

臺南市立學甲國民中學 113 學年度第 1 學期九年級 體育專業領域課程計畫

| 課程名稱 | 排球 | 實施年級 (班級組別) | 九 | 教學 節數 | 本學期共(110)節 | | | |
|--------------------------|---|----------------|--|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 課程規範 | <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 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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 銜接國小學生排球認知，提升基本動作及技巧，培養排球運動習慣，達到競技運動及終身規律運動之理想。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與圖健潛能探索人性、自我價值與生命意前，並積極實踐。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動素養。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 藉排球運動的學習與參與，促進學生身心健康發展，發展健全心智，五育並重，落實體能教育，養成學生主動運動的習慣與主動學習的能力。發掘學生潛能發展學校特色並推展運動風氣，提供學生體育競賽或活動參與訓練及比賽的機會，促進學生學習合作、守規則之團隊精神，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，在全國性體育競賽活動中為臺南市爭取佳績，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。 | | | | | | | |
| 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 | 5 | 基本動作&發球 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、高低手傳球基本動作 2、發球-準確度、穩定性 | 1、傳球到設定目標處。 2、擊中置放目標物 | 1、左右、前後移動高低手傳球。 2、強力發球將球有效發準於目標區 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二週 9/2~9/6 | 5 | 基本動作&發球 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、高低手傳球基本動作 2、發球-準確度、穩定性 | 3、傳球到設定目標處。 4、擊中置放目標物 | 3、左右、前後移動高低手傳球。 4、強力發球將球有效發準於目標區 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第三週 9/9~9/13 | 5 | 防守&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 | 1、防守-個人移位防 | 1、連續性防守成功 2、連續性完成 | 1、左右兩側球、前後球移動防守。 | 實作、同儕互評 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|--|------------------------------|-------------------------|--|---------|----|
| | | | 3C-IV-1 4D-IV-1 | 守 2、專項攻擊-個人連續兩球 | 兩球 | 2、4、3、2號位連續攻擊。 | | |
| 第四週 9/16~9/20 | 5 | 防守&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、防守-個人移位防守 2、專項攻擊-個人連續兩球 | 1、連續性防守成功 2、連續性完成兩球 | 1、左右兩側球、前後球移動防守。 2、4、3、2號位連續攻擊。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第五週 9/23~9/27 | 5 | 進攻%防守 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、小組搭配進攻 2、防守-個人定點 | 1、舉球員搭配成效 2、個人區域防守成效 | 1、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2、各人於自己專屬區域防守不同角度來球。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第六週 9/30~10/4 | 5 | 進攻%防守 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、小組搭配進攻 2、防守-個人定點 | 1、舉球員搭配成效 2、個人區域防守成效 | 1、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2、各人於自己專屬區域防守不同角度來球。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第七週 10/7~10/11 | 5 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、修正球-網邊、開網球 2、接發球進攻 | 1、修正球到位率 2、接發球後進攻成效 | 1、個人前排、後排區域舉球正球。 2、1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第八週 10/14~10/18 | 5 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、修正球-網邊、開網球 2、接發球進攻 | 1、修正球到位率 2、接發球後進攻成效 | 1、個人前排、後排區域舉球正球。 2、1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。 | 實作、同儕互評 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--------|--|--------------------------------------|-----------------------------|---|---------|----|
