

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 1 學期七年級彈性學習體育專業領域課程計畫(體育班)

課程名稱	排球	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共(21)節			
課程規範	1. ☐ 統整性探究課程 (☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題) 2. ☐ 社團活動與技藝課程(☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) 3. ☐ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☒ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學							
設計理念	銜接國小學生排球認知，提升基本動作及技巧，培養排球運動習慣，達到競技運動及終身規律運動之理想。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與圖健潛能探索人性、自我價值與生命意前，並積極實踐。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動素養。							
課程目標	藉排球運動的學習與參與，促進學生身心健康發展，發展健全心智，五育並重，落實體能教育，養成學生主動運動的習慣與主動學習的能力。發掘學生潛能發展學校特色並推展運動風氣，提供學生體育競賽或活動參與訓練及比賽的機會，促進學生學習合作、守規則之團隊精神，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，在全國性體育競賽活動中為臺南市爭取佳績，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。							
配合融入之領域 或議題	☐國語文 ☐英語文 ☒英語文融入參考指引 ☐本土語 ☐數學 ☐社會 ☐自然科學 ☐藝術 ☐綜合活動 ☐健康與體育 ☐生活課程 ☐科技 ☒科技融入參考指引 ☐性別平等教育 ☐人權教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☐品德教育 ☐生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育 ☐安全教育 ☐防災教育 ☐閱讀素養 ☐多元文化教育 ☐生涯規劃教育 ☐家庭教育 ☐原住民教育☐戶外教育 ☐國際教育							
表現任務	能完成綜合技術操作, 提高運動表現, 於競賽中取得良好成績。							
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
第一週	1	基本動作&發球	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1	1、高低手傳球基本動作 2、發球-準確	1、傳球到設定目標處。 2、擊中置放目	1、左右、前後移動高低手傳球。 2、強力發球將球有效	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			4D-IV-1	度、穩定性	標物	發準於目標區		
第二週	1	基本動作&發球	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1、高低手傳球基本動作 2、發球-準確度、穩定性	3、傳球到設定目標處。 4、擊中置放目標物	3、左右、前後移動高低手傳球。 4、強力發球將球有效發準於目標區	實作、同儕互評	自編
第三週	1	防守&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1、防守-個人移位防守 2、專項攻擊-個人連續兩球	1、連續性防守成功 2、連續性完成兩球	1、左右兩側球、前後球移動防守。 2、4、3、2號位連續攻擊。	實作、同儕互評	自編
第四週	1	防守&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1、防守-個人移位防守 2、專項攻擊-個人連續兩球	1、連續性防守成功 2、連續性完成兩球	1、左右兩側球、前後球移動防守。 2、4、3、2號位連續攻擊。	實作、同儕互評	自編
第五週	1	進攻%防守	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、小組搭配進攻 2、防守-個人定點	1、舉球員搭配成效 2、個人區域防守成效	1、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2、各人於自己專屬區域防守不同角度來球。	實作、同儕互評	自編
第六週	1	進攻%防守	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、小組搭配進攻 2、防守-個人定點	1、舉球員搭配成效 2、個人區域防守成效	1、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2、各人於自己專屬區域防守不同角度來球。	實作、同儕互評	自編
第七週 第一次段考	1	進攻技術連結	1D-IV-2 2C-IV-3	1、修正球-網邊、開	1、修正球到位率	1、個人前排、後排區域舉球正球。	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			3C-IV-1 4D-IV-1	網球 2、接發球進攻	2、接發球後進攻成效	2、1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。		
第八週	1	進攻技術連結	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1、修正球-網邊、開網球 2、接發球進攻	1、修正球到位率 2、接發球後進攻成效	1、個人前排、後排區域舉球正球。 2、1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。	實作、同儕互評	自編
第九週	1	攔網&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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	1、定位準確度、步伐使用時機 2、進攻威力及路線	1、高台扣球，依球的位置採用三種不同攔網腳步進行移位攔網。 2、時間差、平球、後排連續循環進攻。	實作、同儕互評	自編
第十週	1	攔網&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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	1、定位準確度、步伐使用時機 2、進攻威力及路線	1、高台扣球，依球的位置採用三種不同攔網腳步進行移位攔網。 2、時間差、平球、後排連續循環進攻。	實作、同儕互評	自編
第十一週	1	攻防訓練	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、基本攻、防演練 2、三人聯防訓練	1、第一、二波成效 2、三人後排防守成效	1、接發球進攻後進行攔網與防守。 2、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。	實作、同儕互評	自編
第十二週	1	攻防訓練	1C-IV-1 2C-IV-2	1、基本攻、防演練	1、第一、二波成效	1、接發球進攻後進行攔網與防守。	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			1D-IV-2	2、三人聯防訓練	2、三人後排防守成效	2、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。		
第十三週	1	接發球&隊型	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、接發球-到位率、對抗 2、隊型演練	1、發球、接發球對抗成效 2、第一、二波進攻有效率	1、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 2、六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。	實作、同儕互評	自編
第十四週 第二次段考	1	接發球&隊型	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、接發球-到位率、對抗 2、隊型演練	1、發球、接發球對抗成效 2、第一、二波進攻有效率	1、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 2、六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。	實作、同儕互評	自編
第十五週	1	機會球反攻	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、機會球隊型 2、反攻訓練	1、第二波反攻有效率 2、第一波進攻有效率	1、製造機會球給予演練，組織戰術進攻。 2、高台進行扣球，將防守起來的球反攻。	實作、同儕互評	自編
第十六週	1	機會球反攻	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、機會球隊型 2、反攻訓練	1、第二波反攻有效率 2、第一波進攻有效率	1、製造機會球給予演練，組織戰術進攻。 2、高台進行扣球，將防守起來的球反攻。	實作、同儕互評	自編
第十七週	1	隊型&攻擊	1C-IV-1	1、接發球進	1、連續性完成	1、六人進行接發球進	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			2C-IV-2 1D-IV-2	攻隊型訓練 2、專項攻擊-個人連續兩球	兩球 2、強發連續性穩定度	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。		
第十八週	1	隊型&攻擊	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、接發球進攻隊型訓練 2、專項攻擊-個人連續兩球	1、連續性完成兩球 2、強發連續性穩定度	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。	實作、同儕互評	自編
第十九週	1	接發球&攔網	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1、接發球-到位率、連續發球 2、個人定點、雙人默契攔網	1、連續性發球穩定度 2、定點判斷與雙人結合動儘確實性	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。	實作、同儕互評	自編
第二十週 第一次段考	1	接發球&攔網	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1、接發球-到位率、連續發球 2、個人定點、雙人默契攔網	1、連續性發球穩定度 2、定點判斷與雙人結合動儘確實性	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。	實作、同儕互評	自編
第二十一週	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。

