑起跳動作。		
擊球動作	1. 手肘向肩部上方拉。		
	2. 手臂伸直。		
	3. 觸球時，手指伸直。		
	4. 以手指尖或單手傳球動作，將球撥入對方無人防守的場地。		
完成動作	1. 收腹收回手肘。		
	2. 眼睛注視著球的落點。		
	3. 身體不再向前衝出，落地雙腳屈膝。		

2. 客觀評量：

(1) 以手指尖虛攻球十次，命中目標幾次？

- A 八次以上者為優等。
- B 六次以上者為甲等。
- C 四次以上者為乙等。
- D 三次以下者為丙等。

(2) 以單手傳球動作虛攻球十次，命中目標幾次？

- A 八次以上者為優等。
- B 六次以上者為甲等。
- C 四次以上者為乙等。
- D 三次以下者為丙等。

(三) 情意：練習虛攻球的過程中，由同學相互指揮，或下達攻擊點的口令，以培養打球的情趣和默契。



第二十五節 修正球和修正球攻擊

一、教學目標：

- (一)認識修正球的準備動作、傳球動作及完成動作，並做出修正球的準備動作、傳球動作及完成動作。
- (二)認識修正球攻擊的準備動作、扣球動作以及完成動作，並做出修正球攻擊的準備動作、扣球動作及完成動作。
- (三)熟練修正球的傳球方法，並能夠將球傳送到預定的目標。
- (四)學會修正球攻擊的助跑、起跳、扣球等動作。
- (五)應用修正球和修正球攻擊的聯合練習，藉以提高學習興趣，並使同學間都有學習的成就感。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 修正球

- (1)修正球的準備動作，如：圖25-1。

- A 眼睛看球的運行，身體向著傳球方向移位。
- B 腳步移位，使球的高點位置，在頭的上方或身體的前方。
- C 雙手準備傳球的動作。



圖25-1 修正球的準備動作



圖25-2 修正球的傳球動作

- (2)修正球的傳球動作，如：圖25-2。

- A 雙手微彎曲舉於額前，或成低手傳球的姿勢。
- B 腳向前跨步，身體下沉。
- C 雙眼注視來球。



D 用全身的協調力量將球傳出。

E 對準目標傳高遠球。

(3)修正球的完成動作，如：圖25-3。

A 雙手隨著球上升自然伸直。

B 眼睛跟隨著球出去的方向移動。

C 傳球後，雙腳自然向前邁出步伐。



圖25-3 修正球的完成動作

2. 修正球攻擊

(1)修正球攻擊的準備動作，如：圖25-4，圖25-5。

A 判斷來球的速度、高度、方位。

B 依判斷開始移位助跑。

C 助跑到球的最高點下方。

D 雙膝彎曲、身體重心下沉。

E 雙眼注視球的落點。

F 雙手擺振到身體後方。



圖25-4 修正球攻擊的準備動作之一



圖25-5 修正球攻擊的準備動作之二

(2)修正球攻擊的扣球動作，如：圖25-6。

A 跳躍後，挺胸展腰。

B 左手保持在體前方，以維持上身平衡。

C 右手臂高舉，手肘並向後上方拉。

D 右手扣球時，以掌心擊球，同時使用腕力扣球。

(3)修正球攻擊的完成動作。

A 手臂伸直，屈腕、收腹。



圖25-6 修正球的扣球動作



B 上身向前彎曲。

C 著地後，身體回復準備的姿勢。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 雙足開立，伸展足跟肌腱。

(2) 柔軟運動。

A 體後彎曲。

B 體側屈。

C 肩部的活動。

(3) 步法訓練。

A 前、後、左、右移位。

B 碎步跑衝刺。

(4) 練習高遠傳球。

A 兩人用一個球。

B 由近而遠的練習高手傳高遠球的動作。

(5) 練習空中抓球。

A 先由甲同學拋高空球，乙同學略做移位後，立即跳躍空中抓球。

B 練習十次後，雙方交換位置練習。

2. 發展活動：

(1) 示範說明修正球和修正球攻擊的動作，並說明兩項動作的練習方法。

(2) 三人一組練習向前後及跳躍傳球，如：圖25-7。

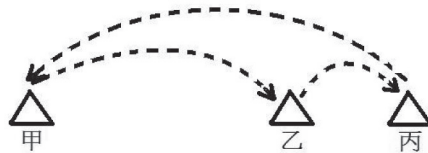


圖25-7 三人一組練習跳躍傳球

A 甲乙丙三人一組，站成一線，中間距離約4至5公尺。

B 甲和乙丙二人相向。

C 甲跳躍傳球給乙，乙向後傳球給丙，丙則傳高遠球給甲的循環傳球方式。

D 每循環五次交換位置一次。

E 三個位置輪流練習。



(3)順時鐘的移位對角傳球，如：圖25-8。

- A 順時鐘方向移位。
- B 傳球到對角後，即順時鐘方向移一位，每對角各使用一球，練習互傳。
- C 每角落約站二至三人為宜。
- D 角與角之間的距離至少七公尺。

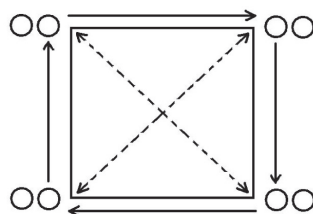


圖25-8 對角傳球順時鐘移位

(4)拋高遠球練習修正球攻擊，如：圖25-9。

- A A向對角位置拋出高遠的修正球給B躍起攻擊。
- B A移位跑到B排最後一位等候，輪流練習修正球攻擊。
- C B完成修正球攻擊後，到對方場地撿球回來A排最後一位等候。

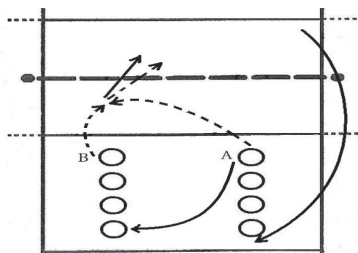


圖25-9 練習修正球攻擊

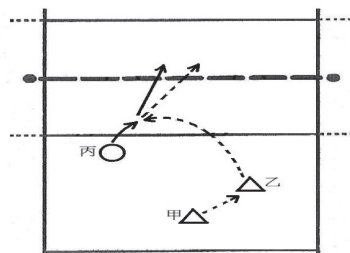


圖25-10 綜合活動

3.綜合活動，如：圖25-10。

- (1)選出傳球和修正球攻擊動作都比較熟練的三位同學。
- (2)甲拋球給乙。
- (3)乙將球修正給丙練習修正球攻擊。
- (4)每練習五球後，甲乙丙各輪換位置一次。
- (5)修正球攻擊的位置，可以做適時的左側、中間、右側三個定點變化。
- (6)給三位同學的修正球動作做指導講評，並給予鼓勵。
- (7)作業交代：兩位同學一組的修正球與修正球攻擊各二十次。

(三)教學要點：

1. 修正球的目標，通常是以球網兩邊的標誌竿為舉球基準。
2. 無法將修正球送到目標，至少要將球的高度處理到能夠攻擊的高度。
3. 修正球的打擊點應盡量提高，而且要加大收腹屈腕的動作，以免球飛出界外。
4. 修正球攻擊的助跑距離要長，而且助跑前，要看清球的方向、高度、落地，判斷後，才移位助跑，也就是說，助跑起步不必過早。



