臺南市立白河國民中學 112 學年度第一學期九年級(排球-體育專業領域)課程計畫

課程名稱	排球-體育專業	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共(21)節
課程規範	◎□領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域　□體育班部定體育專業 ◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域 ■體育班校訂體育專業				
設計理念	經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 □體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並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。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 □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。 □體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 □體-J-B3 具備審美與表現的能力，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辨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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體 能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。				

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
1-2 週	2	基本動作&發球接球	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	熟練基本動作及接發球	高低手傳球基本動作	實作、同儕互評	自編教材

3-4 週	2	防守 &攻擊	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運 動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	防守及攻擊能確實到位	1、 防守-個人移位防守 2、 專項攻擊-個人連續兩球	實作、同儕互評	自編教材
5-6 週	2	進攻%防守	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、 肌耐力	熟練進攻及防守	1、 小組搭配進攻 2、 防守-個人定點	實作、同儕互評	自編教材

			合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制				
7 週	1	第一次術科測驗						
8-9 週	2	進攻技術連結	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運 動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	能熟悉各種不同狀況的進攻模式	1、 修正球-網邊、開網球 2、 接發球進攻	實作、同儕互評	自編教材

10-11 週	2	攔網&攻擊	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體 能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運 動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	攔網及攻擊能確實完成	1.攔網-定位、步伐、移位 2、攻擊-個人時間差、平球攻擊後排攻擊	實作、同儕互評	自編教材
12-13 週	2	攻防訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體	基本攻防及聯防訓練熟練	1、 基本攻、防演練 2、 三人聯防訓練	實作、同儕互評	自編教材

			P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制				
14 週	1	第二次術科測驗					實作、同儕互評	自編教材
15 週	1	接發球&隊型	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體 能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	熟練接發球及隊形演練	1、 接發球-到位率、對抗 2、 隊型演練	實作、同儕互評	自編教材

16-17 週	2	隊型 &攻擊	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體 能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	熟練接發球進攻隊形	1、 接發球進攻隊型訓練 2、 專項攻擊-個人連續兩球	實作、同儕互評	自編教材
18-20 週	3	接發球&攔網	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力	熟練接發球及雙人攔網	1、 接發球-到位率、連續發球 2、 個人定點、雙人默契攔網	實作、同儕互評	自編教材

			合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運 動之速度、協調、敏捷 穩定及身體控制				
21 週	1	第三次術科測驗						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立白河國民中學 112 學年度第二學期九年級(排球-體育專業領域)課程計畫

課程名稱	排球-體育專業	實施年級 (班級組別)	九年級	教學 節數	本學期共(20)節
課程規範	◎□領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域　□體育班部定體育專業 ◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域■體育班校訂體育專業				
設計理念	經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 □體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並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。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 □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。 □體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 □體-J-B3 具備審美與表現的能力，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辨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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體 能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。				

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
1-2 週	2	基本動作&發球接球	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	熟練基本動作及接發球	高低手傳球基本動作	實作、同儕互評	自編教材

			性體能訓練					
3-4 週	2	防守 &攻擊	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體 能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	防守及攻擊能確實到位	1、 防守-個人移位防守 2、 專項攻擊-個人連續兩球	實作、同儕互評	自編教材
5-6 週	2	進攻%防守	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌	熟練進攻及防守	1、 小組搭配進攻 2、 防守-個人定點	實作、同儕互評	自編教材

			敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體 能訓練	力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制				
7週	1	第一次段考						
8-9週	2	進攻技術連結	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑 分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷 及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控	能熟悉各種不同狀況的進攻模式	1、 修正球-網邊、開網球 2、 接發球進攻	實作、同儕互評	自編教材

				制				
10-11週	2	攔網&攻擊	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力 肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	攔網及攻擊能確實完成	1.攔網-定位、步伐、移位 2、攻擊-個人時間差、平球攻擊後排攻擊	實作、同儕互評	自編教材
12週	1	攻防訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌	基本攻防及聯防訓練熟練	1、 基本攻、防演練 2、 三人聯防訓練	實作、同儕互評	自編教材

			敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制				
13週	1	第二次段考					實作、同儕互評	自編教材
14-15週	2	接發球&隊型	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑 分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷 及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體 能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩	熟練接發球及隊形演練	1、 接發球-到位率、對抗 2、 隊型演練	實作、同儕互評	自編教材

				定及身體控制				
16-17週	2	隊型 &攻擊	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑 分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷 及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性 球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	熟練接發球進攻隊形	1、 接發球進攻隊型訓練 2、 專項攻擊-個人連續兩球	實作、同儕互評	自編教材
18-19週	2	接發球&攔網	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺	熟練接發球及雙人攔網	1、 接發球-到位率、連續發球 2、 個人定點、雙人默契攔網	實作、同儕互評	自編教材

			肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運 動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制				
20週	1	第三次段考					實作、同儕互評	自編教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。