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

| | | · | | 1 791 - 1 196 | | · , — | | |
|--------------------------|---|--|---|--|--|--|---------------------------|--|
| 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 | 162 小本學期共(|)節 | |
| 課程規範 | ◎■領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 ■體育班<mark>部定體育專業</mark> ◎■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 | 體能訓練:基礎訓練、循環訓練、 及覆訓練、 持續訓練 技術訓練:加強專項技術提昇 戰術訓練:比賽流程模擬 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。 | | | | | | | |
| | | | 課和 | 星架構脈絡 | | | | |
| 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. 連績性完成攻 | 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、 | 實作。 同儕互評。 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(國中新課網版-部定+校訂)

| CU-1-1 雲闸刀 | ル守 | 以识线旦腔月址腔月号 | 美領域課程計畫(國中新 | 市本科門川又一口17年十八万丁 |) | T | T | , |
|------------|----|------------|-------------|-----------------|-----------|--------------|----------|----|
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | 擊。 | 3、2號位連續攻擊。 | | |
| | | | 運動組合性技術 | 動之發、接 | | | | |
| | | | 訓練,執行組合 | 發、傳接、 | | | | |
| | | | 性攻防戰術 | 舉、擊、 | | | | |
| | | | | 攔、移位等 | | | | |
| | | | | 組合性技術 | | | | |
| 4~6 週 | 24 | 防守、進攻 | P-IV-1 理解並 | P-IV-A1 網/ | 1. 連績性防守成 | 1. 防守-個人前後、左 | 1. 實作。 | 自編 |
| | | | 執行網/牆性球 | 牆性球類運 | 功。 | 右移位防守。 | 2. 同儕互評。 | |
| | | | 類運動組合性體 | 動組合性體 | 2. 連績性完成攻 | 2. 專項攻擊-個人4、 | | |
| | | | 能訓練處方 | 能 | 擊兩組。 | 3、2號位連續兩組。 | | |
| | | | T-IV-1 了解並執 | T-IV-B1 網/ | 3. 舉球員搭配成 | 3. 搭配舉球員小組進 | | |
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | 效。 | 攻。 | | |
| | | | 運動組合性技術 | 動之發、接 | | | | |
| | | | 訓練,執行組合 | 發、傳接、 | | | | |
| | | | 性攻防戰術 | 舉、擊、 | | | | |
| | | | | 攔、移位等 | | | | |
| | | | | 組合性技術 | | | | |
| 7~9 週 | 24 | 防守、進攻 | P-IV-1 理解並 | P-IV-A2 網/ | 1. 個人專屬(後 | 1. 小組(後排)防守 | 1. 實作。 | 自編 |
| | | 進攻技術連結 | 執行網/牆性球 | 牆性球類運 | 排)防守,連續 | 個人於自己專屬區域 | 2. 同儕互評。 | |
| | | | 類運動組合性體 | 動體能運動 | 五球。 | 防守不同角度來球。 | 3. 全國華宗盃 | |
| | | | 能訓練處方 | 處方 | 2. 修正球到位 | 2. 修正球進攻- | 排球錦標賽。 | |
| | | | T-IV-1 了解並執 | T-IV-B2 網/ | 率、進攻成功 | 網邊、開網球進攻。 | | |
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | 率。 | 3. 接發球後由舉球員 | | |
| | | | 運動組合性技術 | 動比賽之組 | 3. 接發球後進 | 將球舉起後做進攻訓 | | |
| | | | 訓練,執行組合 | 合性攻防實 | 攻成效。 | 練。 | | |
| | | | 性攻防戰術 | 務技術 | | | | |
| | | | Ta-IV-1 分析、 | Ta-IV-C1 網 | | | | |
| | | | 演練並運用網 / | /牆性球類運 | | | | |
| | | | 牆性球類運動比 | 動個人組合 | | | | |

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(國中新課網版-部定+校訂)

