

## 臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 1 學期七年級體育專業領域領域學習課程(調整)計畫(體育班)

|                          |    |                                                                                                                                                                                           |                                          |                              |                          |                                     |              |                           |
|--------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 課程名稱                     |    | 排球                                                                                                                                                                                        | 實施年級<br>(班級組別)                           | 七                            | 教學<br>節數                 | 每週( 5 )節, 本學期共( 105 )節              |              |                           |
| 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。 |                                          |                              |                          |                                     |              |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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 |
| 第一週                      | 5  | 基本動作&發球                                                                                                                                                                                   | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、高低手傳球基本動作<br>2、發球-準確度、穩定性  | 1、傳球到設定目標處。<br>2、擊中置放目標物 | 1、左右、前後移動高低手傳球。<br>2、強力發球將球有效發準於目標區 | 實作、同儕互評      | 自編                        |
| 第二週                      | 5  | 基本動作&發球                                                                                                                                                                                   | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、高低手傳球基本動作<br>2、發球-準確度、穩定性  | 3、傳球到設定目標處。<br>4、擊中置放目標物 | 3、左右、前後移動高低手傳球。<br>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                      | 5  | 防守&攻擊                                                                                                                                                                                     | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、防守-個人移位防守<br>2、專項攻擊-個人連續兩球 | 1、連續性防守成功<br>2、連續性完成兩球   | 1、左右兩側球、前後球移動防守。<br>2、4、3、2 號位連續攻擊。 | 實作、同儕互評      | 自編                        |
| 第四週                      | 5  | 防守&攻擊                                                                                                                                                                                     | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、防守-個人移位防守<br>2、專項攻擊-       | 1、連續性防守成功<br>2、連續性完成     | 1、左右兩側球、前後球移動防守。<br>2、4、3、2 號位連續攻擊。 | 實作、同儕互評      | 自編                        |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|              |   |        |                                          | 個人連續兩球                               | 兩球                          |                                                     |         |    |
|--------------|---|--------|------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|---------|----|
| 第五週          | 5 | 進攻%防守  | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2            | 1、小組搭配進攻<br>2、防守-個人定點                | 1、舉球員搭配成效<br>2、個人區域防守成效     | 1、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊<br>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          | 5 | 進攻%防守  | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2            | 1、小組搭配進攻<br>2、防守-個人定點                | 1、舉球員搭配成效<br>2、個人區域防守成效     | 1、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊<br>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<br>第一次段考 | 5 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、修正球-網邊、開網球<br>2、接發球進攻              | 1、修正球到位率<br>2、接發球後進攻成效      | 1、個人前排、後排區域舉球正球。<br>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 |
| 第八週          | 5 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、修正球-網邊、開網球<br>2、接發球進攻              | 1、修正球到位率<br>2、接發球後進攻成效      | 1、個人前排、後排區域舉球正球。<br>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          | 5 | 攔網&攻擊  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、攔網-定位、步伐、移位<br>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<br>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。<br>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          | 5 | 攔網&攻擊  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、攔網-定位、步伐、移位<br>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<br>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。<br>2、時間差、平球、後排連續循環進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|               |   |        |                               |                        |                              |                                                          |         |    |
|---------------|---|--------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|----|
| 第十一週          | 5 | 攻防訓練   | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、基本攻、防演練<br>2、三人聯防訓練  | 1、第一、二波成效<br>2、三人後排防守成效      | 1、接發球進攻後進行攔網與防守。<br>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          | 5 | 攻防訓練   | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、基本攻、防演練<br>2、三人聯防訓練  | 1、第一、二波成效<br>2、三人後排防守成效      | 1、接發球進攻後進行攔網與防守。<br>2、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。                  | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十三週          | 5 | 接發球&隊型 | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、接發球-到位率、對抗<br>2、隊型演練 | 1、發球、接發球對抗成效<br>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。<br>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<br>第二次段考 | 5 | 接發球&隊型 | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、接發球-到位率、對抗<br>2、隊型演練 | 1、發球、接發球對抗成效<br>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。<br>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          | 5 | 機會球反攻  | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、機會球隊型<br>2、反攻訓練      | 1、第二波反攻有效率<br>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。<br>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          | 5 | 機會球反攻  | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、機會球隊型<br>2、反攻訓練      | 1、第二波反攻有效率<br>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。<br>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          | 5 | 隊型&攻擊  | 1C-IV-1<br>2C-IV-2            | 1、接發球進攻隊型訓             | 1、連續性完成兩球                    | 1、六人進行接發球進攻後若成功得分需                                       | 實作、同儕互評 | 自編 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|               |   |        |                                          |                                 |                                |                                                  |         |    |
|---------------|---|--------|------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|---------|----|
|               |   |        | 1D-IV-2                                  | 練<br>2、專項攻擊-個人連續兩球              | 2、強發連續性穩定度                     | 立即防守與反攻。<br>2、時間差、平球、後排連續循環進攻。                   |         |    |
| 第十八週          | 5 | 隊型&攻擊  | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2            | 1、接發球進攻隊型訓練<br>2、專項攻擊-個人連續兩球    | 1、連續性完成兩球<br>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。<br>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          | 5 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、接發球-到位率、連續發球<br>2、個人定點、雙人默契攔網 | 1、連續性發球穩定度<br>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。<br>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<br>第三次段考 | 5 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、接發球-到位率、連續發球<br>2、個人定點、雙人默契攔網 | 1、連續性發球穩定度<br>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。<br>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         | 5 | 休業式    |                                          |                                 |                                |                                                  |         |    |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

