

## 臺南市公立麻豆國民中學 113 年度第一學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	排球專長	實施年級 (班級組別)	八年級	教學 節數	本學期共(66)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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <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 checked="" 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 總綱核心素養 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。 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。 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第 1 週 8/30	3	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 P-IV-2 Ps-IV-1	P-IV-A1 P-IV-A2 Ps-IV-D1	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	目標設定 自我對話	報告 同儕互評	自選教材
第 2 週 9/2~9/6	3	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化排球基本動作。(低、上手)	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6	了解排球基本動作要領 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。 2. 低手 300 下、托球	實作 口試 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) 3. 防守補位觀念	Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-8		300 下、肩上發球、攔網跨步、交叉步練習。 3. 個人防守左右接球、直線防守、斜線防守。		
第 3 週 9/9~9/13	3	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化排球基本動作。(低、上手傳球、發球、攔網) 3. 進階攻擊練習	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本動作要領 了解運用防守補位觀念 了解運用攻擊時機掌握	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 4 週 9/16~9/20	3	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化排球基本動作。(低、上手傳球、發球、攔網) 3. 進階攻擊練習	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本動作要領 了解運用防守補位觀念 了解運用攻擊時機掌握	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 5 週 9/23~9/27	3	1. 體能訓練-肌力訓練、重量訓練 2. 進階攔網練習 3. 進階攻擊練習 4. 進階發球練習。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本動作要領 了解運用防守補位觀念 了解運用發球動作要領	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 6 週 9/30~10/4	3	第一次定期考					實作 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 10/7~ 10/11	3	1. 體能訓練-速度訓練。 2. 進階攔網練習 3. 進階攻擊練習 4. 進階發球練習。			了解排球基本動作要領 了解運用防守補位觀念 了解運用發球動作要領	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練 攔網動作訓練 發球動作練習	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 8 週 10/14~ 10/18	3	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 前排攔網後防守訓練。 3. 全隊聯防。	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解排球基本動作要領 了解運用防守補位觀念 了解運用隊型防守	短距離衝刺 核心肌群訓練 排球基本動作訓練 隊形防守訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 9 週 10/21~ 10/25	3	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守再攻擊。 3. 強化攻擊技術(擊球點、手腕運用、腳步移動)。 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 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 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。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 10 週 10/28~ 11/1	3	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守再攻擊。 3. 強化發球技術	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 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。 了解與運用攻	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練	實作 口試 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)。 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。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解攔網觀念及相關動作要領。			
第 11 週 11/4~11/8	3	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 自由球員專訓(體能、防守觀念、站位) 3. 加強舉球員專門訓練(移動能力、修正球、比賽節奏掌握) 4. 強化接發球。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 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。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解接球觀念及相關動作要領。	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練 自由球員接球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 12 週 11/11~ 11/15	3	1. 體能訓練爆發力訓練、核心肌群訓練。 2. 自由球員專訓(體能、防守觀念、站位) 3. 舉球員配攻擊手(戰術演練) 4. 強化接發球。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 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。 了解與運動舉球員的舉球觀念。	短距離衝刺 核心肌群訓練 舉球訓練 自由球員接球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 13 週 11/18~	3	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 同儕互評	
第 14 週 11/25~ 11/29	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 重量訓練。 2. 強化攻擊戰 術。 3. 模擬比賽戰術 演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核 心肌群訓練等 專項運動之原 理原則。 了解與運用攻 擊觀念。 了解隊型戰術 運用觀念。	重量訓練 核心肌群訓練 攻擊訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 15 週 12/2~12/6	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 重量訓練。 2. 舉球員配攻擊 手(戰術演練) 3. 後排攻擊訓練 4. 強化修正球+攻 擊。 5. 模擬比賽情況 訓練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核 心肌群訓練等 專項運動之原 理原則。 了解與運動舉 球員的舉球觀 念。 了解隊型戰術 運用觀念。 了解隊型戰術 運用觀念。	核心肌群訓練 舉球訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 16 週 12/9~ 12/13	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 重量訓練。 2 模擬比賽戰術 演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核 心肌群訓練等 專項運動之原 理原則。 了解隊型戰術 運用觀念。	循環體能訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 17 週 12/16~	3	1. 體能訓練 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。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	心肌群訓練等 專項運動之原理原則。 了解攔網動作運用觀念。 了解隊型戰術運用觀念。	攔網訓練 模擬比賽	口試 同儕互評	
第 18 週 12/23~ 12/27	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	核心肌群訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 19 週 12/30~1/3	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	核心肌群訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 20 週 1/6~1/10	3	1. 體能訓練-耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	重量訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 21 週 1/13~1/17	3	1. 體能訓練-耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A4 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 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 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 Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D6 Ps-IV-8	則。 了解隊型戰術運用觀念。			
第 22 週	3	第三次定期考					實作 口試 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 年度第二學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱		排球專長	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(66)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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <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 checked="" 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 總綱核心素養 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。 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。 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 或學習單