◎彈性學習課程之第4類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

備註 1:上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時,得自行調整課程進度、內容與訓練地點。

備註 2:學習活動亦包含:場地(館)環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

備註 3:學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課,任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

備註 4:因各項訓練內容完成時間不固定,無法於正規下課時進行休息,但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。

臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 2 學期七年級彈性學習體育專業領域課程計畫(體育班)

課程名稱	排球	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共(20)節			
課程規範	1. ☐ 統整性探究課程 (☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題) 2. ☐ 社團活動與技藝課程(☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) 3. ☐ 特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☐ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☒ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學							
設計理念	銜接國小學生排球認知,提升基本動作及技巧,培養排球運動習慣,達到競技運動及終身規律運動之理想。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與圖健潛能探索人性、自我價值與生命意前,並積極實踐。 J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動素養。							
課程目標	藉排球運動的學習與參與,促進學生身心健康發展,發展健全心智,五育並重,落實體能教育,養成學生主動運動的習慣與主動學習的能力。發掘學生潛能發展學校特色並推展運動風氣,提供學生體育競賽或活動參與訓練及比賽的機會,促進學生學習合作、守規則之團隊精神,進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊,在全國性體育競賽活動中為臺南市爭取佳績,入選國手或儲備國手,為國家爭取最高榮譽。							
配合融入之領域 或議題	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☒ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☒ 科技融入參考指引				☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育			
表現任務	能完成綜合技術操作,提高運動表現,於競賽中取得良好成績。							
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
第一週	1	基本動作&發球	1D-IV-2	1、高低手傳	5、傳球到設定	5、左右、前後移動高	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	球基本動作 2、發球-準確度、穩定性	目標處。 6、擊中置放目標物	低手傳球。 6、強力發球將球有效發準於目標區		
第二週	0				7、	7、		
第三週	1	防守&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	3、防守-個人移位防守 4、專項攻擊-個人連續兩球	3、連續性防守成功 4、連續性完成兩球	3、左右兩側球、前後球移動防守。 4、4、3、2號位連續攻擊。	實作、同儕互評	自編
第四週	1	防守&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	2、防守-個人移位防守 2、專項攻擊-個人連續兩球	3、連續性防守成功 4、連續性完成兩球	3、左右兩側球、前後球移動防守。 4、4、3、2號位連續攻擊。	實作、同儕互評	自編
第五週	1	進攻%防守	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、小組搭配進攻 4、防守-個人定點	3、舉球員搭配成效 4、個人區域防守成效	3、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 4、各人於自己專屬區域防守不同角度來球。	實作、同儕互評	自編
第六週	1	進攻%防守	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、小組搭配進攻 4、防守-個人定點	3、舉球員搭配成效 4、個人區域防守成效	1、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2、各人於自己專屬區域防守不同角度來球。	實作、同儕互評	自編
第七週	1	進攻技術連結	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1	3、修正球-網邊、開網球	3、修正球到位率 4、接發球後進	3、個人前排、後排區域舉球正球。 4、1、5、6號位接發	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			4D-IV-1	4、接發球進攻	攻成效	球後由舉球員將球舉起後做進攻。		
第八週 第一次段考	1	進攻技術連結	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	3、修正球-網邊、開網球 4、接發球進攻	3、修正球到位率 4、接發球後進攻成效	1、個人前排、後排區域舉球正球。 2、1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。	實作、同儕互評	自編