5. 隨時整收場內的排球，以免發生意外。

6. 常犯錯誤動作及其改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)傳球時，提腰過高	移位至球的落點下方，身體重心放低。
(二)傳球的速度太快，球平飛	身體重心下沉，傳球後，雙手向上伸直。
(三)扣球時，擊球點落在身體背後	移位助跑，調整慢一點。
(四)扣球的旋轉弧度不夠，讓球平飛界外	做擺腰、收腹、弓身加手腕旋轉大的動作擊球。

三、教學評量：

(一)能說出修正球和修正球攻擊的準備動作、傳球動作、攻擊動作及完成動作。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表25-1，表25-2。

表25-1 修正球主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 判斷球的動向移位。		
	2. 身體對正傳球方向。		
	3. 腳步移位，使球的位置在頭的上方或前方。		
	4. 雙手預備傳球。		
傳球動作	1. 雙手彎屈，舉於額前或低手傳球預備。		
	2. 腳步向前跨身體下沉。		
	3. 雙眼注視來球。		
	4. 用全身的協調力將球傳出。		
	5. 對目標傳高遠球。		
順勢動作	1. 雙手隨球的上升，自然伸直。		
	2. 眼睛跟著球的方向移動。		
	3. 順勢向前移一兩步。		



表25-2 修正球攻擊主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 正確判斷移位和適當的助跑時間。		
	2. 助跑到球的最高點下方，注視球的落點。		
	3. 身體下沉，雙膝彎屈。		
	4. 雙手擺振到身體後方。		
扣球動作	1. 跳躍後，挺胸展腰。		
	2. 舉肘拉回手腕。		
	3. 擊球時，手臂伸直，掌心對正球心。		
	4. 使用腕力使球旋轉。		
順勢動作	1. 收腹、屈腕。		
	2. 上身向前彎曲。		
	3. 腰收回。		
	4. 落地後，身體保持平穩。		

2. 客觀評量：

(1) 舉修正球十次，成功的到達高度，預定的落點幾次？

- A 八次以上者為優等。
- B 六次以上者為甲等。
- C 四次以上者為乙等。
- D 三次以下者為丙等。

(2) 扣擊修正球十次，有效的攻入對方場內幾次？

- A 八次以上者為優等。
- B 六次以上者為甲等。
- C 四次以上者為乙等。
- D 三次以下者為丙等。

(三) 情意：練習修正球和修正球攻擊之間，相互溝通檢討，以培養良好默契。



第二十六節 滾翻救球

一、教學目標：

- (一)認識滾翻救球動作。
- (二)做出滾翻救球動作。
- (三)應用滾翻救球動作。
- (四)由學習過程中，達到同學間的情感交流。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 滾翻救球的準備動作，如：圖26-1。

- (1)雙足開立，左右距離約與肩幅同寬，膝關節約成120度的蹲屈。
- (2)足跟微提起，雙手置於胸前，上身略前傾。
- (3)身體保持在一種能隨時迅速移動的姿勢狀態。



圖26-1 滾翻救球動作

2. 滾翻救球動作

- (1)利用滑步，使身體能快速移向來球方向，並降低身體重心，使身體重心完全落於跨出的腳上。
- (2)伸展手臂，以腕關節部位，將球擊高後，順勢依右腳小腿、大腿外側、臀部側面、背部、左肩等部位著地，做一翻滾動作。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)雙腳左、右開立，練習屈膝動作。



- (2)雙腳前、後開立，練習屈膝動作。
- (3)慢跑。
- (4)前進及後退跑。
- (5)折返跑。
- (6)伏地挺身。
- (7)兔子跳。
- (8)練習徒手滾翻救球動作。

2. 發展活動：

- (1)示範、說明滾翻救球的準備動作，救球動作的過程，並說明分組練習方法要點。
- (2)練習滾翻救球動作。
 - A 徒手練習
 - (A)先練習後翻滾動作。
 - (B)以深蹲姿勢，練習左、右方向的滾翻動作。
 - B 用球練習
 - (A)二人一組面對面，相距約五公尺。
 - (B)先由其中一人拋球，另一位練習滾翻救球動作。
 - (C)左右兩邊的滾翻各練習十次。

3. 綜合活動：

- (1)選出二位動作較正確的學生，示範滾翻救球動作。
- (2)成功救起球時，由學生一起給予叫好聲音的鼓勵。
- (3)教師對示範學生的動作做講評。
- (4)作業交代。
 - A 練習徒手滾翻救球動作十次。
 - B 練習滾翻救球動作二十次。

(三)教學要點：

1. 滾翻時，雙腳向胸腹部位內收，雙手側開，向後做圓滾翻動作並起立。
2. 滾翻救球動作略有危險性，練習時，不必過份要求。
3. 相關的器材（墊子）和場地設備（木質地板）要有充分的準備和配合。
4. 練習滾翻救球動作，要注意滾翻時，不要先以手按地或肘部觸地，以防受傷。
5. 常犯錯誤動作和改正方法



常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)滾翻救球時，上身先著地。	身體蹲低，讓臂部先著地。
(二)滾翻時，未能做好圓的運動。	要屈膝，蹲低身體，滾翻時，雙腿盡量向胸腹部位內收。

三、教學評量：

(一)認知：能說出滾翻救球的準備動作和救球的動作過程。

(二)技能：

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 雙腳開立，屈膝，雙手置於胸前。		
	2. 足跟提起，上身略前傾。		
救球動作	1. 向來球的方向跨大步。		
	2. 利用滑步，身體迅速移向球的落點。		
	3. 伸展手臂，以單手的手腕部位將球擊高。		
順勢動作	1. 臂部著地。		
	2. 雙腳曲膝，並向胸腹部位內收。		
	3. 雙手側開，使身體向後滾翻。		

2. 客觀評量：

(1)十次滾翻救球，能成功幾次？

- A 八次以上者為優等。
- B 六次以上者為甲等。
- C 四次以上者為乙等。
- D 三次以下者為丙等。

(三)情意：在學習滾翻救球動作的過程中，同學們能相互鼓勵，並協助同學完成動作。



第二十七節 快攻和平行快扣球

快攻分A、B、C、D等四種攻擊方式。所謂A式快攻就是扣球攻擊者在舉球員前面約1公尺位置躍起，扣擊由舉球員舉在網上高度50公分的球。B式快攻則是扣球攻擊者在舉球員前面約2公尺至3公尺位置躍起，扣擊由舉球員舉在網上高度50公分的球，而C式和D式的快攻即在舉球員的背面實施，其方法如同A式和B式。即A式對稱C式，B式對稱D式。平行快扣球的攻擊方法，即是扣球攻擊者在舉球員前面約5公尺至6公尺的位置躍起，扣擊由舉球員以流線形的幅度舉球，其舉球高度約在網上60公分左右。

一、教學目標：

- (一)認識快攻和平行快扣球的準備動作和扣球動作。
- (二)做出正確的助跑動作，跳躍扣球的時間和快攻動作。
- (三)提升同學們的學習意願，使其對快攻和平行快扣球有良好的學習效果。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. A式和C式的快攻準備動作，如：圖27-1。



圖27-1 A式和C式的快攻準備動作

- (1)助跑距離約二~三公尺。
- (2)助跑動作要快。
- (3)距舉球員約1公尺處，準備起跳。
- (4)雙腳彎膝、雙手用力向上擺起。
- (5)眼睛看球的運行。



