

臺南市立麻豆國民中學 111 學年度 第一學期 七、八及九年級 體育專業領域課程計畫

課程名稱	排球專長	實施年級 (班級組別)	七、八及九年級	教學 節數	本學期共(162)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input 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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
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 1 週 8/30~9/4	7	認識排球起源、背景、排球規則概述、球場禮節。評估個人及他人的排球基本動作表現，以改善運動技能。	P-IV-1 P-IV-2 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 Ps-IV-D1	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	目標設定 自我對話	報告 同儕互評	自選教材
第 2 週 9/5~9/11	6	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)	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本動作要領 了解運動防守補位觀念	1. 半蹲、仰臥起坐、啞鈴、交互蹲跳、30公尺衝刺。 2. 低手 300 下、托球 300 下、肩上發球、	實作 口試 同儕互評	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		3. 防守補位觀念	Ps-IV-4			攔網跨步、交叉步練習。 3. 個人防守左右接球、直線防守、斜線防守。		
第 3 週 9/12~9/18	8	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	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本動作要領 了解運用防守補位觀念 了解運用攻擊時機掌握	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 4 週 9/19~9/25	8	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	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本動作要領 了解運用防守補位觀念 了解運用攻擊時機掌握	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 5 週 9/26~10/2	8	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。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本動作要領 了解運用防守補位觀念 了解運用發球動作要領	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 6 週 10/3~10/9	8	第一次定期考					實作 口試 同儕互評	自選教材
第 7 週 10/10~	7	1. 體能訓練-速度訓練。			了解排球基本動作要領	短距離衝刺 核心肌群訓練	實作	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

10/16		2. 進階攔網練習 3. 進階攻擊練習 4. 進階發球練習。			了解運用防守 補位觀念 了解運用發球 動作要領	排球基本動作訓練 攔網動作訓練 發球動作練習	口試 同儕互評	
第 8 週 10/17~ 10/23	8	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。	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本 動作要領 了解運用防守 補位觀念 了解運用隊型 防守	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練 隊形防守訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 9 週 10/24~ 10/30	8	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)	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用肌 力與耐力訓練 等專項運動之 原理原則。 了解與運用攻 擊位置站位。 了解與運動舉 球員的舉球觀 念。	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 10 週 10/31~ 11/6	8	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	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用肌 力與耐力訓練 等專項運動之 原理原則。 了解與運用攻 擊位置站位。 了解與運動舉 球員的舉球觀	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		門訓練(移動能力、修正球、比賽節奏掌握)			念。 了解攔網觀念及相關動作要領。			
第 11 週 11/7~ 11/13	8	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 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。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用肌力與耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解接球觀念及相關動作要領。	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練 自由球員接球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 12 週 11/14~ 11/20	8	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。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用爆發力與核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解與運動舉球員的舉球觀念。	短距離衝刺 核心肌群訓練 舉球訓練 自由球員接球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 13 週 11/21~ 11/27	8	第二次定期考					實作 口試 同儕互評	

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(國中新課綱版-部定+校訂)

第 14 週 11/28~ 12/4	8	1. 體能訓練 核心肌群訓練、重量訓練。 2. 強化攻擊戰術。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解與運用攻擊觀念。 了解隊型戰術運用觀念。	重量訓練 核心肌群訓練 攻擊訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 15 週 12/5~ 12/11	8	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解隊型戰術運用觀念。 了解隊型戰術運用觀念。	核心肌群訓練 舉球訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 16 週 12/12~ 12/18	8	1. 體能訓練 核心肌群訓練、重量訓練。 2. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	循環體能訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 17 週 12/19~ 12/25	8	1. 體能訓練 核心肌群訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。	循環體能訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-8	了解攔網動作 運用觀念。 了解隊型戰術 運用觀念。			
第 18 週 12/26~1/1	8	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	核心肌群訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 19 週 1/2~1/8	8	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	核心肌群訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 20 週 1/9~1/15	10	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	重量訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 21 週 1/16~1/20	6	第三次定期考					實作 口試 同儕互評	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立麻豆國民中學 111 學年度 第一學期 七、八及九年級 體育專業領域課程計畫

