

臺南市立六甲國民中學 111 學年度第一學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	排球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(147)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	提倡體育道德、建立運動知識、提升運動技能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備增進競技運動的知能與態度，並展現自我潛能，探索自我價值與生命意義且積極實踐。 J-A2 具備理解競技運動全貌，且做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略處理與解決各項問題。 J-A3 具備善用周邊資源以擬定競技運動計畫，且有效執行，並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，透過競技運動培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1.探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 2.養成規律運動的習慣以促進健康。 3.經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 4.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週 8/30~9/2	7	排球運動之認識	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	認識排球	排球規則介紹	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論	自編
第二週 9/5~9/9	7	低手技術動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

第三週 9/12~9/16	7	高手技術動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第四週 9/19~9/23	7	發球技術動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第五週 9/26~9/30	7	移位傳球技術動作訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第六週(一段) 10/3~10/7	7	第一次段考						
第七週 10/10~10/14	7	接發球技術動作訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第八週 10/17~10/21	7	接發球技術動作訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

第九週 10/24~10/28	7	扣球技術動作解析與訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十週 10/31~11/4	7	扣球技術動作解析與訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十一週 11/7~11/11	7	舉球技術動作解析與訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十二週 11/14~11/18	7	進階傳球訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球進階動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十三週 11/21~11/25	7	進階傳球訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球進階動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十四週 (二段) 11/28~12/2	7	第二次段考						

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

第十五週 12/5~12/9	7	攔網技術動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十六週 12/12~12/16	7	攔網技術動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十七週 12/19~12/23	7	基礎技術串聯訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十八週 12/26~12/30	7	接扣球技術與動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十九週 1/2~1/6	7	接扣球技術與動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第二十週 1/9~1/13	7	接扣球技術與動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團	習練排球基礎動作	暖身 -基本動作訓練 -動作講解	1.觀察 2.實作及表現	自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			隊戰術		-動作練習 -體能訓練		
第二十一週 (三段) 1/16~1/20	7	第三次段考					

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立六甲國民中學 111 學年度第二學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	排球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(140)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	提倡體育道德、建立運動知識、提升運動技能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備增進競技運動的知能與態度，並展現自我潛能，探索自我價值與生命意義且積極實踐。 J-A2 具備理解競技運動全貌，且做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略處理與解決各項問題。 J-A3 具備善用周邊資源以擬定競技運動計畫，且有效執行，並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，透過競技運動培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1.探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 2.養成規律運動的習慣以促進健康。 3.經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 4.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週 2/13~2/17	7	進階扣球訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備 4.紀錄	自編
第二週 2/20~2/24	7	舉球搭配技術解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解	1.觀察 2.實作及表現	自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

				隊戰術		-動作練習 -體能訓練		
第三週 2/27~3/3	7	傳舉搭配訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第四週 3/6~3/10	7	防守技術之動作解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第五週 3/13~3/17	7	防守搭配組合進攻	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第六週 3/20~3/24	7	防守補位、跟進之解析與訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第七週(一段) 3/27~3/31	7	第一次段考						
第八週 4/3~4/7	7	進攻戰術訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種	Ha-IV-1 網/牆性運動動	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			策略	作組合及團隊戰術		-動作講解 -動作練習 -體能訓練		
第九週 4/10~4/14	7	進階攔網訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十週 4/17~4/21	7	進階攻擊技術解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十一週 (三年級二段) 4/24~4/28	7	位置接發球解析與訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十二週 5/1~5/5	7	專位防守訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十三週 5/8~5/12	7	串聯進攻訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

第十四週 5/15~5/19 (二段)	7	第二次段考						
第十五週 5/22~5/26	7	防守強度訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十六週 5/29~6/2	7	攻擊專位訓練	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十七週 6/5~6/9	7	發球破防解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十八週 6/12~6/16	7	發球破防解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	排球動作應用	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編
第十九週 6/19~6/23	7	隊型解析	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略	Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術	團隊戰術組合	暖身 -基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	1.觀察 2.實作及表現	自編

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

第二十週 (三段) 6/26~6/30	7	第三次段考
---------------------------	---	-------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。