2. A 式和 C 式快攻動作，如：圖27-2。

(1) 雙臂向上擺起，輔助起跳。

(2) 小擺臂，手肘向後上拉。

(3) 手臂向上伸直，利用腕力扭壓，以整個手掌擊球，如：圖27-3。



圖27-2 A 式和 C 式快攻動作



圖27-3 A 式和 C 式快攻的手腕扭壓擊球動作

3. 快攻的完成動作

(1) 手臂收回。

(2) 微微收腹。

(3) 雙腳落地時，屈膝，防止身體向前衝。

4. B 式、D 式快攻的準備動作，如同圖27-1的 A 式和 C 式的快攻準備動作。

(1) 準備動作和 A 式、C 式的動作相同。

(2) 距離舉球員約二～三公尺處，準備起跳。

(3) 眼睛注視著舉球員的舉球。

5. B 式和D式快攻動作

- (1)快速躍起。
- (2)擊球點保持在身體前方。
- (3)高舉手臂，整個手掌擊球的中心。
- (4)利用手腕扭壓擊球，如：圖27-3。

6. B 式和D式快攻的完成動作。

- (1)手臂收回。
- (2)雙腳落地時，屈膝，保持身體平衡。

7. 平行快扣球的準備動作

- (1)距舉球員前面約4~5公尺處起跳，亦即距標誌帶約1公尺位置。
- (2)舉起球的高度約在網上60公分左右。
- (3)助跑動作，如：A式、B式快攻般的快速。
- (4)扣球動作亦如：A式、B式般的動作。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)手臂向前、向後迴旋。
- (2)手臂向上擺振。
- (3)雙腳開立，體前彎、後仰。
- (4)原地垂直輕跳。
- (5)練習躍起接球動作。
 - A 將球拋向自己的斜上方。
 - B 跳起空中接球動作，反覆練習二十次。

(6)練習原地扣球

- A 二人一組，面對面相向，其中一人持球。
- B 拿球的同學，雙手緊緊抓著球，高舉頭前。
- C 另一位同學，練習原地扣球動作。
- D 練習二十次後，交換位置。

(7)徒手、快攻練習

- A 練習A、B、C、D四種快攻的徒手助跑、跳躍及扣球動作。
- B 每一項（每一位置）各練習十次。

2. 發展活動：



(1)示範說明A、B、C、D快攻和平行快扣球的準備動作、扣球動作及完成動作，並說明其分組練習方法。

(2)練習網上抓球，如：圖27-4。

A 每六人為一組，指定一人為舉球員，其餘同學各持一球，就攻擊預備位置排列成一排。

B 練習快攻的同學，將球拋給舉球員後，開始做助跑跳躍的動作。

C 舉球員用拋球的方式，將球拋高在網上約40公分至60公分的高度。

D 練習快攻的同學，在空中將球網上面的球抓著後，人和球一起回列隊最後面一位。

E 舉球員隨時做調整。

F 練習A、B、C、D快攻和平行快扣球的網上抓球各十次。

(3)練習A、C式快攻，如：圖27-5。

A 六至七人為一組，挑選二位高手傳球動作較好的同學站在乙、丙位置，其他練習的同學持球站在甲位置成行。

B 甲拋球給乙後、開始助跑並準備A式快攻，乙傳球給丙，丙舉球給甲，讓甲練習A式快攻。

C 甲練習快攻完成後，繞過網邊到對方撿球，然後回來排在甲行的最後一位。

D 每人練習五次後，乙、丙的兩個位置做一次調整。

E 練習C式快攻，可以參考A式快攻的練習方法，調整到C式快攻的方位即可。

(4)B、D式快攻和平行快扣球的扣球練習，如：圖27-6。

A 六至七人為一組，挑選一位高手傳球動作較好的學生當舉球員，

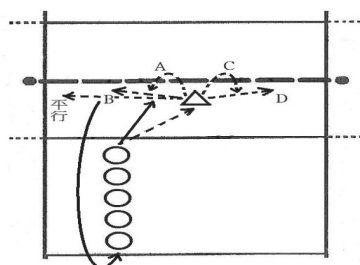


圖27-4 練習網上抓球動作

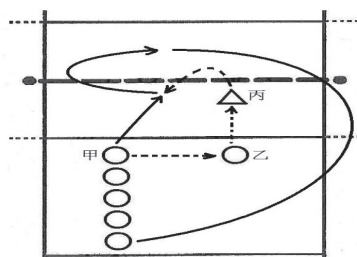


圖27-5 練習A、C式快攻

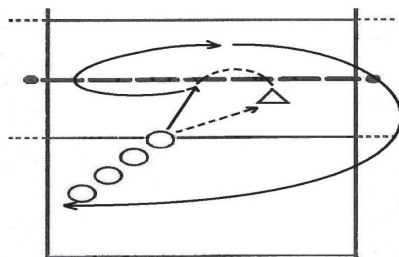


圖27-6 練習B、D式平行快扣球



其他練習者持球，站在攻擊預備位置。

B 練習扣球的同學拋球給舉球員，做 B 式快攻的助跑、跳躍。

C 舉球員以 B 式快攻球傳給練習攻擊的同學扣球。

D 扣球完成的同學，繞過網邊到對區撿球，然後回來排尾等候。

E 練習 D 式快攻和平行快扣球，可以參考 B 式快攻的練習方法，調整位置方向即可。

3. 綜合活動：

(1) 從學生當中，選出四位 A、B、C、D 各式攻擊最好的攻擊手。

(2) 另選一位舉球最好的學生擔任舉球員。

(3) 四位快攻示範學生各站在 A、B、C、D 攻擊助跑起點。

(4) 由對方球場拋球過網，其中一位接球傳給舉球員來舉球後，同時四人開始移位助跑。

(5) 此時，由舉球員選擇決定並發出聲音提醒攻擊者，例如：「A 式快攻」，就由 A 式快攻的同學完成攻擊，同時其他三位同學練習做徒手扣球攻擊的掩護。

(6) 輪流練習各式快攻，每一次攻擊完成，就給予講評，並由同學們給予掌聲鼓勵。

(7) 作業交代。

A A、C 式快攻，各練習二十次。

B B、D 式平行快攻，各練習二十次。

(三) 教學要點：

1. 球網高度可以依情況需要調整低一點。

2. A、C 式快攻的助跑開始及起跳時間較一般攻擊為快，起跳應在舉球員托球前，瞬間先行跳躍升空，等球一上網，即行扣擊。

3. B、D 式快攻，其動作要點，大部份和 A、C 式快攻相同，祇是起跳點距舉球員約二至三公尺處跳起。

4. A、C 式快攻的舉球高度，約在網上兩個球的高度位置。

5. B、D 式和平行快扣球的舉球高度與 A 式一樣，祇是球要在網上平速飛行。

6. 安全方面應隨時整收場上的球，避免跳躍快攻落地，踩到球而受傷。

7. 常犯錯誤動作及改正方法



常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)助跑前，拋球給舉球員，球的速度過快，飛的太過平。	拋球的球速要平緩而且球要拋高一點（有弧度）。
(二)直線助跑與球網成直角。	一般以四十五度角最適合。
(三)起跳時間過早或過慢。	練習調整球的高度和舉球員多配合。
(四)扣球用力太猛，產生錯誤動作。	快攻要求的是速度和落點，祇要掌心擊中球心，加上手腕扭壓即可。