備註 1:上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時,得自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2: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與內容。

備註 3:學習活動亦包含:場地環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給等。

備註 4: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 5: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 學期七年級體育專業領域領域學習課程(調整)計畫(體育班)

|                          |    |                                                                                                                                                                                           |                                          |                       |                              |                                                      |              |                           |
|--------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 課程名稱                     |    | 排球                                                                                                                                                                                        | 實施年級<br>(班級組別)                           | 七                     | 教學<br>節數                     | 每週( 5 )節, 本學期共( 100 )節                               |              |                           |
| 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。 |                                          |                       |                              |                                                      |              |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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 |
| 第一週                      | 5  | 基本動作&發球                                                                                                                                                                                   | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 接發球進攻<br>2. 小組搭配進攻 | 1. 接發球進攻<br><br>2. 舉球員搭配成效   | 1. 由舉球舉 4、3、2 號位進行攻擊<br>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                        |
| 第二週                      | 0  |                                                                                                                                                                                           |                                          |                       |                              |                                                      |              |                           |
| 第三週                      | 5  | 基本動作&發球                                                                                                                                                                                   | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 接發球進攻<br>2. 小組搭配進攻 | 1. 接發球進攻<br><br>2. 舉球員搭配成效   | 1. 由舉球舉 4、3、2 號位進行攻擊<br>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                        |
| 第四週                      | 5  | 防守&攻擊                                                                                                                                                                                     | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 攻、防演練<br>2. 隊型演練   | 1. 第一、二波成效<br><br>2. 第一、二波進攻 | 1. 接發球進攻後進行攔網與防守。<br>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                        |
| 第五週                      | 5  | 防守&攻擊                                                                                                                                                                                     | 1D-IV-2<br>2C-IV-3                       | 1. 攻、防演練<br>2. 隊型演練   | 1. 第一、二波成                    | 1. 接發球進攻後進行攔網與防守。                                    | 實作、同儕互評      | 自編                        |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|              |   |        |                                          |                           |                                 |                                                         |         |    |
|--------------|---|--------|------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|---------|----|
|              |   |        | 3C-IV-1<br>4D-IV-1                       |                           | 效<br><br>2. 第一、二波進攻             | 2. 六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。                             |         |    |