| 第九週 10/21~10/25 | 5 | 攔網&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 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 | 1、定位準確度、步伐使用時機 2、進攻威力及路線 | 1、高台扣球，依球的位置採用三種不同攔網腳步進行移位攔網。 2、時間差、平球、後排連續循環進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十週 10/28~11/1 | 5 | 攔網&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 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 | 1、定位準確度、步伐使用時機 2、進攻威力及路線 | 1、高台扣球，依球的位置採用三種不同攔網腳步進行移位攔網。 2、時間差、平球、後排連續循環進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十一週 11/4~11/8 | 5 | 攻防訓練 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、基本攻、防演練 2、三人聯防訓練 | 1、第一、二波成效 2、三人後排防守成效 | 1、接發球進攻後進行攔網與防守。 2、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十二週 11/11~11/15 | 5 | 攻防訓練 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、基本攻、防演練 2、三人聯防訓練 | 1、第一、二波成效 2、三人後排防守成效 | 1、接發球進攻後進行攔網與防守。 2、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十三週 11/18~11/22 | 5 | 接發球&隊型 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、接發球-到位率、對抗 2、隊型演練 | 1、發球、接發球對抗成效 2、第一、二波 | 1、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 2、六人進行接發球進 | 實作、同儕互評 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--------|-------------------------------|--|--------------------------------------|--|---------|----|
| | | | | | 進攻有效率 | 攻後若成功得分需立即防守與反攻。 | | |
| 第十四週 11/25~11/29 | 5 | 接發球&隊型 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、接發球- 到位率、 對抗 2、隊型演練 | 1、發球、接發 球對抗成效 2、第一、二波 進攻有效率 | 1、分成兩組，一組負 責發球、一組每次 三人進行接發球。 2、六人進行接發球進 攻後若成功得分需 立即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十五週 12/2~12/6 | 5 | 機會球反攻 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、機會球隊 型 2、反攻訓練 | 1、第二波反攻 有效率 2、第一波進攻 有效率 | 1、製造機會球給予演 練，組織戰術進 攻。 2、高台進行扣球，將 防守起來的球反 攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十六週 12/9~12/13 | 5 | 機會球反攻 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、機會球隊 型 2、反攻訓練 | 1、第二波反攻 有效率 2、第一波進攻 有效率 | 1、製造機會球給予演 練，組織戰術進 攻。 2、高台進行扣球，將 防守起來的球反 攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十七週 12/16~12/20 | 5 | 隊型&攻擊 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、接發球進 攻隊型訓 練 2、專項攻擊 -個人連 續兩球 | 1、連續性完成 兩球 2、強發連續性 穩定度 | 1、六人進行接發球進 攻後若成功得分需 立即防守與反攻。 2、時間差、平球、後 排連續循環進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十八週 12/23~12/27 | 5 | 隊型&攻擊 | 1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2 | 1、接發球進 攻隊型訓 練 | 1、連續性完成 兩球 2、強發連續性 | 1、六人進行接發球進 攻後若成功得分需 立即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|--|---|--|--|---------|----|
| | | | | 2、專項攻擊- 個人連續兩球 | 穩定度 | 2、時間差、平球、後 排連續循環進攻。 | | |
| 第十九週 12/30~1/3 | 5 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、接發球- 到位率、 連續發球 2、個人定 點、雙人 默契攔網 | 1、連續性發球 穩定度 2、定點判斷與 雙人結合動 儘確實性 | 1、針對強發與短球的 接發球進行加強。 2、高台扣球，依球的 位置雙人搭配果進 行移位攔網。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二十週 1/6~1/10 | 5 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、接發球- 到位率、 連續發球 2、個人定 點、雙人 默契攔網 | 1、連續性發球 穩定度 2、定點判斷與 雙人結合動 儘確實性 | 1、針對強發與短球的 接發球進行加強。 2、高台扣球，依球的 位置雙人搭配果進 行移位攔網。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二十一週 1/13~1/17 | 5 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、接發球- 到位率、 連續發球 2、個人定 點、雙人 默契攔網 | 1、連續性發球 穩定度 2、定點判斷與 雙人結合動 儘確實性 | 1、針對強發與短球的 接發球進行加強。 2、高台扣球，依球的 位置雙人搭配果進 行移位攔網。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二十二週 1/20 | | | 休業式 | | | | | |