三、教學評量：

1. 主觀評量，如：表27-1。

表27-1 快攻和平行快扣球主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備動作	1. 助跑路線與球網成四十五度角。		
	2. 舉球員手接觸球瞬間起跳。		
	3. 小擺臂助躍。		
扣球動作	1. 眼睛注視球的運行。		
	2. 擊球點，保持在身體前方。		
	3. 手肘向上拉起，手臂伸直擊球。		
	4. 掌心對球的中心扣球。		
	5. 手腕及手肘靈活的扭壓擊球。		
順勢動作	1. 收回手臂。		
	2. 落地時，雙腳屈膝，保持身體平衡。		

2. 客觀評量：

(1) A、C式快攻十次能成功幾次？

A 六次以上者為優等。

B 四次以上者為甲等。

C 二次以上者為乙等。

D 一次以下者為丙等。

(2) B、D式快攻，十次能成功幾次？

評量標準和A、C式快攻相同。

(三)情意：練習當中，和舉球員的配合，並隨時整收球場上的球。



第二十八節 復習攔網

一、教學目標：

- (一)認識攔網的準備動作和跳躍攔網動作。
- (二)做出攔網的準備動作和跳躍攔網動作。
- (三)學會各種的攔網動作和其練習方法。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 準備動作，如：圖28-1。

- (1)注意對方球的動向和舉球員的位置。
- (2)雙臂屈肘，置於胸前。
- (3)雙足開立，雙膝彎屈。
- (4)兩眼注視對方舉球員的動作，做判斷、移位。



圖28-1 攔網的準備動作



圖28-2 攔網動作



2. 跳躍攔網動作，如：圖28-2。

- (1)從屈膝的預備動作，再往下蹲低動作後，雙手隨雙腳向上蹬跳而向上舉起。
- (2)向上舉起的雙手上臂，各擺於臉頰與耳朵之間。
- (3)手掌自然張開，掌心向前。
- (4)躍起時，雙眼注視著球，雙臂伸直。
- (5)當雙手的手掌攔到球時，手掌下壓球體，圖28-3 攔網成「>」字形動作，臀部略為後縮，使身體微成「>」字形，如：圖28-3。



3. 完成動作

- (1) 雙腳著地時，雙手順勢收回，置於臉前的兩側，如：圖28-4。
- (2) 眼睛繼續盯著球的動向。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 練習左、右方向的折返跑。
- (2) 練習側步移位跑。
- (3) 練習交叉步移位跑。
- (4) 練習屈膝蹲跳。
- (5) 兩人隔網上跳，手掌互拍。

2. 發展活動：

- (1) 示範說明攔網的準備動作、跳躍攔網動作，並將原地攔網、移位攔網及二人和三人的搭配攔網方法加以說明。
- (2) 攔球的球感練習－兩人網上壓球。
 - A 隔網兩人相向站立。
 - B 一人持球站於高台，並將球舉在網上。
 - C 另一位同學用雙手在網上拍壓球。
- (3) 躍起攔長攻球，雙人原地練習，如：圖28-6。



圖28-4 攔網完成動作

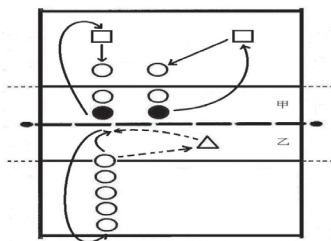


圖28-6 練習雙人攔網

- A 甲場地六人分成三組，練習雙人搭配原地躍起攔網。
- B 攔網完畢的同學，移位後排，練習防守，一人防守直線，一人防守斜線。
- C 乙場地，六人成一行，練習長攻。
- D 攻擊和攔網的兩邊同學，輪流交替練習。
- E 舉球員適時做調整。

F 場內撿起的球，全部交給乙場地準備攻擊的同學。

(4)練習雙人移位對平行快扣球的攔網，如：圖28-7。

A 甲場地，六人成兩行，站在距球網一、兩步位置。

B 練習攔網時，各行第一位向前一、兩步，並且各向左、右移位起跳搭配攔網，動作完成後，回各行排尾。

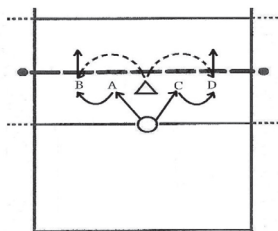


圖28-7 練習對平行快速攻擊的攔網

C 乙場地的同學練習做平行快扣球。

D 攻擊和攔網交替輪流練習。

E 舉球員也做適時調整。

F 場內撿起的球，全部交給乙場地裡準備攻擊的同學。

(5)練習三人移位對長攻的攔網，如：圖28-8。

A 甲場地，九人分成三組，每次一組三人，站在距球網一、兩步位置，預備練習攔網動作。

B 當乙場地的舉球員將球傳出時，甲場地的三位練習攔網者，向右同時移位，到達攔球的目標，起跳搭配攔網。

C 完成攔網動作後，迅速回到預備位置的排尾。

D 甲場地的九人成一行，練習長攻。

E 攻擊和攔網的動作，輪流交替練習。舉球員適時調整。

F 場內撿起的球，全部交乙場地準備攻擊的同學。

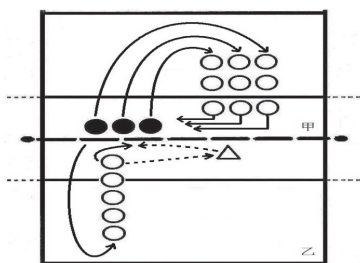


圖28-8 三人搭配練習攔網

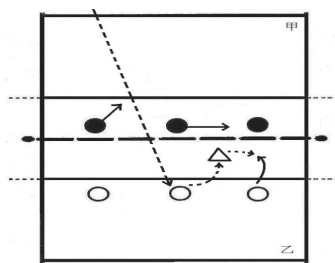


圖28-9 綜合練習



3. 綜合活動，如：圖28-9。

- (1)選三位攔網動作較好的同學，在甲場分別站在網邊的預備攔網。
- (2)乙場地指定一位舉球員，其餘三位是攻擊者，分別站在攻擊預備位置。
- (3)從甲場地端線後，發球過乙場，由乙場地的同學接發球、舉球並且做出各式的攻擊。
- (4)甲場地的三位同學，演練各項的原地或移位的搭配攔網。
- (5)教師對演練的同學做講評和鼓勵。
- (6)作業交代：

A 徒手原地攔網二十次。

B 徒手雙人移位搭配攔網二十次。

(三)教學要點：

1. 適度的調低球網高度。
2. 對快攻和平行快扣球的攔網，起跳時機和攻擊手同時躍起。
3. 一般長攻球的攔網時間，應比攻擊手跳躍扣球的時間稍慢。
4. 修正球攻擊的攔網時機，應在攻擊手躍起空中擊球球體離手瞬間才躍起攔網。
5. 二人以上的移位搭配攔網，容易互相碰觸而影響攔網動作，練習時，應提醒同學。
6. 完成攔網動作，雙腳著地，除了注意身體保持平衡外，眼睛要注視球的落點，如果攔網沒有成功，球飛到身後，要趕快轉身向著隊友，準備補位救球。
7. 練習當中，隨時整收場內及球網子下的球，以免發生意外。
8. 常犯錯誤動作及改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一)對方攻擊瞬間，攔網者的眼睛不敢張開看球。	眼睛注視著球，看球被自己雙手攔壓回到對方。
(二)雙手臂張的太開；左、右手臂高低不一致。	手臂伸直，雙臂平行，間距約二十公分。
(三)躍起攔網，肚子向前挺。	腹部要微微內收。
(四)手指和掌心向上。	手指向前舒張，手掌成一凹形。

