

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度上學期
(跳躍排球社) 教學計劃表

教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：每周一 15:40-17:00，每周四 15:40-17:00

二、招生對象：4~6 年級，10 人以上開班，20 人為限。

三、課程簡介：

(一)課程目標

1. 認知：認識排球運動的基本規則、運動安全及基本技術，了解低手傳球、高手托球、發球等動作要領。
2. 技能：熟悉低手傳球、高手托球、下手發球及移動接球等基本技巧，逐步提升控球、接球與傳球能力。
3. 體能：透過移動、接球及排球遊戲，培養敏捷性、協調性、反應能力及基本運動體能。
4. 情意：培養學生對排球運動的興趣，學習團隊合作、互相鼓勵及遵守比賽規則，建立運動精神。
5. 應用：將所學的排球基本動作運用於簡易比賽與團體活動中，提升實際比賽及解決問題的能力。

(二)課程內容簡介

本課程以「基礎動作 → 技能練習 → 綜合應用 → 趣味競賽」為主要架構，針對國小 4 ~6 年級學生設計，由簡入深學習排球基本技巧。

課程前期以排球基本認識、準備姿勢、低手傳球及高手托球為主要內容，建立學生正確的基本動作；中期加入下手發球、移動接球及接發球練習，培養學生的控球與判斷能力；後期則加入簡易攻擊、綜合技術及趣味競賽，讓學生將所學技能實際運用。

最後透過分組遊戲及簡易排球比賽，培養學生團隊合作、溝通與運動精神，使學生在輕鬆、有趣的學習環境中建立排球興趣與基本能力。

師資簡介

指導老師：廖竹含

學歷：
臺灣體育運動大學

經歷：
建國國中女排教練

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度第一學期 跳躍排球社 教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/21、24	排球基本介紹、規則、安全注意事項與熱身活動：認識排球及基本準備姿勢。
2	10/1	低手傳球 1：手型、夾臂、擊球位置與基本動作練習。
3	10/5、8	低手傳球 2：定點低手傳球、移動接球與兩人互傳練習。
4	10/12、15	高手托球 1：手型、觸球位置與基本動作練習。
5	10/19、22	高手托球 2：自拋自托、連續托球及兩人高手傳球。
6	10/29	低手＋高手綜合練習：判斷來球、選擇適當傳球方式。
7	11/2、5	發球 1：下手發球動作教學，練習拋球、揮臂與擊球。
8	11/9、12	發球 2：下手發球進階，練習發球過網及指定區域。
9	11/16、19	移動與接球：前後左右移動、接球步法及低手接球練習。
10	11/23、26	接發球練習：發球→低手接球，培養來球判斷與接球能力。
11	11/30、12/3	簡易攻擊動作：扣球基本動作、手臂揮擊及定點擊球練習。
12	12/7、10	綜合技術練習：發球、低手、高手及攻擊動作綜合練習。
13	12/14、17	排球趣味競賽：分組進行接球、傳球及發球闖關活動。
14	12/21、24	分組排球比賽：應用所學基本技術進行簡易比賽；課程總結與成果評量。

承辦人：

學務處：

校長：