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

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)

| | | | 戰術 | | | | | |
|---------|----|--------|-------------|------------|----------|--------------|----------|----|
| 16~18 週 | 24 | 演練隊型 | T-IV-1 了解並執 | T-IV-B2 網/ | 1. 第一、二波 | 1. 六人進行接發球進 | 1. 實作。 | 自編 |
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | 接發後進攻成 | 攻後若成功得分需立 | 2. 同儕互評。 | |
| | | | 運動組合性技術 | 動比賽之組 | 效。 | 即防守與反攻。 | 3. 學生排球聯 | |
| | | | 訓練,執行組合 | 合性攻防實 | | 2. 時間差、平球、後 | 賽。 | |
| | | | 性攻防戰術 | 務技術 | | 排連續循環進攻。 | | |
| | | | Ta-IV-1 分析、 | Ta-IV-C2網 | | | | |
| | | | 演練並運用網 / | /牆性球類運 | | | | |
| | | | 牆性球類運動比 | 動團體組合 | | | | |
| | | | 賽的組合性攻防 | 性戰術 | | | | |
| | | | 戰術 | Ps-IV-D1網 | | | | |
| | | | Ps-IV-1 熟悉並 | /牆性球類運 | | | | |
| | | | 執行組合性運動 | 動之組合性 | | | | |
| | | | 心理技能,了解 | 運動心理技 | | | | |
| | | | 自我與他人,提 | 巧組合性運 | | | | |
| | | | 升網/牆性球類 | 動心理技能 | | | | |
| | | | 運動團隊凝聚力 | 模擬 | | | | |
| | | | 與專項運動比賽 | | | | | |
| | | | 成績 | | | | | |
| 19~21 週 | 18 | 接發球、攔網 | P-IV-1 理解並 | Ta-IV-C2 網 | 1. 連續性發球 | 1. 針對強發與短球的 | 1. 實作。 | 自編 |
| | | | 執行網/牆性球 | /牆性球類運 | 穩定度。 | 接發球進行加強。 | 2. 同儕互評。 | |
| | | | 類運動組合性體 | 動團體組合 | 2. 攔網定點判 | 2. 高台扣球, 依球的 | | |
| | | | 能訓練處方 | 性戰術 | 斷與雙人結合 | 位置雙人搭配果進行 | | |
| | | | Ps-IV-1 熟悉並 | Ps-IV-D1 網 | 攔網確實性 | 移位攔網。 | | |
| | | | 執行組合性運動 | /牆性球類運 | | | | |
| | | | 心理技能,了解 | 動之組合性 | | | | |
| | | | 自我與他人,提 | 運動心理技 | | | | |
| | | | 升網/牆性球類 | 巧組合性運 | | | | |

| 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 動心理技能 | |
|---------------|--|
| 與專項運動比賽模擬 | |
| 成績 | |

[◎]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<mark>部定</mark>專長領域 ■體育班<mark>部定體育專業</mark> ◎■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 | 體能訓練:基礎訓練、循環訓練、 同歌訓練、 反覆訓練、 持績訓練 技術訓練:加強專項技術提昇 戰術訓練:比賽流程模擬 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。 | | | | | | | |
| | | | 課程 | 星架構脈絡 | | | | |
| 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。 | 實作。 同儕互評。 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(國中新課網版-部定+校訂)

| □ □ 雲闸刀 | ル守 | 区领域国际内班股内等。 | 美領 攻 課程計畫(國中新 | |) | T | I | |
|---------|----|-------------|----------------------|------------|----------|-------------|----------|----|
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | | | | |
| | | | 運動組合性技術 | 動之發、接 | | | | |
| | | | 訓練,執行組合 | 發、傳接、 | | | | |
| | | | 性攻防戰術 | 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 | P-IV-A1 網/ | 1. 第一、二波 | 1. 進攻、防守隊型演 | 1. 實作。 | 自編 |
| | | | 執行網/牆性球 | 牆性球類運 | 進攻成效提 | 練。 | 2. 同儕互評。 | |
| | | | 類運動組合性體 | 動組合性體 | 升。 | 2. 接發球進攻後進行 | 3. 臺南市中小 | |
| | | | 能訓練處方 | 能 | | 攔網與防守。 | 學排球對抗 | |
| | | | T-IV-1 了解並執 | T-IV-B1 網/ | | | 賽。 | |
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | | | | |
| | | | 運動組合性技術 | 動之發、接 | | | | |
| | | | 訓練,執行組合 | 發、傳接、 | | | | |
| | | | 性攻防戰術 | 舉、擊、 | | | | |
| | | | | 攔、移位等 | | | | |
| | | | | 組合性技術 | | | | |
| 7~9 週 | 24 | 聯合防守 | P-IV-1 理解並 | P-IV-A2 網/ | 1. 三人後排防 | 1. 後排三人一組連續 | 1. 實作。 | 自編 |
| | | | 執行網/牆性球 | 牆性球類運 | 守成效提升。 | 性防守強擊球、虛攻 | 2. 同儕互評。 | |
| | | | 類運動組合性體 | 動體能運動 | 2. 有效接發後 | 球。 | 3. 學生排球聯 | |
| | | | 能訓練處方 | 處方 | 組織進攻。 | 2. 六人進行接發球進 | 賽複賽。 | |
| | | | T-IV-1 了解並執 | T-IV-B2 網/ | | 攻後若成功得分需立 | | |
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | | 即防守與反攻。 | | |
| | | | 運動組合性技術 | 動比賽之組 | | | | |
| | | | 訓練,執行組合 | 合性攻防實 | | | | |
| | | | 性攻防戰術 | 務技術 | | | | |
| | | | Ta-IV-1 分析、 | Ta-IV-C1 網 | | | | |
| | | | 演練並運用網 / | /牆性球類運 | | | | |
| | | | 牆性球類運動比 | 動個人組合 | | | | |