第九週	1	攔網&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	2、攔網-定位、步伐、移位 2、攻擊-個人時間差、平球攻擊後排攻擊	3、定位準確度、步伐使用時機 4、進攻威力及路線	3、高台扣球，依球的位置採用三種不同攔網腳步進行移位攔網。 4、時間差、平球、後排連續循環進攻。	實作、同儕互評	自編
第十週	1	攔網&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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	3、定位準確度、步伐使用時機 4、進攻威力及路線	1、高台扣球，依球的位置採用三種不同攔網腳步進行移位攔網。 2、時間差、平球、後排連續循環進攻。	實作、同儕互評	自編
第十一週	1	攻防訓練	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、基本攻、防演練 4、三人聯防訓練	3、第一、二波成效 4、三人後排防守成效	3、接發球進攻後進行攔網與防守。 4、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。	實作、同儕互評	自編
第十二週	1	攻防訓練	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、基本攻、防演練 2、三人聯防	1、第一、二波成效	1、接發球進攻後進行攔網與防守。 2、三人一組連續性防	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				訓練	4、三人後排防守成效	守強擊球、虛攻球。		
第十三週	1	接發球&隊型	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、接發球-到位率、對抗 4、隊型演練	3、發球、接發球對抗成效 4、第一、二波進攻有效率	3、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 4、六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。	實作、同儕互評	自編
第十四週 第二次段考	1	接發球&隊型	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、接發球-到位率、對抗 4、隊型演練	1、發球、接發球對抗成效 3、第一、二波進攻有效率	3、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 4、六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。	實作、同儕互評	自編
第十五週	1	機會球反攻	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、機會球隊型 4、反攻訓練	3、第二波反攻有效率 4、第一波進攻有效率	3、製造機會球給予演練，組織戰術進攻。 4、高台進行扣球，將防守起來的球反攻。	實作、同儕互評	自編
第十六週	1	機會球反攻	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、機會球隊型 4、反攻訓練	3、第二波反攻有效率 4、第一波進攻有效率	1、製造機會球給予演練，組織戰術進攻。 2、高台進行扣球，將防守起來的球反攻。	實作、同儕互評	自編
第十七週	1	隊型&攻擊	1C-IV-1	3、接發球進	3、連續性完成	3、六人進行接發球進	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			2C-IV-2 1D-IV-2	攻隊型訓練 4、專項攻擊-個人連續兩球	兩球 4、強發連續性穩定度	攻後若成功得分需立即防守與反攻。 4、時間差、平球、後排連續循環進攻。		
第十八週	1	隊型&攻擊	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	1、接發球進攻隊型訓練 2、專項攻擊-個人連續兩球	3、連續性完成兩球 4、強發連續性穩定度	3、六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。 4、時間差、平球、後排連續循環進攻。	實作、同儕互評	自編
第十九週	1	接發球&攔網	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	3、接發球-到位率、連續發球 4、個人定點、雙人默契攔網	3、連續性發球穩定度 4、定點判斷與雙人結合動儘確實性	3、針對強發與短球的接發球進行加強。 4、高台扣球，依球的位置雙人搭配果進行移位攔網。	實作、同儕互評	自編
第二十週 第三次段考	1	接發球&攔網	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	2、接發球-到位率、連續發球 3、個人定點、雙人默契攔網	2、連續性發球穩定度 2、定點判斷與雙人結合動儘確實性	3、針對強發與短球的接發球進行加強。 4、高台扣球，依球的位置雙人搭配果進行移位攔網。	實作、同儕互評	自編
第二十一週	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。

◎彈性學習課程之第4類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

備註 1:上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、場地(館)整修或疫情需線上教學時,得自行調整課程進度、內容與訓練地點。

備註 2:學習活動亦包含:場地(館)環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給與歸賦等。

備註 3:學生因傷病或是施打疫苗無法正常參與上課,任課老師得讓學生見習、安排靜態活動或是其他輔助加強訓練。

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

備註 4:因各項訓練內容完成時間不固定,無法於正規下課時進行休息,但會視當下訓練情形給予足夠休息時間。