三、教學評量：

- (一)能說出快攻球和長攻球的原地攔網動作及移位搭配攔網動作。
- (二)技能：



1. 主觀評量，如：表28-1。

表28-1 攔網主觀評量表

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
預備 動作	1. 注視舉球員舉球的方向和動作。		
	2. 雙手屈肘於胸前。		
	3. 雙足開立、雙膝略屈。		
	4. 判斷、移位。		
攔網 動作	1. 躍起攔網前，先膝部深屈。		
	2. 雙手臂向上舉微前傾，置於臉頰和耳朵之間。		
	3. 手掌自然張開、掌心向前		
	4. 躍起時，眼睛看球。		
	5. 攔到球時，雙手掌下壓球體。		
	6. 正確的攔網時間。		
完成 動作	1. 臂部後縮。		
	2. 著地時，順勢收回雙手於耳旁。		
	3. 眼睛繼續盯著球的落點。		

2. 客觀評量：

(1) 攔快攻球十次，成功幾次？

- A 五次以上者為優等。
- B 四次者為甲等。
- C 三次者為乙等。
- D 二次以下者為丙等。

(2) 攔長攻球十次，成功幾次？

- A 六次以上者為優等。
- B 四次以上者為甲等。
- C 三次者為乙等。
- D 二次以下者為丙等。

(三) 情意：攔網和扣球是一體兩面的練習，在練習當中，同學間必須相互合作，樂於檢討並改進攔網的動作要領。



第二十九節 時間差攻擊和攔網

一、教學目標：

- (一)認識時間差攻擊和時間差攻擊攔網方法。
- (二)學會時間差攻擊方法，並應用在比賽戰術上。
- (三)熟練各式攻擊訊號，以良好的溝通，產生比賽默契。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 時間差攻擊剛開發時，是採一先一後的不同時間躍起，準備做扣球攻擊。換言之，即一人切入前排躍起假裝快攻，另一人隨後躍起扣球攻擊。其後又演進為一人打兩段的個人時間差及個人轉折移位兩點攻擊的個人移位時間差，它的戰術構想是以第一時間引誘對方攔網者躍起，當攔網者落地後，來不及再度跳起攔網時，則扣球攻擊者於第二時間扣球時，就能順利成功。

2. 二人搭配的時間差攻擊

(1) B式快攻的時間差攻擊，如：圖29-1。

A 中間攻擊者切入躍起假裝A式快攻。

B 左側攻擊者，隨後切入B式快攻。

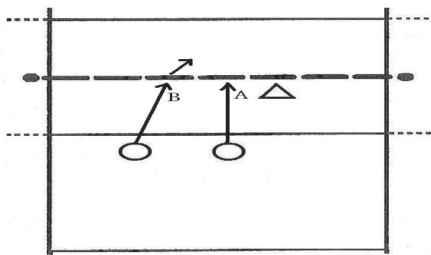


圖29-1 B式快攻的時間差攻擊

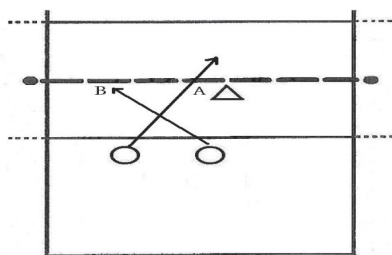


圖29-2 A式快攻的時間差攻擊

(2) A式快攻的時間差攻擊，如：圖29-2。

A 中間攻擊者，切入躍起，假裝B式快攻。

B 左側攻擊者，隨後切入A式快攻。

(3) C式快攻的時間差攻擊，如：圖29-3。

A 中間攻擊者切入躍起假裝D式快攻。

B 右側攻擊者，隨後切入C式快攻。



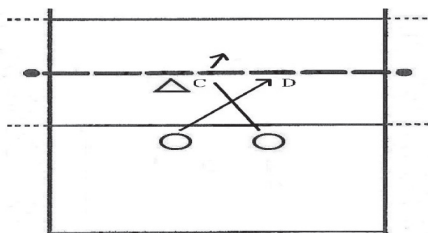


圖29-3 C式快攻的時間差攻擊

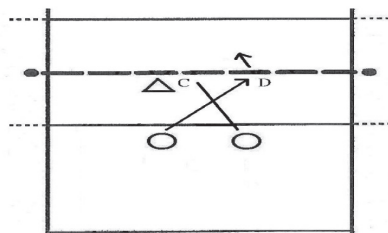


圖29-4 D式快攻的時間差攻擊

(4)D式快攻的時間差攻擊，如：圖29-4。

A 右側攻擊者切入躍起假裝C式快攻。

B 中間攻擊者隨後切入D式快攻。

3. 個人定點時間差攻擊

(1)個人做快攻助跑突停。

(2)引誘對方攔網者躍起。

(3)再隨後起跳扣球攻擊。

4. 個人移位時間差攻擊

攻擊者個人助跑快攻路線到網邊不起跳，而轉折方向移位到另點，躍起扣球攻擊。

一般常用的方式有下列三種：

(1)先切向A式快攻，然後右折躍起打C快攻，如；圖29-5。

(2)先切向C式快攻，再左折躍起打A快攻，如：圖29-6。

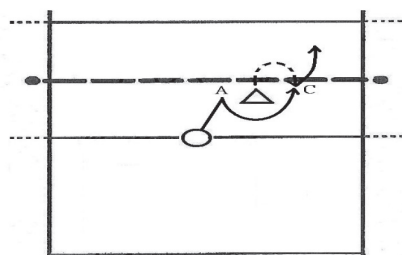


圖29-5 A→C移位時間差攻擊

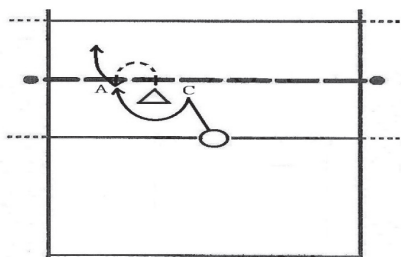


圖29-6 C→A移位時間差攻擊

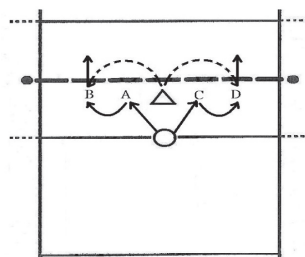


圖29-7 C→D或A→B移位時間差攻擊

(3)先跑向C式快攻，再右折打D式快攻，或先跑向A式快攻，再左折打B式快攻的時間差攻擊，如：圖29-7。



5. 練習時間差攻擊注意事項

- (1) 必須要有隊友先切入，做佯攻的掩護動作。
- (2) 實施扣球攻擊者，必須盡量使用交叉移位的切入方式，以增發動攻擊前的動作隱密性。
- (3) 實施扣球攻擊者在移位的動作上，不可過早起步，以避免被對方的攔網者預先識破，而達不到攻擊對方的目的。

