

臺南市立中山國民中學 114 學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	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	每週 8 節課，共 21 週，本學期共(162)節			
課程規範		◎ ■領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班 部定 專長領域 ■體育班部定體育專業 ◎ ■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班 校訂 專長領域 ■體育班校訂體育專業							
設計理念		1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持續訓練 2. 技術訓練：加強專項技術提昇 3. 戰術訓練：比賽流程模擬 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片檢討							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		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。 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。 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合諧互動的素養。							
課程目標		1. 發掘並選拔排球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 6. 培養本市優秀排球選手，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，為臺南市爭取佳績； 全國性體育競賽活動中，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	
1~3 週	24	基本動作、發球、攻擊	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/	1. 傳球到設定目標處。 2. 發球擊中置放目標物。 3. 連續性完成攻	1. 前後、左右高低手傳球基本動作訓練。 2. 訓練發球-有效發至目標區。 3. 專項攻擊-個人4、	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 臺南市中小學排球錦標賽。	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)

			行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、擊、攔、移位等組合性技術	擊。	3、2號位連續攻擊。		
4~6 週	24	防守、進攻	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、擊、攔、移位等組合性技術	1. 連續性防守成功。 2. 連續性完成攻擊兩組。 3. 舉球員搭配成效。	1. 防守-個人前後、左右移位防守。 2. 專項攻擊-個人 4、3、2 號位連續兩組。 3. 搭配舉球員小組進攻。	1. 實作。 2. 同儕互評。	自編
7~9 週	24	防守、進攻 進攻技術連結	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合	1. 個人專屬(後排)防守，連續五球。 2. 修正球到位率、進攻成功率。 3. 接發球後進攻成效。	1. 小組(後排)防守個人於自己專屬區域防守不同角度來球。 2. 修正球進攻-網邊、開網球進攻。 3. 接發球後由舉球員將球舉起後做進攻訓練。	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 全國華宗盃排球錦標賽。	自編

			賽的組合性攻防戰術	性戰術				
10~12 週	24	攔網、進攻技術連結	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1. 定位攔網準確度、攔網步伐使用時機。 2. 進攻威力及路線精準度。	1. 攔網訓練-定位、步伐、移位。 2. 修正球進攻-網邊、開網球進攻訓練。 3. 攻擊-個人時間差、平球攻擊、後排攻擊訓練。	1. 實作。 2. 同儕互評。	自編
13~15 週	24	攻防訓練 接發球隊型	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1. 三人後排防守成效。 2. 第一、二波接發後進攻成效。	1. 三人一組連續性防守強擊球、吊球。 2. 六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。 3. 隊形演練。	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 全國媽祖盃排球錦標賽。	自編

			戰術					
16~18 週	24	演練隊型	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬	1. 第一、二波接發後進攻成效。	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。	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 學生排球聯賽。	自編
19~21 週	18	接發球、攔網	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運	1. 連續性發球穩定度。 2. 攔網定點判斷與雙人結合攔網確實性	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。	1. 實作。 2. 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)

			運動團隊凝聚力 與專項運動比賽 成績	動心理技能 模擬				
--	--	--	--------------------------	-------------	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立中山國民中學 114 學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	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	每週 8 節課，共 21 週，本學期共(159)節		
課程規範		◎ ■領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班 部定 專長領域 ■體育班部定體育專業 ◎ ■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班 校訂 專長領域 ■體育班校訂體育專業						
設計理念		1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持續訓練 2. 技術訓練：加強專項技術提昇 3. 戰術訓練：比賽流程模擬 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片檢討						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		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。 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。 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合諧互動的素養。						
課程目標		1. 發掘並選拔排球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 6. 培養本市優秀排球選手，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，為臺南市爭取佳績； 全國性體育競賽活動中，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
1~3 週	21	基本動作、接發球	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/	1. 基本傳球穩定度。 2. 接發球進攻與舉球員搭配成效。	1. 全方位高低手傳球基本動作訓練。 2. 1、5、6號位接發球後由舉球員舉4、3、2號位進行攻擊。	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 全國和家盃排球錦標賽。	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)

			行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、擊、攔、移位等組合性技術				
4~6 週	24	防守、攻擊	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、擊、攔、移位等組合性技術	1. 第一、二波進攻成效提升。	1. 進攻、防守隊型演練。 2. 接發球進攻後進行攔網與防守。	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 臺南市中小學排球對抗賽。	自編
7~9 週	24	聯合防守	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合	1. 三人後排防守成效提升。 2. 有效接發後組織進攻。	1. 後排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。	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 學生排球聯賽複賽。	自編

			賽的組合性攻防戰術	性戰術				
10~12 週	24	攔網後攻擊	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1. 攔網後反攻成效提升。 2. 第一二波攻、防成效提升。	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。	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 學生排球聯賽決賽。	自編
13~15 週	24	攻防訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	1. 舉球員搭配進攻成效。 2. 接發球進攻成效提升。	1. 由舉球舉4、3、2號位進行攻擊訓練。 2. 1、5、6 號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻訓練。	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 臺南議長盃排球錦標賽。	自編

			戰術					
16~18 週	24	隊型演練	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧組合性運動心理技能模擬	1. 第一波進攻成效提升。 2. 防守後再攻擊成效提升。	1. 接發球後第一波進攻訓練，各輪轉位置演練。 2. 攔網後第二波進攻訓練。 3. 第一二波進攻後防守轉換訓練。	1. 實作。 2. 同儕互評。	自編
19~21 週	18	接發球&攔網	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技	1. 防守進攻隊型穩定度提升。	1. 高台扣球，攔網後將防守起來的球反攻。 2. 接發球進攻後進行攔網與防守。	1. 實作。 2. 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)

			升網/牆性球類 運動團隊凝聚力 與專項運動比賽 成績	巧組合性運 動心理技能 模擬				
--	--	--	-------------------------------------	----------------------	--	--	--	--