

## 臺南市立六甲國民中學 113 學年度第一學期七年級(體育專業領域彈性)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(22)節；1節/22週			
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 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	1	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 9/2~9/6	1	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	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)

						-體能訓練		
第三週 9/9~9/13	1	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 9/16~9/20	1	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 9/23~9/27	1	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 9/30~10/4	1	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
第七週 10/7~10/11 第一次評量	1	第一次段考						
第八週 10/14~10/18 戶外教育	1	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	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)

						-體能訓練		
第九週 10/21~10/25	1	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 10/28~11/1	1	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 11/4~11/8	1	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 11/11~11/15	1	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 11/18~11/22	1	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 11/25~11/29	1	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)

第二次評量								
第十五週 12/2~12/6	1	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 12/9~12/13	1	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 12/16~12/20	1	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 12/23~12/27	1	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 12/30~1/3	1	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	接扣球技術與	3d-IV-2 運用運	Ha-IV-1 網/	習練排球基礎	暖身	1.觀察	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)

1/6~1/10		動作解析	動比賽中的各種策略	牆性運動動作組合及團隊戰術	動作	-基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	2.實作及表現	
第二十一週 1/13~1/17 第三次評量	1	第三次段考						
第二十二週 1/20	1	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

◎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 113 學年度第二學期七年級(體育專業領域彈性)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(22)節；1節/22週			
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 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 2/5~2/8	1	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 2/10~2/14	1	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 2/17~2/21	1	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 2/24~2/27	1	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 3/3~3/7	1	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 3/10~3/14	1	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 3/17~3/21 第一次評量	1	第一次段考						
第八週 3/24~3/28	1	進攻戰術訓練	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	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)

						-體能訓練		
第九週 3/31~4/2	1	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 4/7~4/11	1	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 4/14~4/18	1	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 4/25	1	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 4/28~5/2	1	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
第十四週 5/5~5/9	1	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)

第二次評量								
第十五週 5/12~5/16	1	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 5/19~5/23	1	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 5/26~5/29	1	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 6/2~6/6	1	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 6/9~6/13	1	隊形解析	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
第二十週	1	防守強度訓練	3d-IV-2 運用運	Ha-IV-1 網/	排球動作應用	暖身	1.觀察	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)

6/16~6/20			動比賽中的各種策略	牆性運動動作組合及團隊戰術		-基本動作訓練 -動作講解 -動作練習 -體能訓練	2.實作及表現	
第二十一週 6/23~6/27 第三次評量	1	第三次段考						
第二十二週 6/30	1	隊形解析	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

◎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。