6. 攔網時間差攻擊的要領

- (1) 實施時間差攻擊前，往往會有掩護者，所以對攔網時間差攻擊，皆採人盯人的攔網戰術。
- (2) 攔網A、B、C等三式的快攻，攔網者起跳攔網的時間，約和舉球者的舉球動作同時或略快點。而攔網D式快攻時，起跳則可隨舉球者的舉球動作後，再行躍起攔網。
- (3) 攔網動作的膝關節不必深屈，淺屈即可，以便立即躍起伸手攔網。
- (4) 攔網的兩手要對準快攻者的手和球的位置。
- (5) 由於快攻者的扣球動作較為敏捷。因此，攔網者的攔網態度也要隨之更加的積極。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 雙足開立體前彎，雙手上下擺振。
- (2) 開足伸展足跟肌腱。
- (3) 向左、右方移動跳躍。
- (4) 折返跑。
- (5) 練習徒手助跑起跳。
- (6) 跨步單腳跳。
- (7) 練習徒手助跑走位攻擊。
- (8) 練習移位攔網，二人網上互拍手。
- (9) 助跑走位網上抓球。

2. 發展活動：

- (1) 示範說明時間差攻擊的原理；個人定點時間差攻擊、個人移位時間差攻擊及各項移位攔網方法。



(2)練習個人移位時間差攻擊，如：圖29-8。

- A 六人一組，排頭站在攻擊線的助跑點，每人持一球。
- B 傳球給舉球員，同時切向A式快攻的助跑、停、移位打C式快攻。
- C 攻擊完成後，繞過網邊到對方撿球，回到排尾。

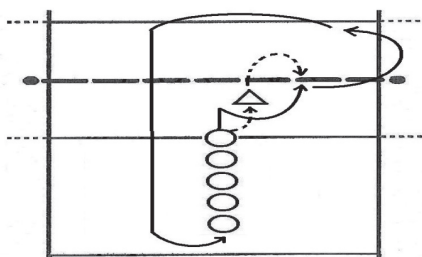


圖29-8 練習個人移位時間差攻擊

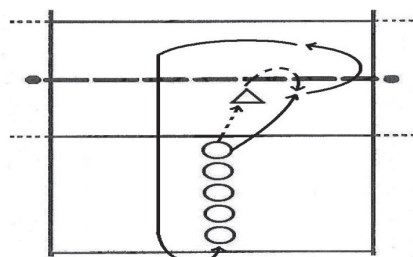


圖29-9 練習個人定點時間差攻擊

(3)練習定點時間差攻擊，如：圖29-9。

- A 六人一組，排頭站在攻擊線後的助跑點，每人持一球。
- B 傳球給舉球員，同時切向舉球員背後C式快攻的助跑路線，到網邊做起跳假動作，然後再做第二時間的躍起扣球。

(4)練習攔網時間差攻擊，如：圖29-10。

- 舉球者以拋球（A式快攻）方式，讓A式快攻者練習扣球，也讓A式快攻者練習攔網。當A式快攻者扣球之後，隨即排到攔網者行列，而攔網者攔球後，也立即前去撿球，並帶著球排到練習扣球的行列。

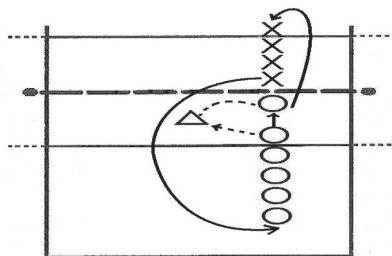


圖29-10 攔網A式快攻練習法

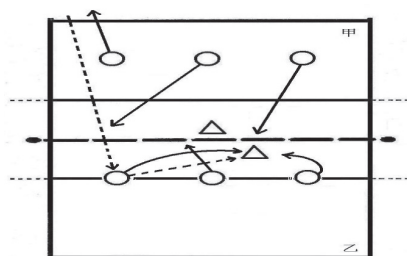


圖29-11 綜合活動

3. 綜合活動，如：圖29-11。

- (1)選出八位快攻和攔網較佳的同學。
- (2)甲、乙兩邊場地各四人，其中一人專門舉球及中間的攔網。
- (3)甲方一人先發球，發球的同學就不參加攔網，其他二人迅速移到網下準備攔網。



- (4) 乙方從接發球到舉球而攻擊。
- (5) 乙方攻擊成功，由甲方繼續發球，如果甲方攔網成功，就由乙方發球。
- (6) 給示範的同學講評，鼓勵並利用機會說明攔網的比賽規則。
- (7) 作業交代
 - A 徒手練習個人攔網時間差攻擊個人攔網，連跳三十次。
 - B 徒手練習移位攔網時間差攻擊移動攔網，連跳二十次。

(三) 教學要點：

1. 時間差的攻擊和攔網對高中生而言，是有其學習上的困難，將球網的高度調低，不但可以提高學習興趣，也可以提高學習效果。
2. 第一時間的快攻假動作要逼真，第二時間快攻才能奏效。
3. 為了使個人移位攻擊的第二時間有時效，可以練習跨步單腳起跳攻擊。
4. 良好的時間差攻擊，必須有良好的舉球員，舉球員的配球能力和假動作是成功的先決條件。
5. 第二時間的舉球，應稍微開網而且球也要稍高一點。
6. 接發球時，事先應做好訊號，只要發接球正確到達舉球員的位置，就按訊號做攻擊動作。
7. 時間差攻擊雖然是有時效性的一種攻擊，但有條理的練習還是很重要，操之過急或不當的動作，往往會三、四人相互碰撞而發生意外。
8. 常犯錯誤動作及其改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一) 舉球者和扣球者之間的搭配動作無法完成。	(一) 加強舉球者的舉球能力和動作。
(二) 攔網者攔不到扣球攻擊者的球。	(二) 攔網時，必須了解攔網的目標是扣球者的球，除此之外，攔網亦須強化自己的跳躍能力。
(三) 切入佯攻動作者的動作不夠逼真。	(三) 讓學生以實際切入的扣球動作來練習。
(四) 人盯人的攔網動作意識不夠。	(四) 強調「人盯人」攔網動作的重要性。
(五) 開始練習結合技術的跑位動作，時常發生錯誤。	(五) 練習結合技術的跑位動作時，首先必須清楚自己所擔負的任務，例如：是接發球、舉球或扣球等，再依自己所要練習的動作，進行跑位。



三、教學評量：

(一)能說出個人定點時間差、個人移位時間差及兩人重疊時間差的攻擊和攔網方法。

(二)技能：

1. 主觀評量，如：表29-1。

表29-1 時間差攻擊和攔網的主觀評量表

評 量 項 目	成功完成	尚須加強
1. A式快攻的時間差攻擊。		
2. B式快攻的時間差攻擊。		
3. C式快攻的時間差攻擊。		
4. 個人定點時間差攻擊。		
5. 個人移位時間差攻擊。		
6. 攔網時間差攻擊。		

