

## 臺南市公立麻豆國民中學 113 年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

| 課程名稱                     | 排球專長   | 實施年級<br>(班級組別)                                  | 七年級                                   | 教學<br>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<br><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<br><input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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                     | 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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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<br>評量方式     | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1 週<br>8/30            | 5  | 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<br>P-IV-2<br>Ps-IV-1           | P-IV-A1<br>P-IV-A2<br>Ps-IV-D1            | 了解一般體能與專項體能之異同<br>自我評估優劣勢 | 目標設定<br>自我對話                                 | 報告<br>同儕互評       | 自選教材                      |
| 第 2 週<br>9/2~9/6         | 5  | 1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練<br>2. 強化排球基本動作。(低、上手)         | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6 | 了解排球基本動作要領<br>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。<br>2. 低手 300 下、托球 | 實作<br>口試<br>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)

|                    |   |  |   |  |  |  |                  |      |
|--------------------|---|--|---|--|--|--|------------------|------|
|                    |   | 傳球、發球、攔網)<br>3. 防守補位觀念                                       | Ps-IV-3<br>Ps-IV-4  | Ps-IV-8  |  | 300 下、肩上發球、攔網跨步、交叉步練習。<br>3. 個人防守左右接球、直線防守、斜線防守。 |                  |      |
| 第 3 週<br>9/9~9/13  | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練<br>2. 強化排球基本動作。(低、上手傳球、發球、攔網)<br>3. 進階攻擊練習 | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解排球基本動作要領<br>了解運用防守補位觀念<br>了解運用攻擊時機掌握 | 短距離衝刺<br>核心肌群訓練<br>排球基本動作訓練                      | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 4 週<br>9/16~9/20 | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練<br>2. 強化排球基本動作。(低、上手傳球、發球、攔網)<br>3. 進階攻擊練習 | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解排球基本動作要領<br>了解運用防守補位觀念<br>了解運用攻擊時機掌握 | 短距離衝刺<br>核心肌群訓練<br>排球基本動作訓練                      | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 5 週<br>9/23~9/27 | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、重量訓練<br>2. 進階攔網練習<br>3. 進階攻擊練習<br>4. 進階發球練習。    | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解排球基本動作要領<br>了解運用防守補位觀念<br>了解運用發球動作要領 | 短距離衝刺<br>核心肌群訓練<br>排球基本動作訓練                      | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 6 週<br>9/30~10/4 | 5 | 第一次定期考   |   |  |  |  | 實作<br>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)

|                          |   |  |   |  |   |   |                  |      |
|--------------------------|---|--|---|--|---|---|------------------|------|
|                          |   |  |   |  |   |   | 同儕互評             |      |
| 第 7 週<br>10/7~<br>10/11  | 5 | 1. 體能訓練-速度訓練。<br>2. 進階攔網練習<br>3. 進階攻擊練習<br>4. 進階發球練習。  |   |  | 了解排球基本動作要領<br>了解運用防守補位觀念<br>了解運用發球動作要領                    | 短距離衝刺<br>核心肌群訓練<br>排球基本動作訓練<br>攔網動作訓練<br>發球動作練習 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 8 週<br>10/14~<br>10/18 | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。<br>2. 前排攔網後防守訓練。<br>3. 全隊聯防。  | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解排球基本動作要領<br>了解運用防守補位觀念<br>了解運用隊型防守                      | 短距離衝刺<br>核心肌群訓練<br>排球基本動作訓練<br>隊形防守訓練           | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 9 週<br>10/21~<br>10/25 | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守再攻擊。<br>3. 強化攻擊技術(擊球點、手腕運用、腳步移動)。<br>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<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>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。<br>了解與運用攻擊位置站位。<br>了解與運動舉球員的舉球觀念。 | 循環訓練<br>攔網動作訓練<br>舉球訓練                          | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 10 週<br>10/28~<br>11/1 | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守再攻擊。<br>3. 強化發球技術  | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3            | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>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。<br>了解與運用攻                         | 循環訓練<br>攔網動作訓練<br>舉球訓練                          | 實作<br>口試<br>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)

