

臺南市立中山國民中學體育班 108 學年度第 1 學期
八 年 級 排 球 隊 自 編 課 程 計 畫

教材來源	自編	規劃者	金慶儒、林文傑			
教學節數	每週 (8) 節 本學期共 (148) 節					
學期目標/ 學習目標	<p>(一)能了解排球技術相關知識、規則與技能原理。 (二)能學習思考與運用戰術於活動中，以解決所面臨狀況與問題。 (三)透過合作，學習尊重以發揮團隊合作之方法。 (四)能透過活動與競賽已養成遵守法的態度。 (五)透過場地整理及清理讓學生注意到安全環境的重要。</p> <p>排球訓練的主要目標當然是提高自我技術水平和運動成績。其他目標亦可包括提高運動員全面及專項的身體能力，發展並完善專項運動技能和必要的戰略，培養運動員的意志和品德，改善他們的健康狀況，提高運動員的理論知識水平，及預防運動創傷等等。</p>					
能力指標	<p>1-1. 能正確應用身體部位，熟練各種排球基本技能。 1-2. 能瞭解並具有簡易處理排球運動傷害之基本能力。 2-1. 計畫並發展特殊性專項運動技能。 2-2. 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 2-3. 在團體比賽中運用戰術戰略。 3-1. 能瞭解國內外排球團隊風格與球員個人特色。 3-2. 能了解在國內外排球發展脈絡，進行多元文化探索。</p>					
融入重大議題之能力指標						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30~9/2	1-1. 1-2	認識排球起源、背景、排球規則概述、球場禮節。	3	同儕評量 觀察評量	8/30 開學日
二	9/3~9/9	1-2	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化排球基本動作。(低、上手傳球、發球、攔網) 3. 防守補位觀念	8	同儕評量 觀察評量	9/4.5 號 三年級 複習考
三	9/10~9/16	2-1. 2-2	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化排球基本動作。(低、上手傳球、發球、攔網) 3. 進階攻擊練習	8	同儕評量 觀察評量	
四	9/17~9/23	2-1. 2-2	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化排球基本動	8	同儕評量 觀察評量	

C15 自編課程計畫

			作。(低、上手傳球、發球、攔網) 3. 進階攻擊練習			
五	9/24~9/30	2-1.2-2	1. 體能訓練-肌力訓練、重量訓練 2. 進階攔網練習 3. 進階攻擊練習 4. 進階發球練習。	6	同儕評量 觀察評量	9/24 中秋節
六	10/1~10/7	2-1.2-2	1. 體能訓練-速度訓練。 2. 進階攔網練習 3. 進階攻擊練習 4. 進階發球練習。	8	同儕評量 觀察評量	
七	10/8~10/14		第一次定期考	3	觀察評量 實作評量	10/10 國慶日 10/11.12 第一次定期考
八	10/15~10/21	3-2	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 前排攔網後防守訓練。 3. 全隊聯防。	8	同儕評量 觀察評量	
九	10/22~10/28	3-2	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 前排攔網後防守訓練。 3. 全隊聯防。	8	同儕評量 觀察評量	
十	10/29~11/4	3-2	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 前排攔網後再攻擊訓練。 3. 第一波進攻訓練。	8	同儕評量 觀察評量	
十一	11/5~11/11	3-2	1. 體能訓練-爆發力訓練、核心肌群訓練。 2. 前排攔網後再攻擊訓練。 3. 第一波進攻訓練。	8	同儕評量 觀察評量	
十二	11/12~11/18	3-1.3-2	1. 體能訓練 核心肌群訓練。 2. 前排攔網後再攻擊訓練。 3. 第一波進攻訓練。	8	同儕評量 觀察評量	

C15 自編課程計畫

十三	11/19~11/25	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、重量訓練。 2. 強化攻擊戰術。 3. 模擬戰術演練	8	同儕評量 觀察評量	
十四	11/26~12/2		第二次術科段考	6	觀察評量 實作評量	11/26.27 第二次 定期考
十五	12/3~12/9	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、重量訓練。 2. 強化攻擊戰術。 3. 模擬戰術演練	8	同儕評量 觀察評量	
十六	12/10~12/16	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬戰術演練	8	同儕評量 觀察評量	
十七	12/17~12/23	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬戰術演練	8	同儕評量 觀察評量	12/21.22 三年級 複習考
十八	12/24~12/30	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬戰術演練	8	同儕評量 觀察評量	
十九	12/31~1/6	2-1.2-2	1. 體能訓練-耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬戰術演練 4. 進階發球訓練	7	同儕評量 觀察評量	1/1 開國紀念日
二十	1/7~1/13	2-1.2-2	1. 體能訓練-耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬戰術演練 4. 進階發球訓練	8	同儕評量 觀察評量	
二十一	1/14~1/20		第三次學科段考 休業式	3	觀察評量 實作評量	1/16.17 第三次 定期考 1/18 休業式

