

臺南市立白河國民中學 113 學年度第一二學期七年級社團辦理一覽總表

體育班

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	排球	22	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	桌球	22	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
4			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
5			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
6			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
7			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
8			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
9			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
10			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市立白河國民中學 113 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	排球社團	實施年級	七	教學節數	本學期共(22)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
課程目標	認識排球基本基本動作及技巧，培養桌球運動習慣，達到競技運動及終身規律為目的。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
1-2 週	1	基本動作&發球接球	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	實作、同儕互評	自編教材	
3-4 週	2	防守&攻擊	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	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		

			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			
5-6 週	2	進攻%防守	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	熟練進攻及防守	1、 小組搭配進攻 2、 防守-個人定點	
7 週	1	第一次術科測驗				
8-9 週	2	進攻技術連結	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	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	

			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			
10-11 週	2	攔網&攻擊	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	
12-13 週	2	攻防訓練	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、	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	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			協調、敏捷、穩定及身體控制			
14 週	1	第二次術科測驗				
15 週	1	接發球&隊型	<p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>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> <p>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</p>	熟練接發球及隊形演練	<p>1、接發球-到位率、對抗</p> <p>2、隊型演練</p>	
16-17 週	2	隊型 & 攻擊	<p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>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> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、</p>	熟練接發球進攻隊形	<p>1、接發球進攻隊型訓練</p> <p>2、專項攻擊-個人連續兩球</p>	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			協調、敏捷、穩定及身體控制			
18-20 週	3	接發球&攔網	<p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>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> <p>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</p>	熟練接發球及雙人攔網	<p>1、接發球-到位率、連續發球</p> <p>2、個人定點、雙人默契攔網</p>	
21 週	1	第三次術科測驗				
22 週	1	休業式				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市立白河國民中學 113 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	排球社團	實施年級	七	教學節數	本學期共(22)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
課程目標	認識排球基本基本動作及技巧，培養桌球運動習慣，達到競技運動及終身規律為目的。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
1-2 週	2	基本動作&發球接球	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	實作、同儕互評	自編教材	
3-4 週	2	防守 & 攻擊	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	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		

			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			
5-6 週	2	進攻%防守	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	熟練進攻及防守	1、 小組搭配進攻 2、 防守-個人定點	
7 週	1	第一次術科測驗				
8-9 週	2	進攻技術連結	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	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	

			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			
10-11 週	2	攔網&攻擊	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	
12 週	1	攻防訓練	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、	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	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			協調、敏捷、穩定及身體控制			
13 週	1	第二次術科測驗				
14-15 週	2	接發球&隊型	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	
16-17 週	2	隊型 & 攻擊	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、	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	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

			協調、敏捷、穩定及身體控制			
18-20 週	3	接發球&攔網	<p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>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> <p>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</p>	熟練接發球及雙人攔網	<p>1、接發球-到位率、連續發球</p> <p>2、個人定點、雙人默契攔網</p>	
21 週	1	第三次術科測驗				
22 週	1	休業式				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。