第 1 週 2/5~2/8	3	1. 運動傷害的預防及處理方式 2. 體能訓練-速度訓練	P-IV-3 T-IV-3 T-IV-5	Ta-IV-C8 P-IV-A3 T-IV-B3	了解一般體能與專項體能之異同 自我評估優劣勢	繩梯訓練 短距離衝刺	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 2 週 2/10~2/14	3	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化防守動作。(移動防守) 3. 防守補位觀念	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2	P-IV-A3 P-IV-A2 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。 了解排球訪守相關位置站位。	短距離衝刺 循環體能 防守站位	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 3 週 2/17~2/21	3	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3	了解如何發出有利於己方的發球位置。	短距離衝刺 循環體能 接球動作訓練	實作 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) 3. 進階防守動作(魚躍、滾翻) 4. 策略發球觀念建立。	Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D6 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 2/24~2/27	3	1. 體能訓練-肌力訓練、速度訓練 2. 強化防守動作。(個人防守) 3. 進階防守動作(魚躍、滾翻) 4. 策略發球觀念運用。	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用肌力與速度等專項運動之原理原則 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 循環體能 接球動作訓練 發球觀念建立	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 5 週 3/3~3/7	3	1. 體能訓練-肌力訓練、重量訓練 2. 強化後排聯防站位。 3. 進階防守動作(魚躍、滾翻) 4. 策略發球觀念運用。	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 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。 了解與運用接球位置。	重量訓練 循環體能 接球動作訓練 接發球觀念建立 發球動作及觀念訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 6 週 3/10~3/14	3	1. 體能訓練-速度訓練。 2. 強化後排聯防站位。 3. 強化攻擊技術(擊球點、手腕運用、腳步移動)。 4. 加強舉球員專	P-IV-3 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用速度訓練等專項運動之原理原則。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。	速度訓練 攻擊動作訓練 舉球訓練	實作 口試 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 3/17~3/21	3	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 口試 同儕互評	
第 8 週 3/24~3/28	3	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守再攻擊。 3. 強化攻擊技術(擊球點、手腕運用、腳步移動)。 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 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 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。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 9 週 3/31~4/2	3	1. 體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。 2. 策略攔網後防守再攻擊。 3. 強化發球技術(擊球點掌握、漂浮球、扣球式發球練習)。 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 P-IV-2 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A2 T-IV-B3 Ps-IV-D6 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。 了解與運用攻擊位置站位。 了解與運動舉球員的舉球觀念。 了解攔網觀念及相關動作要領。	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練	實作 口試 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 4/7~4/11	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練-肌力訓練、耐力訓練。</li> <li>自由球員專訓(體能、防守觀念、站位)</li> <li>加強舉球員專門訓練(移動能力、修正球、比賽節奏掌握)</li> <li>強化接發球。</li> </ol>	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	<p>了解與運用肌力與耐力訓練等專項運動之原理原則。</p> <p>了解與運用攻擊位置站位。</p> <p>了解與運動舉球員的舉球觀念。</p> <p>了解接球觀念及相關動作要領。</p>	循環訓練 攔網動作訓練 舉球訓練 自由球員接球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 11 週 4/14~4/18	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練爆發力訓練、核心肌群訓練。</li> <li>自由球員專訓(體能、防守觀念、站位)</li> <li>舉球員配攻擊手(戰術演練)</li> <li>強化接發球。</li> </ol>	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	<p>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。</p> <p>了解與運動舉球員的舉球觀念。</p>	短距離衝刺 核心肌群訓練 舉球訓練 自由球員接球訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 12 週 4/25	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練核心肌群訓練、重量訓練。</li> <li>舉球員配攻擊手(戰術演練)</li> <li>後排攻擊訓練</li> <li>強化修正球+攻擊。</li> <li>模擬比賽情況訓練</li> </ol>	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	<p>了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。</p> <p>了解與運動舉球員的舉球觀念。</p> <p>了解隊型戰術運用觀念。</p> <p>了解隊型戰術運用觀念。</p>	核心肌群訓練 舉球訓練 模擬比賽	實作 口試 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 4/28~5/2	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練。 2. 舉球員配攻擊 手(戰術演練) 3. 後排攻擊訓練 4. 強化修正球+ 攻擊。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心 肌群訓練等專項 運動之原理原 則。 了解與運動舉球 員的舉球觀念。 了解隊型戰術運 用觀念。	短距離衝刺 核心肌群訓練 舉球訓練 攻擊訓練	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 14 週 5/5~5/9	3	第二次定期考			檢視待改善之技 術動作與觀念	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	
第 15 週 5/12~5/16	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 重量訓練。 2 模擬比賽戰術 演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心 肌群訓練等專項 運動之原理原 則。 了解隊型戰術運 用觀念。	循環體能訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 16 週 5/19~5/23	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 耐力訓練。 2. 策略攔網後防 守演練。 3. 模擬比賽戰術 演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心 肌群訓練等專項 運動之原理原 則。 了解攔網動作運 用觀念。 了解隊型戰術運 用觀念。	循環體能訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 17 週 5/26~5/29	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 耐力訓練。	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3	了解與運用核心 肌群訓練等專項 運動之原理原	核心肌群訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 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。 3. 模擬比賽戰術演練	Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	Ps-IV-D6 Ps-IV-8	則。 了解隊型戰術運用觀念。		同儕互評	
第 18 週 6/2~6/6	3	1. 體能訓練 核心肌群訓練、 耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用核心肌群訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	核心肌群訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 19 週 6/9~6/13	3	1. 體能訓練-耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	重量訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 20 週 6/16~6/20	3	1. 體能訓練-耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	重量訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 同儕互評	自選教材
第 21 週 6/23~6/27	3	1. 體能訓練-耐力訓練。 2. 策略攔網後防守演練。 3. 模擬比賽戰術演練	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-3 Ta-IV-2 Ps-IV-3 Ps-IV-4	P-IV-A3 P-IV-A4 T-IV-B3 Ps-IV-D6 Ps-IV-8	了解與運用耐力訓練等專項運動之原理原則。 了解隊型戰術運用觀念。	重量訓練 攔網訓練 模擬比賽	實作 口試 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 6/30	3	第三次定期考			檢視待改善之技 術動作與觀念	綜合測驗	實作 口試 同儕互評	
----------------	---	--------	--	--	-------------------	------	------------------	--