|                           |   |   |   |  |   |                                     |                  |      |
|---------------------------|---|---|---|--|---|-------------------------------------|------------------|------|
|                           |   | (擊球點掌握、漂浮球、扣球式發球練習)。<br>4. 加強舉球員專門訓練(移動能力、修正球、比賽節奏掌握)                                     | Ps-IV-4   |  | 擊位置站位。<br>了解與運動舉球員的舉球觀念。<br>了解攔網觀念及相關動作要領。                                  |                                     |                  |      |
| 第 11 週<br>11/4~11/8       | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。<br>2. 自由球員專訓(體能、防守觀念、站位)<br>3. 加強舉球員專門訓練(移動能力、修正球、比賽節奏掌握)<br>4. 強化接發球。 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>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。<br>了解與運用攻擊位置站位。<br>了解與運動舉球員的舉球觀念。<br>了解接球觀念及相關動作要領。 | 循環訓練<br>攔網動作訓練<br>舉球訓練<br>自由球員接球訓練  | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 12 週<br>11/11~<br>11/15 | 5 | 1. 體能訓練爆發力訓練、核心肌群訓練。<br>2. 自由球員專訓(體能、防守觀念、站位)<br>3. 舉球員配攻擊手(戰術演練)<br>4. 強化接發球。            | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>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。<br>了解與運動舉球員的舉球觀念。                                | 短距離衝刺<br>核心肌群訓練<br>舉球訓練<br>自由球員接球訓練 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 13 週<br>11/18~          | 5 | 第二次定期考  |   |  |   |                                     | 實作               |      |

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)

|                           |   |   |   |  |  |                                |                  |      |
|---------------------------|---|---|---|--|--|--------------------------------|------------------|------|
| 11/22                     |   |   |   |  |  |                                | 口試<br>同儕互評       |      |
| 第 14 週<br>11/25~<br>11/29 | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>重量訓練。<br>2. 強化攻擊戰<br>術。<br>3. 模擬比賽戰術<br>演練  | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核<br>心肌群訓練等<br>專項運動之原<br>理原則。<br>了解與運用攻<br>擊觀念。<br>了解隊型戰術<br>運用觀念。                            | 重量訓練<br>核心肌群訓練<br>攻擊訓練<br>模擬比賽 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 15 週<br>12/2~12/6       | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>重量訓練。<br>2. 舉球員配攻擊<br>手(戰術演練)<br>3. 後排攻擊訓練<br>4. 強化修正球+攻<br>擊。<br>5. 模擬比賽情況<br>訓練 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核<br>心肌群訓練等<br>專項運動之原<br>理原則。<br>了解與運動舉<br>球員的舉球觀<br>念。<br>了解隊型戰術<br>運用觀念。<br>了解隊型戰術<br>運用觀念。 | 核心肌群訓練<br>舉球訓練<br>模擬比賽         | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 16 週<br>12/9~<br>12/13  | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>重量訓練。<br>2 模擬比賽戰術<br>演練   | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核<br>心肌群訓練等<br>專項運動之原<br>理原則。<br>了解隊型戰術<br>運用觀念。  | 循環體能訓練<br>模擬比賽                 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 17 週<br>12/16~          | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、  | P-IV-3  | P-IV-A3  | 了解與運用核   | 循環體能訓練                         | 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)

|                           |   |   |   |  |  |                        |                  |      |
|---------------------------|---|---|---|--|--|------------------------|------------------|------|
| 12/20                     |   | 耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練                       | P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4           | P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8            | 心肌群訓練等<br>專項運動之原理原則。<br>了解攔網動作運用觀念。<br>了解隊型戰術運用觀念。 | 攔網訓練<br>模擬比賽           | 口試<br>同儕互評       |      |
| 第 18 週<br>12/23~<br>12/27 | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。<br>了解隊型戰術運用觀念。              | 核心肌群訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 19 週<br>12/30~1/3       |   | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。<br>了解隊型戰術運用觀念。              | 核心肌群訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 20 週<br>1/6~1/10        | 5 | 1. 體能訓練-耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練               | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。<br>了解隊型戰術運用觀念。                | 重量訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽   | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 21 週<br>1/13~1/17       | 5 | 1. 體能訓練-耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。                              | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3                                  | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3                        | 了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原                                 | 重量訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽   | 實作<br>口試<br>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. 模擬比賽戰術演練 | Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 則。<br>了解隊型戰術<br>運用觀念。 |  |                  |  |
| 第 22 週<br>1/20 | 5 | 第三次定期考      |                               |                     |                       |  | 實作<br>口試<br>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。

