

表○-○_臺中市惠文高級中學_多元選修_課程規畫表

課程名稱	排球競技運動		課程類別	<input type="checkbox"/> 校訂必修 <input checked="" type="checkbox"/> 多元選修 <input type="checkbox"/> 加深加廣選修 <input type="checkbox"/> 補強性選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習 <input type="checkbox"/> 團體活動
課程說明	<p>本課程旨在能藉由排球運動，透過認知、態度及行為的改變，學會運動規則、技術及比賽實務，以培養自我學習、團隊合作之運動習慣。本課程將針對高一學生開設一學年每周以一小時進行安排，內容包括排球起源及發展、運動傷害及預防、運動規則、排球技巧及訓練計畫等相關課程。</p>			
授課對象	高中生			
任課老師 (依開課序)	伍秀靜	課程時數	每週 <u>1</u> 節，共 <u>1</u> 學分	
開課年級 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 三年級	每班修課人數	<u>12</u> ~ <u>30</u> 人	
學習目標 (預期成果)	讓學生能喜歡參與排球運動或欣賞排球競技比賽，養成運動的好習慣與提升人際關係，並具有運動的認知、運動的技能與觀賞的能力。			
與十二年國教課綱對應之核心素養	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作			
課程架構	1.認識排球運動起源及發展 2.基本能力前測及分組 3.運動安全及預防說明 4.排球運動基本能力之介紹 5.排球傳接球、發球基本能力練習 6.分組綜合練習 7.運動規則講解及比賽隊形介紹 8.裁判手勢之介紹及裁判演練 9.分組比賽+裁判執法演練 10. 期末測驗			
與其他課程 內涵連繫	縱向	能激發學生潛能轉移，學生對學習體育課程的不適應，進而燃起對學習的熱情。		
	橫向	藉由運用分組練習達到展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動力。		
教學方法 或策略	示範講解說明及實務操作			
學習 評量	形成性評量、總結性評量			

	單元主題	單元學習內容
規劃內容 (請自行依需要 增列欄位)	1.課程介紹	認識排球起源及發展狀況，排球遊戲活動操
	2.基本能力評估	個人排球技巧前測及分組，運動安全及預防說明
	3.排球基本能力之介紹	傳接球、發球、扣球、舉球、攔網
	4.排球傳接球1	低手傳球-單人練習、雙人練習、多人練習
	5.排球傳接球2	高手傳球球--單人練習、雙人練習、多人練習
	6.排球傳接球3	高低手傳接球交互練習(單人、雙人)
	7.排球發球	發球方式介紹-低手發球練習和肩上發球練習
	8.綜合練習	發球→接發球→傳球之動作要領練習
	9.分組簡易比賽	發球→接發球→傳球之綜合練習比賽
	10.分組練習	各項技巧實際演練-各組討論訓練計畫
	11.排球比賽規則	運動規則講解及比賽隊形練習
	12.排球裁判簡易規則	裁判手勢之介紹及裁判演練
	13.比賽實務1	分組比賽+裁判執法演練
	14.比賽實務2	分組比賽+裁判執法演練
	15.期末測驗	執行各項個人技術測驗
環境與教學 設備需求	1.排球場 2 面 2.排球 20 顆 3.三角錐 4.記分板 5.標誌杆 6.號碼背心	