臺南市立中山國民中學**體育班 108**學年度第 2 學期
八年級 排球隊 自編課程計畫

教材來源	自編	規劃者	金慶儒、林文傑			
教學節數	每週 (8) 節 本學期共 (147) 節					
學期目標/ 學習目標	<p>(一) 能了解排球技術相關知識、規則與技能原理。</p> <p>(二) 能學習思考與運用戰術於活動中，以解決所面臨狀況與問題。</p> <p>(三) 透過合作，學習尊重以發揮團隊合作之方法。</p> <p>(四) 能透過活動與競賽已養成遵守法的態度。</p> <p>(五) 透過場地整理及清理讓學生注意到安全環境的重要。</p> <p>接上學期的訓練課程使學生排球能力提升，培養學生對排球運動興趣，提高排球技術水平，發展學生的特長，培養排球後備人才，利用有限的時間，豐富學生業餘活動，促進學生全面發展，培養學生 勇敢頑強，學期集中型球類訓練的目的在於豐富學生的校園生活，加強其身體素質的鍛鍊與團隊合作的意識</p>					
能力指標	<p>1-1. 能瞭解並具有簡易處理排球運動傷害之基本能力。</p> <p>2-1. 能觀察排球場上空間位置，正確執行防守移位補位觀念。</p> <p>2-2. 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-1. 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-2. 在團體比賽中運用戰術戰略。</p>					
融入重大議題之 能力指標						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	2/11~2/17	1-1	1. 運動傷害的預防及處理方式 2. 體能訓練-速度訓練	8	同儕評量 觀察評量	2/11 開學日
二	2/18~2/24	2-1. 2-2	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化防守動作。 (移動防守) 3. 防守補位觀念	8	同儕評量 觀察評量	2/19. 20 三年級 複習考
三	2/25~3/3	2-1. 2-2	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化防守動作。 (移動防守) 3. 進階防守動作 (魚躍、滾翻) 4. 策略發球觀念建立。	7	同儕評量 觀察評量	228 和平紀念日
四	3/4~3/10	2-1. 2-2	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化防守動作。 (個人防守)	8	同儕評量 觀察評量	

C15 自編課程計畫

			3. 進階防守動作 (魚躍、滾翻) 4. 策略發球觀念運用。			
五	3/11~3/17	3-1.3-2	1. 體能訓練-肌力訓練、重量訓練 2. 強化後排聯防站位。 3. 進階防守動作 (魚躍、滾翻) 4. 策略發球觀念運用。	8	同儕評量 觀察評量	
六	3/18~3/24	3-1.3-2	1. 體能訓練- 速度訓練。 2. 強化後排聯防站位。 3. 強化攻擊技術 (擊球點、手腕運用、 腳步移動)。 4. 加強舉球員專門訓練 (移動能力、修正球、 比賽節奏掌握)	8	同儕評量 觀察評量	
七	3/25~3/31		第一次定期考	6	實作評量 觀察評量	3/26.27 第一次 定期考
八	4/1~4/7	3-1.3-2	1. 體能訓練-肌力訓練、 耐力訓練。 2. 策略攔網後防守再 攻擊。 3. 強化攻擊技術 (擊球點、手腕運用、 腳步移動)。 4. 加強舉球員專門訓練 (移動能力、修正球、 比賽節奏掌握)	5	同儕評量 觀察評量	4/4.5 清明連假
九	4/8~4/14	3-1.3-2	1. 體能訓練-肌力訓練、 耐力訓練。 2. 策略攔網後防守再 攻擊。 3. 強化發球技術 (擊球點掌握、漂浮球、 扣球式發球練習)。 4. 加強舉球員專門訓練 (移動能力、修正球、 比賽節奏掌握)	8	同儕評量 觀察評量	
十	4/15~4/21	3-1.3-2	1. 體能訓練-肌力訓練、 耐力訓練。	8	同儕評量 觀察評量	4/18.19 第四次 複習考

C15 自編課程計畫

			2. 自由球員專訓(體能、防守觀念、站位) 3. 加強舉球員專門訓練(移動能力、修正球、比賽節奏掌握) 4. 強化接發球。			
十一	4/22~4/28	3-1.3-2	1. 體能訓練-爆發力訓練、核心肌群訓練。 2. 自由球員專訓(體能、防守觀念、站位) 3. 舉球員配攻擊手(戰術演練) 4. 強化接發球。	8	同儕評量 觀察評量	
十二	4/29~5/5	3-1.3-2	1. 體能訓練 核心肌群訓練。 2. 舉球員配攻擊手(戰術演練) 3. 後排攻擊訓練 4. 強化修正球+攻擊。	8	同儕評量 觀察評量	
十三	5/6~5/12	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、重量訓練。 2. 舉球員配攻擊手(戰術演練) 3. 後排攻擊訓練 4. 強化修正球+攻擊。 5. 模擬比賽情況訓練	8	觀察評量 實作評量	5/9.10 第二次 定期考
十四	5/13~5/19		第二次術科段考	8	同儕評量 觀察評量	
十五	5/20~5/26	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、重量訓練。 2 模擬比賽戰術演練	8	同儕評量 觀察評量	
十六	5/27~6/2	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	8	同儕評量 觀察評量	
十七	6/3~6/9	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	6	同儕評量 觀察評量	6/7 端午節
十八	6/10~6/16	3-1.3-2	1. 體能訓練-核心肌群訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演	8	同儕評量 觀察評量	6/11 畢業典禮

C15 自編課程計畫

			練。 3. 模擬比賽戰術演練			
十九	6/17~6/23	3-1.3-2	1. 體能訓練耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	8	同儕評量 觀察評量	
二十	6/24~6/30		1. 體能訓練耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練 4. 進階發球訓練	3	實作評量 觀察評量	6/26.27 第三次 定期考 6/28 休業式