## 臺南市公立麻豆國民中學 113 年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

|                          |  |  |                                       |                                |  |                         |                  |                |
|--------------------------|--|--|---------------------------------------|--------------------------------|--|-------------------------|------------------|----------------|
| 課程名稱                     | 排球專長   | 實施年級<br>(班級組別)                                     | 七年級                                   | 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<br><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<br><input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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                     | 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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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<br>或學習單 |
| 第 1 週<br>2/5~2/8         | 5  | 1. 運動傷害的預防及處理方式<br>2. 體能訓練-速度訓練                    | P-IV-3<br>T-IV-3<br>T-IV-5            | Ta-IV-C8<br>P-IV-A3<br>T-IV-B3 | 了解一般體能與專項體能之異同<br>自我評估優劣勢                    | 繩梯訓練<br>短距離衝刺           | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材           |
| 第 2 週<br>2/10~2/14       | 5  | 1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練<br>2. 強化防守動作。(移動防守)<br>3. 防守補位觀念 | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>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。<br>了解排球訪守相關位置站位。 | 短距離衝刺<br>循環體能<br>防守站位   | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材           |
| 第 3 週<br>2/17~2/21       | 5  | 1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練                                  | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3            | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3  | 了解如何發出有利於己方的發球位置。                            | 短距離衝刺<br>循環體能<br>接球動作訓練 | 實作<br>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)<br>3. 進階防守動作(魚躍、滾翻)<br>4. 策略發球觀念建立。                      | Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4                               | Ps-IV-D6<br>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<br>2/24~2/27 | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練<br>2. 強化防守動作。(個人防守)<br>3. 進階防守動作(魚躍、滾翻)<br>4. 策略發球觀念運用。 | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用肌力與速度等專項運動之原理原則<br>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<br>循環體能<br>接球動作訓練<br>發球觀念建立              | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第5週<br>3/3~3/7   | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、重量訓練<br>2. 強化後排聯防站位。<br>3. 進階防守動作(魚躍、滾翻)<br>4. 策略發球觀念運用。     | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>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。<br>了解與運用接球位置。                  | 重量訓練<br>循環體能<br>接球動作訓練<br>接發球觀念建立<br>發球動作及觀念訓練 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第6週<br>3/10~3/14 | 5 | 1. 體能訓練-速度訓練。<br>2. 強化後排聯防站位。<br>3. 強化攻擊技術(擊球點、手腕運用、腳步移動)。<br>4. 加強舉球員專   | P-IV-3<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用速度訓練等專項運動之原理原則。<br>了解與運用攻擊位置站位。<br>了解與運動舉球員的舉球觀念。 | 速度訓練<br>攻擊動作訓練<br>舉球訓練                         | 實作<br>口試<br>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)   |   |  |   |                        |                  |      |
| 第 7 週<br>3/17~3/21 | 5 | 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<br>口試<br>同儕互評 |      |
| 第 8 週<br>3/24~3/28 | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守再攻擊。<br>3. 強化攻擊技術(擊球點、手腕運用、腳步移動)。<br>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<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>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。<br>了解與運用攻擊位置站位。<br>了解與運動舉球員的舉球觀念。                   | 循環訓練<br>攔網動作訓練<br>舉球訓練 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 9 週<br>3/31~4/2  | 5 | 1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守再攻擊。<br>3. 強化發球技術(擊球點掌握、漂浮球、扣球式發球練習)。<br>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<br>P-IV-2<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A2<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>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。<br>了解與運用攻擊位置站位。<br>了解與運動舉球員的舉球觀念。<br>了解攔網觀念及相關動作要領。 | 循環訓練<br>攔網動作訓練<br>舉球訓練 | 實作<br>口試<br>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)

|                     |   |   |   |  |   |   |                  |      |
|---------------------|---|---|---|--|---|---|------------------|------|
| 第 10 週<br>4/7~4/11  | 5 | 1. 體能訓練-<br>肌力訓練、耐力<br>訓練。<br>2. 自由球員專訓<br>(體能、防守觀<br>念、站位)<br>3. 加強舉球員專<br>門訓練(移動能<br>力、修正球、比<br>賽節奏掌握)<br>4. 強化接發球。 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用肌力<br>與耐力訓練等專<br>項運動之原理原<br>則。<br>了解與運用攻擊<br>位置站位。<br>了解與運動舉球<br>員的舉球觀念。<br>了解接球觀念及<br>相關動作要領。 | 循環訓練<br>攔網動作訓練<br>舉球訓練<br>自由球員接球<br>訓練  | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 11 週<br>4/14~4/18 | 5 | 1. 體能訓練<br>爆發力訓練、核<br>心肌群訓練。<br>2. 自由球員專訓<br>(體能、防守觀<br>念、站位)<br>3. 舉球員配攻擊<br>手(戰術演練)<br>4. 強化接發球。                    | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用爆發<br>力與核心肌群訓<br>練等專項運動之<br>原理原則。<br>了解與運動舉球<br>員的舉球觀念。  | 短距離衝刺<br>核心肌群訓練<br>舉球訓練<br>自由球員接球<br>訓練 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 12 週<br>4/25      | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>重量訓練。<br>2. 舉球員配攻擊<br>手(戰術演練)<br>3. 後排攻擊訓練<br>4. 強化修正球+<br>攻擊。<br>5. 模擬比賽情況<br>訓練               | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核心<br>肌群訓練等專項<br>運動之原理原<br>則。<br>了解與運動舉球<br>員的舉球觀念。<br>了解隊型戰術運<br>用觀念。<br>了解隊型戰術運<br>用觀念。      | 核心肌群訓練<br>舉球訓練<br>模擬比賽                  | 實作<br>口試<br>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)