◎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。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，得自行進行調整上課地點或運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時，得自行調整課程進度與內容。

備註 3：學習活動亦包含：場地(館)環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

備註 4：學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課，任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 5：因各項訓練內容完成時間不固定，無法於正規下課時進行休息，但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。

臺南市立學甲國民中學 113 學年度第二學期九年級 **體育專業領域**課程計畫

| 課程名稱 | 排球 | 實施年級 (班級組別) | 九 | 教學 節數 | 本學期共(110)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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 銜接國小學生排球認知，提升基本動作及技巧，培養排球運動習慣，達到競技運動及終身規律運動之理想。 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與圖健潛能探索人性、自我價值與生命意前，並積極實踐。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動素養。 | | | | | | | |
| 課程目標 | 藉排球運動的學習與參與，促進學生身心健康發展，發展健全心智，五育並重，落實體能教育，養成學生主動運動的習慣與主動學習的能力。發掘學生潛能發展學校特色並推展運動風氣，提供學生體育競賽或活動參與訓練及比賽的機會，促進學生學習合作、守規則之團隊精神，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，在全國性體育競賽活動中為臺南市爭取佳績，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。 | | | | | | | |
| 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 | 5 | 基本動作&發球 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 接發球進攻 2. 小組搭配進攻 | 1. 接發球進攻 2. 舉球員搭配成效 | 1. 由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2. 1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二週 2/10~2/14 | 5 | 基本動作&發球 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 接發球進攻 2. 小組搭配進攻 | 1. 接發球進攻 2. 舉球員搭配成效 | 1. 由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2. 1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。 | 實作、同儕互評 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|------------------|---|---------|--|---------------------------|-----------------------------|---|---------|----|
| 第三週 2/17~2/21 | 5 | 基本動作&發球 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 接發球進攻 2. 小組搭配進攻 | 1. 接發球進攻 2. 舉球員搭配成效 | 1. 由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2. 1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第四週 2/24~2/28 | 5 | 防守&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 攻、防演練 2. 隊型演練 | 1. 第一、二波成效 2. 第一、二波進攻 | 1. 接發球進攻後進行攔網與防守。 2. 六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第五週 3/3~3/7 | 5 | 防守&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 攻、防演練 2. 隊型演練 | 1. 第一、二波成效 2. 第一、二波進攻 | 1. 接發球進攻後進行攔網與防守。 2. 六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第六週 3/10~3/14 | 5 | 進攻%防守 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 三人聯防訓練 2. 接發球進攻隊型訓練 | 1. 三人後排防守成效 2. 有效接發後組織進攻 | 1、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。 2、六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第七週 3/17~3/21 | 5 | 進攻%防守 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 三人聯防訓練 2. 接發球進攻隊型訓練 | 1. 三人後排防守成效 2. 有效接發後組織進攻 | 3、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。 4、六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------|--|-----------------------|----------------------------|---|---------|----|
| | | | | | | 5、 | | |
| 第八週 3/24~3/28 | 5 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、機會球隊型 2、三人接發球、對抗 | 1、第二波反攻有效進行組織。 2、接發球到位率 | 1、製造機會球給予演練，組織戰術進攻。 2、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第九週 3/31~4/4 | 5 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1、機會球隊型 2、三人接發球、對抗 | 1、第二波反攻有效進行組織。 2、接發球到位率 | 1、製造機會球給予演練，組織戰術進攻。 2、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十週 4/7~4/11 | 5 | 攔網&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 反攻訓練 2. 攻、防演練 | 1. 第一波進攻有效率 2. 第一、二波成效 | 1. 高台進行扣球，將防守起來的球反攻。 2. 接發球進攻後進行攔網與防守。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十一週 4/14~4/18 | 5 | 攔網&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 反攻訓練 2. 攻、防演練 | 1. 第一波進攻有效率 2. 第一、二波成效 | 1. 高台進行扣球，將防守起來的球反攻。 2. 接發球進攻後進行攔網與防守。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十二週 4/21~4/25 (全中運) | 5 | 攻防訓練 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 接發球進攻 2. 小組搭配進攻 | 1. 接發球進攻 2. 舉球員搭配成效 | 1. 由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2. 1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十三週 4/28~5/2 | 5 | 攻防訓練 | 1D-IV-2 2C-IV-3 | 1. 接發球進攻 2. 小組搭配進 | 1. 接發球進攻 2. 舉球員搭配成 | 1. 由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 | 實作、同儕互評 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|--|-----------------------------------|---|---|---------|----|
| | | | 3C-IV-1 4D-IV-1 | 攻 | 效 | 2.1、5、6號位接發球 後由舉球員將球舉起 後做進攻。 | | |
| 第十四週 5/5~5/9 | 5 | 接發球&隊型 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 攻、防演練 2. 隊型演練 | 1. 第一、二波成 效 2. 第一、二波進 攻 | 1. 接發球進攻後進行 攔網與防守。 2. 六人進行接發球進 攻後若成功得分需立 即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十五週 5/12~5/16 | 5 | 接發球&隊型 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 攻、防演練 2. 隊型演練 | 1. 第一、二波成 效 2. 第一、二波進 攻 | 1. 接發球進攻後進行 攔網與防守。 2. 六人進行接發球進 攻後若成功得分需立 即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十六週 5/19~5/23 | 5 | 機會球反攻 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 三人聯防訓 練 2. 接發球進攻 隊型訓練 | 1. 三人後排防守 成效 2. 有效接發後組 織進攻 | 1. 三人一組連續性防 守強擊球、虛攻球。 2. 六人進行接發球進 攻後若成功得分需立 即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十七週 5/26~5/30 | 5 | 機會球反攻 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 三人聯防訓 練 2. 接發球進攻 隊型訓練 | 1. 三人後排防守 成效 2. 有效接發後組 織進攻 | 1. 三人一組連續性防 守強擊球、虛攻球。 2. 六人進行接發球進 攻後若成功得分需立 即防守與反攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十八週 6/2~6/6 | 5 | 隊型&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 機會球隊型 2. 三人接發 球、對抗 | 1. 第二波反攻有 效進行組織。 2. 接發球到位率 | 1. 製造機會球給予演 練，組織戰術進攻。 2. 分成兩組，一組負 責發球、一組每次三 人進行接發球。 | 實作、同儕互評 | 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(國中新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|--|-------------------------|------------------------------|---|---------|----|
| 第十九週 6/9~6/13 | 5 | 隊型&攻擊 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 機會球隊型 2. 三人接發球、對抗 | 1. 第二波反攻有效進行組織。 2. 接發球到位率 | 1. 製造機會球給予演練，組織戰術進攻。 2. 分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二十週 6/16~6/20 | 5 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 反攻訓練 2. 攻、防演練 | 1. 第一波進攻有效率 2. 第一、二波成效 | 1. 高台進行扣球，將防守起來的球反攻。 2. 接發球進攻後進行攔網與防守。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二十一週 6/23~6/27 | 5 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1 | 1. 反攻訓練 2. 攻、防演練 | 1. 第一波進攻有效率 2. 第一、二波成效 | 1. 高台進行扣球，將防守起來的球反攻。 2. 接發球進攻後進行攔網與防守。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二十二週 6/30 | | | 休業式 | | | | | |

◎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。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，得自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時，得自行調整課程進度與內容。

備註 3：學習活動亦包含：場地環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給等。

備註 4：學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課，任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 5：因各項訓練內容完成時間不固定，無法於正規下課時進行休息，但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。