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(國中新課網版-部定+校訂)

| | | | 賽的組合性攻防 | 性戰術 | | | | |
|---------|----|-------|-------------|------------|----------|--------------|----------|----|
| | | | 戰術 | 124.14 | | | | |
| 10~12 週 | 24 | 攔網後攻擊 | P-IV-1 理解並 | P-IV-A2 網/ | 1. 攔網後反攻 | 1. 高台進行扣球,將 | 1. 實作。 | 自編 |
| | | | 執行網/牆性球 | 牆性球類運 | 成效提升。 | 防守起來的球反攻。 | 2. 同儕互評。 | |
| | | | 類運動組合性體 | 動體能運動 | 2. 第一二波 | 2. 接發球進攻後進行 | 3. 學生排球聯 | |
| | | | 能訓練處方 | 處方 | 攻、防成效提 | 攔網與防守。 | 賽決賽。 | |
| | | | T-IV-1 了解並執 | T-IV-B2 網/ | 升。 | | | |
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | | | | |
| | | | 運動組合性技術 | 動比賽之組 | | | | |
| | | | 訓練,執行組合 | 合性攻防實 | | | | |
| | | | 性攻防戰術 | 務技術 | | | | |
| | | | Ta-IV-1 分析、 | Ta-IV-C1 網 | | | | |
| | | | 演練並運用網 / | /牆性球類運 | | | | |
| | | | 牆性球類運動比 | 動個人組合 | | | | |
| | | | 賽的組合性攻防 | 性戰術 | | | | |
| | | | 戰術 | | | | | |
| 13~15 週 | 24 | 攻防訓練 | P-IV-1 理解並 | P-IV-A2 網/ | 1. 舉球員搭配 | 1. 由舉球舉4、3、2 | 1. 實作。 | 自編 |
| | | | 執行網/牆性球 | 牆性球類運 | 進攻成效。 | 號位進行攻擊訓練。 | 2. 同儕互評。 | |
| | | | 類運動組合性體 | 動體能運動 | 2. 接發球進攻 | 2.1、5、6 號位接發 | 3. 臺南議長盃 | |
| | | | 能訓練處方 | 處方 | 成效提升。 | 球後由舉球員將球舉 | 排球錦標賽。 | |
| | | | T-IV-1 了解並執 | T-IV-B2 網/ | | 起後做進攻訓練。 | | |
| | | | 行網/牆性球類 | 牆性球類運 | | | | |
| | | | 運動組合性技術 | 動比賽之組 | | | | |
| | | | 訓練,執行組合 | 合性攻防實 | | | | |
| | | | 性攻防戰術 | 務技術 | | | | |
| | | | Ta-IV-1 分析、 | Ta-IV-C1網 | | | | |
| | | | 演練並運用網 / | /牆性球類運 | | | | |
| | | | 牆性球類運動比 | 動個人組合 | | | | |
| | | | 賽的組合性攻防 | 性戰術 | | | | |

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)

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

| 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 巧組合性運 | |
| 運動團隊凝界 | 引 動心理技能 | |
| 與專項運動比 | 2賽 模擬 | |
| 成績 | | |