|                     |   |   |   |  |   |                                 |                  |      |
|---------------------|---|---|---|--|---|---------------------------------|------------------|------|
| 第 13 週<br>4/28~5/2  | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練。<br>2. 舉球員配攻擊<br>手(戰術演練)<br>3. 後排攻擊訓練<br>4. 強化修正球+<br>攻擊。 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核心<br>肌群訓練等專項<br>運動之原理原<br>則。<br>了解與運動舉球<br>員的舉球觀念。<br>了解隊型戰術運<br>用觀念。 | 短距離衝刺<br>核心肌群訓練<br>舉球訓練<br>攻擊訓練 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 14 週<br>5/5~5/9   | 5 | 第二次定期考  |   |  | 檢視待改善之技<br>術動作與觀念   | 綜合測驗                            | 實作<br>口試<br>同儕互評 |      |
| 第 15 週<br>5/12~5/16 | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>重量訓練。<br>2 模擬比賽戰術<br>演練                               | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核心<br>肌群訓練等專項<br>運動之原理原<br>則。<br>了解隊型戰術運<br>用觀念。                       | 循環體能訓練<br>模擬比賽                  | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 16 週<br>5/19~5/23 | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防<br>守演練。<br>3. 模擬比賽戰術<br>演練         | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核心<br>肌群訓練等專項<br>運動之原理原<br>則。<br>了解攔網動作運<br>用觀念。<br>了解隊型戰術運<br>用觀念。    | 循環體能訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽          | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 17 週<br>5/26~5/29 | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>耐力訓練。   | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3                                  | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3                        | 了解與運用核心<br>肌群訓練等專項<br>運動之原理原  | 核心肌群訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽          | 實作<br>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. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練                                | Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4                               | Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8                                  | 則。<br>了解隊型戰術運用觀念。                     |                        | 同儕互評             |      |
| 第 18 週<br>6/2~6/6   | 5 | 1. 體能訓練<br>核心肌群訓練、<br>耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練 | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。<br>了解隊型戰術運用觀念。 | 核心肌群訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽 | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 19 週<br>6/9~6/13  | 5 | 1. 體能訓練-耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練               | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。<br>了解隊型戰術運用觀念。   | 重量訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽   | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 20 週<br>6/16~6/20 | 5 | 1. 體能訓練-耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練               | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。<br>了解隊型戰術運用觀念。   | 重量訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽   | 實作<br>口試<br>同儕互評 | 自選教材 |
| 第 21 週<br>6/23~6/27 | 5 | 1. 體能訓練-耐力訓練。<br>2. 策略攔網後防守演練。<br>3. 模擬比賽戰術演練               | P-IV-3<br>P-IV-4<br>T-IV-3<br>Ta-IV-2<br>Ps-IV-3<br>Ps-IV-4 | P-IV-A3<br>P-IV-A4<br>T-IV-B3<br>Ps-IV-D6<br>Ps-IV-8 | 了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。<br>了解隊型戰術運用觀念。   | 重量訓練<br>攔網訓練<br>模擬比賽   | 實作<br>口試<br>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)

|                |   |        |  |  |                   |      |                  |  |
|----------------|---|--------|--|--|-------------------|------|------------------|--|
| 第 22 週<br>6/30 | 5 | 第三次定期考 |  |  | 檢視待改善之技<br>術動作與觀念 | 綜合測驗 | 實作<br>口試<br>同儕互評 |  |
|----------------|---|--------|--|--|-------------------|------|------------------|--|