2. 客觀評量：

(1)時間差攻擊十次，成功幾次？

- A 五次以上者為優等。
- B 四次者為甲等。
- C 三次者為乙等。
- D 二次以下者為丙等。

(2)攔網時間差攻擊十次，能成功幾次？

- A 六次以上者為優等。
- B 五次者為甲等。
- C 四次者為乙等。
- D 三次以下者為丙等。

(三)情意：從接發球而舉球到時間差攻擊、攔網等動作，在練習過程中，能充分的和同學溝通、產生默契，使練習發揮更好的效果。



第三十節 攻守隊型及分組比賽

一、教學目標：

- (一)認識各種接發球基本隊型和攻擊、防守的補位方法。
- (二)學會各種接發球基本隊型和攻擊、防守的補位方法。
- (三)將學習或練習的基本攻擊、防守動作應用到比賽，並在比賽當中發揮自己的所長，協助同學，共同合作完成一場排球活動。

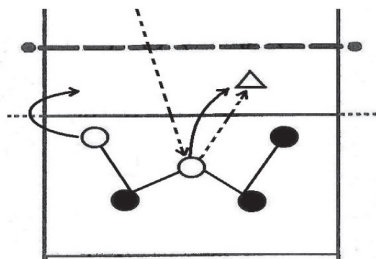
二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 接發球基本隊型

(1)一·五W式隊型，如：圖30-1。

- A 網邊置舉球員一人。
- B 所有的接發球接傳向舉球員。
- C 舉球員輪在前排位置，所以前排的攻擊者，祇剩下兩人。
- D 採用這種接發球隊型的球隊，在攻擊方面，都是一長攻一快攻的攻擊方式較多。



△表舉球員 ○表前排球員 ●表後排球員

圖30-1 一·五W式隊型

(2)O·六W式隊型

- A 網邊不留人，採取六人全部接發球的隊型。
- B 舉球員在對方發球的瞬間，從後排跑向前排網邊舉球。
- C 舉球員有從中間及左、右兩側等三個位置跑向前排的情況，如：圖30-2、圖30-3、圖30-4。



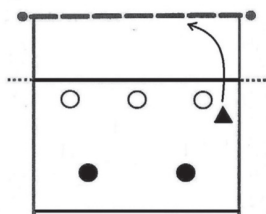


圖30-2 O·六W式隊型的舉球員位置

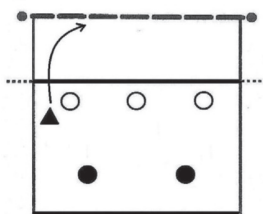


圖30-3 O·六W式隊型的舉球員位置

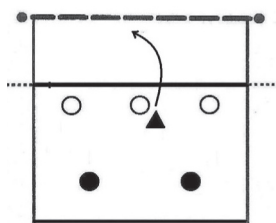


圖30-4 O·六W式隊型的舉球員位置

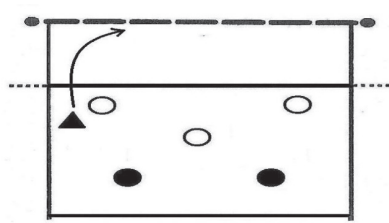


圖30-5 O·六M式接發球隊型

D O·六式接發球隊型的方式和一·五式有點相似，其不同的地方，是採取一位舉球員的球隊，當舉球員輪到後排時，前排就有三位攻擊手，那麼，發動攻擊時，其變化也較多。

(3) O·六M式隊型，如：圖30-5。

A 與O·六W式接發球隊型同樣，舉球員從後排位置跑向前排去舉球。

B O·六M式隊型前排球員對於腰部以上的來球不接，而全力集中接球場前方的球。

C 後排兩位球員注意球場中央位置及後排兩側的來球，若對方發球落點在球場中央時，後排兩位接發球者，要有默契的前去接球。

D O·六M式接發球隊型，大多應用在對方發球時，其球速不快的接發球上，如此，發動攻擊時，可以產生多樣化的攻擊。

2. 基本的攻擊補位

(1) 接發球後，第二擊球前的移位，如：圖30-6。

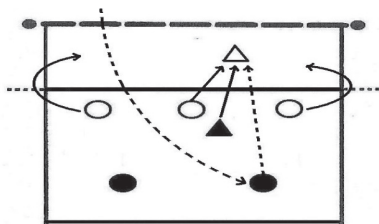


圖30-6 接發球後展開攻擊移位之情形



- A 以O·六式隊型攻擊為例。
- B 後排舉球員到前排的舉球位置（對方發球後）。
- C 後排右，將球接起，送往舉球員位置。
- D 前排左，向左移位，準備打左長攻球。
- E 前排中，向前助跑，準備快攻。
- F 前排右，向右移位，準備打右長攻。

(2) 確認攻擊者後，其餘球員的移位或補位之情形。

- A 若發動左長攻時，後排左向前和舉球員及前排中等三人，在攻擊手旁邊成圓弧形補位救短球，後排右，向左移，前排右，則向後移，如：圖30-7。
- B 中間攻擊時，前排左向中間移，前排右向前和舉球員第三人成圓弧形，後排左向前移，後排右亦向前移，如：圖30-8。

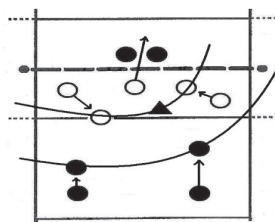
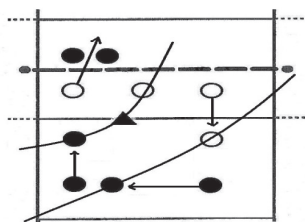


圖30-7 左長攻情形的移位及補位

圖30-8 中間攻擊情形的移位及補位

- C 若發動右長攻時，前排左向右移，前排右向前移和舉球員成圓弧形，後排左向右前移，後排右則向右斜前移，如：圖30-9。

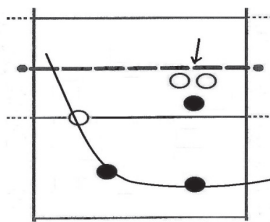
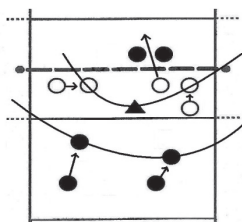


圖30-9 右長攻情形的移位及補位

圖30-10 防守左長攻的補位情形

3. 基本防守補位

(1) 防守長攻的弧形位置。

- A 若對方是左長攻時，由前排右和前排中攔網，後排右向前蹲低，在攔網者二人的後面。前排左，後退；後排中，向右移和後排左等三人成防守弧形，如：圖30-10。
- B 若對方是右長攻時，由前排左和前排中攔網，後排左向前移至攔網者二人



後，前排右，後退；後排中，向左和後排右等三人成為防守的弧形，如：圖30-11。

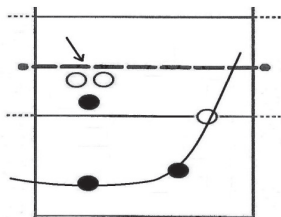


圖30-11 防守右長攻的補位情形

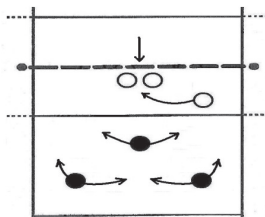


圖30-12 對方快攻的縮小防守

(2)防守快攻的縮小防守圈，如：圖30-12。

A 前排不參加攔網的一人，移到攔網者的後面補位。

B 後排中向前。

C 後排兩人也略微向前防守。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)慢跑熱身。
- (2)雙臂前後擺、繞環、屈膝半蹲。
- (3)兩人一組，面對面扣球（反彈球）。
- (4)兩人一組，面對面傳球。
- (5)兩人一組，相互練習扣球和接球。
- (6)雙人組，練習徒手攔網。
- (7)六人組攻守綜合練習，如：圖30-13。