課程名稱	排球專長	實施年級 (班級組別)	七、八及九年級	教學節數	本學期共(155)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input 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"/> <input 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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B3 具備審美與表現能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辯與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。							
課程目標	第四階段國中生是學生身心及生理發展的快速期，也是自我探索與人際發展的關鍵期，課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。							
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	自編自選教材 或學習單
第 1 週 2/13~2/19	10	1. 運動傷害的預防及處理方式 2. 體能訓練-速度訓練	P-IV-3 T-IV-3 T-IV-5	Ta-IV-C8 P-IV-A3 T-IV-B3	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	繩梯訓練 短距離衝刺	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 2 週 2/20~2/26	8	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	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3	了解與運用循環、階梯及間歇訓練之內容、負荷及安全原則。 了解排球訪守相關位置站位。	短距離衝刺 循環體能 防守站位	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 3 週 2/27~3/5	5	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3	了解如何發出有利於己方的發球位置。	短距離衝刺 循環體能 接球動作訓練	實作 口試	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		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。	Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則。	發球觀念建立	同儕互評	
第 4 週 3/6~3/12	8	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化防守動作。(個人防守) 3. 進階防守動作(魚躍、滾翻) 4. 策略發球觀念運用。	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用肌力與速度等專項運動之原理原則 了解與運用敏捷、協調與速度等專項運動之原理原則。	短距離衝刺 循環體能 接球動作訓練 發球觀念建立	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 5 週 3/13~3/19	8	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。	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用肌力與重量訓練等專項運動之原理原則。 了解與運用接球位置。	重量訓練 循環體能 接球動作訓練 接發球觀念建立 發球動作及觀念訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 6 週 3/20~3/26	10	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	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用速度訓練等專項運動之原理原則。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。	速度訓練 攻擊動作訓練 舉球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		力、修正球、比賽節奏掌握)						
第 7 週 3/27~4/2	8	第一次定期考			檢視待改善之技術動作與觀念	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	
第 8 週 4/3~4/9	3	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)	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用肌力與耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 9 週 4/10~4/16	8	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)	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用肌力與耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解攔網觀念及相關動作要領。	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 10 週 4/17~4/23	8	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力	P-IV-3	P-IV-A3	了解與運用肌力	循環訓練	實作	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		訓練。 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。	P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	與耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解接球觀念及相關動作要領。	攔網動作訓練 舉球訓練 自由球員接球訓練	口試 同儕互評	
第 11 週 4/24~4/30	8	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。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用爆發力與核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解與運動舉球員的舉球觀念。	短距離衝刺 核心肌群訓練 舉球訓練 自由球員接球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 12 週 5/1~5/7	8	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解隊型戰術運用觀念。 了解隊型戰術運用觀念。	核心肌群訓練 舉球訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 13 週 5/8~5/14	8	1.體能訓練 核心肌群訓練。	P-IV-3 P-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4	了解與運用核心肌群訓練等專項	短距離衝刺 核心肌群訓練	實作	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		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。	T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	運動之原理原則。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解隊型戰術運用觀念。	舉球訓練 攻擊訓練	口試 同儕互評	
第 14 週 5/15~5/21	8	第二次定期考			檢視待改善之技術動作與觀念	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	
第 15 週 5/22~5/28	8	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 重量訓練。 2 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	循環體能訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 16 週 5/29~6/4	8	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解攔網動作運用觀念。 了解隊型戰術運用觀念。	循環體能訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 17 週 6/5~6/11	8	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運	核心肌群訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材

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(國中新課綱版-部定+校訂)

		演練	Ps-IV-4		用觀念。			
第 18 週 6/12~6/18	10	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心 肌群訓練等專項 運動之原理原 則。 了解隊型戰術運 用觀念。	核心肌群訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 19 週 6/19~6/25	5	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	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用耐力 訓練等專項運動 之原理原則。 了解隊型戰術運 用觀念。	重量訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 20 週 6/26~6/30	8	第三次定期考			檢視待改善之技 術動作與觀念	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	