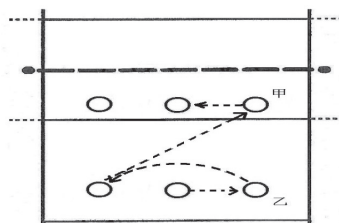


圖30-13 攻守綜合練習

A 球場內六人，分成甲、乙兩組，三人面對面。

B 由甲組人員先發球給乙組人員接球後，做二段攻擊或再舉球向甲組扣球攻擊。

C 甲組人員接球後，做同樣動作回擊。

D 若失誤，再重新發球。

2. 發展活動：

(1)攻守隊型的綜合練習，如：圖30-14

A 十二人分成甲、乙兩邊各為六人一組。

B 甲場地六人先做攻守隊型的綜合練習。

C 乙場同學撿球，供甲場同學練習，其中一人扮演教練的任務。

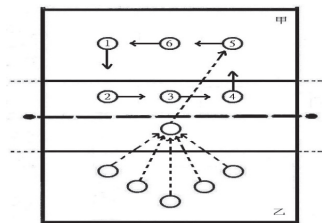


圖30-14 隊型綜合練習



D 首先由乙場扮演教練者以攻擊球來讓甲場的前排同學練習攔網，後排同學練習防守，將防守起來的球攻擊到乙場地。

E 球落地或攔網成功的球，都由乙場同學撿起，交由教練重新開球或扣球攻擊。

F 甲場同學每人每個位置練習三個球後，練習一次輪轉，全部輪完一次，再換乙場同學攻擊隊型的綜合練習。

G 甲場的同學調換成撿球和供球者，其中一人當教練。

3. 綜合活動：

〔練習比賽〕

- (1) 全班同學按照單、雙號分成兩組。
- (2) 每組選出代表隊的領隊、教練、管理及球員，其他同學當啦啦隊員。
- (3) 在不參加比賽的同學中，選出一至四人當裁判。
- (4) 每一局打十一分，每局比賽完畢做檢討。
- (5) 可依練習目標設定比賽規則。
- (6) 例如：打長攻球得分為一分，打快攻球得分為兩分。
- (7) 藉比賽說明比賽規則及裁判法。

(三) 教學要點：

1. 在排球運動比賽當中，每一次擊球都有一份使命感，前兩次的接發球和舉球就是直接影響第三次擊的扣球攻擊。因此，第一次的接發球要為第二次的舉球做準備，第二擊的舉球要讓第三擊的扣球能發揮威力為目標。
2. 良好的基本動作才能發揮整體的戰力，時時提醒同學，注意練習基本動作。
3. 常犯錯誤動作及其改正方法

常 犯 錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 後排球員跑到前排當舉球員，移位過早。	對方發球的擊球瞬間，才開始移位。
2. 因快攻節奏加快而亂了隊形。	強調條理、節奏的快攻。

(四) 簡要比賽規則：

1. 五局比賽，先勝三局之球隊為該場比賽勝隊。
2. 兩隊比賽一方先得25分或雙方在24比24時，一方必須領先二分為勝該局。
3. 在比賽中，只要贏球就可得分。
4. 決勝局在十四比十四時，比賽直到領先二分為止。
5. 當球隊贏得一分，該隊同時獲得發球權，其球員依順時鐘輪轉一個位置。再贏



球得分，位置不輪轉。

6. 第一裁判鳴笛指示發球後，發球員必須在8秒鐘內將球擊出。
7. 當發球員擊球的瞬間，雙方球員除發球員外，均須在各自場內，並按規定位置站立，可不必成行或排，但前後、左右關係位置不可錯誤。
8. 發球員將球擊出後，球員可以任意移位，但後排球員仍須受攔網和攻擊規則的約束。
9. 每局比賽各有二次暫停的權利，每次暫停時間為三十秒。但在國際排球總會所舉辦及其認可的比賽，在第一局至第四局，每局各追加二次技術暫停，時間各為60秒，當任何一球隊先獲得8分或16分時，就會自動技術暫停。
10. 每局比賽，各隊皆有六人次球員替補的權利
11. 第一局與第五局，以擲硬幣方式決定何隊發球或選場地，並且每局換隊發球及場地換邊，第五局一隊獲8分時，兩隊互換比賽場地。

三、教學評量：

(一)能說出基本的接發球隊型，扣球攻擊及防守的補位隊型。

(二)技能：

1. 主觀評量，如:表30-1。

表30-1 攻守隊型及分組比賽主觀評量表

	評 量 項 目	成功完成	尚須加強
基本隊型	1. 一、五W式隊型。		
	2. 0·六制W式隊型。		
	3. 0·六制M式隊型。		
攻擊補位	1. 接發球後第二次擊球前的移位。		
	2. 第二次擊球後，確認攻擊者何人，其餘球員的移位及補位。		
防守補位	1. 防守長攻的弧形位置。		
	2. 防守快攻的縮小防守圈位置。		

2. 客觀評量

- (1)以實力平均分組比賽。
- (2)依據比賽中得分、失誤的多少，判定優、甲、乙、丙、丁的等級。

(三)情意：

排球運動是一種良好的分工合作教育，因此，不論在攻、守綜合練習或是比賽當中，同學間的溝通及協助可以使學習產生更好效果。



參考資料

- 一、林竹茂、尤東柏、黃德壽 編著／排球教學指引／健行文化出版事業有限公司／民國六十七年
- 二、林竹茂 編著／現代六人制排球訓練法／國立台灣師範大學體育學會／民國五十九年
- 三、詹清泉 著／排球發球與扣球訓練法／國立台灣師範大學體育學會／民國六十五年
- 四、許義雄 編著／高中體育／龍展圖書公司
- 五、黃德壽等 編著／高中體育／謳馨事業股份有限公司
- 六、胡忠民 著／六人制排球舉球技術的理論與實際／民國六十五年
- 七、排球教室／聯廣圖書公司／民國七十三年
- 八、林竹茂 譯／排球教學與訓練／順先出版公司／民國六十五年
- 九、排球入門教室／聯廣圖書公司／民國七十一年



學校體育教材教法與評量：排球 = Teaching
methods, materials, and assessment in
physical education : volleyball / 林靜萍
，黃德壽修訂。-- 再版。-- 臺北市：教育
資料館，民98.11
面；公分
ISBN 978-986-02-0612-8(平裝)
1. 排球 2. 體育教學
528.954033 98020793

學校體育教材教法與評量—排球

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：曾瑞成（召集人）

王諳邦、林志遠、陳良乾、連玉輝、黃欽永、黃玉萍、黃德壽、黃國恩、黃香萍、黃英哲、黃月嬋、曾明生、張少熙、楊裕隆、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、黃德壽

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國98年11月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：265元

排版印刷者：承印實業股份有限公司

電話：(02)29555284

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心

(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173，網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社

(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場

(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店

(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207；網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。



國立教育資源館

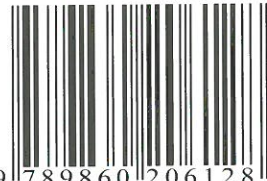
地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

電話：(02)2351-9090

網址：www.nioerar.edu.tw

E-mail：service@mail.nioerar.edu.tw

ISBN 978-986-02-0612-8



9 789860 206128

GPN：1009803143

定價：265元