| 第六週          | 5 | 進攻%防守  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 三人聯防訓練<br>2. 接發球進攻隊型訓練 | 1. 三人後排防守成效<br><br>2. 有效接發後組織進攻 | 1、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。<br>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 |
| 第七週          | 5 | 進攻%防守  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 三人聯防訓練<br>2. 接發球進攻隊型訓練 | 1. 三人後排防守成效<br><br>2. 有效接發後組織進攻 | 3、三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。<br>4、六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。<br>5、 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第八週<br>第一次段考 | 5 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、機會球隊型<br>2、三人接發球、對抗     | 1、第二波反攻有效進行組織。<br>2、接發球到位率      | 1、製造機會球給予演練，組織戰術進攻。<br>2、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。       | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第九週          | 5 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1、機會球隊型<br>2、三人接發球、對抗     | 1、第二波反攻有效進行組織。<br>2、接發球到位率      | 1、製造機會球給予演練，組織戰術進攻。<br>2、分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。       | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十週          | 5 | 攔網&攻擊  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 反攻訓練<br>2. 攻、防演練       | 1. 第一波進攻有效率<br><br>2. 第一、二波成效   | 1. 高台進行扣球，將防守起來的球反攻。<br>2. 接發球進攻後進行攔網與防守。               | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十一週         | 5 | 攔網&攻擊  | 1D-IV-2                                  | 1. 反攻訓練                   | 1. 第一波進攻有                       | 1. 高台進行扣球，將                                             | 實作、同儕互評 | 自編 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|               |   |        |                                          |                           |                             |                                                      |         |    |
|---------------|---|--------|------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|---------|----|
|               |   |        | 2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1            | 2. 攻、防演練                  | 效率<br>2. 第一、二波成效            | 防守起來的球反攻。<br>2. 接發球進攻後進行攔網與防守。                       |         |    |
| 第十二週          | 5 | 攻防訓練   | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 接發球進攻<br>2. 小組搭配進攻     | 1. 接發球進攻<br>2. 舉球員搭配成效      | 1. 由舉球舉 4、3、2 號位進行攻擊<br>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 |
| 第十三週          | 5 | 攻防訓練   | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 接發球進攻<br>2. 小組搭配進攻     | 1. 接發球進攻<br>2. 舉球員搭配成效      | 1. 由舉球舉 4、3、2 號位進行攻擊<br>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 |
| 第十四週<br>第二次段考 | 5 | 接發球&隊型 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 攻、防演練<br>2. 隊型演練       | 1. 第一、二波成效<br>2. 第一、二波進攻    | 1. 接發球進攻後進行攔網與防守。<br>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          | 5 | 接發球&隊型 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 攻、防演練<br>2. 隊型演練       | 1. 第一、二波成效<br>2. 第一、二波進攻    | 1. 接發球進攻後進行攔網與防守。<br>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 |
| 第十六週          | 5 | 機會球反攻  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 三人聯防訓練<br>2. 接發球進攻隊型訓練 | 1. 三人後排防守成效<br>2. 有效接發後組織進攻 | 1. 三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。<br>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 |
| 第十七週          | 5 | 機會球反攻  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 三人聯防訓練<br>2. 接發球進攻隊型訓練 | 1. 三人後排防守成效<br>2. 有效接發後組織進攻 | 1. 三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。<br>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 |
| 第十八週          | 5 | 隊型&攻擊  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3                       | 1. 機會球隊型<br>2. 三人接發       | 1. 第二波反攻有效進行組織。             | 1. 製造機會球給予演練，組織戰術進攻。                                 | 實作、同儕互評 | 自編 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|               |   |        |                                          |                         |                               |                                                     |         |    |
|---------------|---|--------|------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|----|
|               |   |        | 3C-IV-1<br>4D-IV-1                       | 球、對抗                    | 2. 接發球到位率                     | 2. 分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。                         |         |    |
| 第十九週          | 5 | 隊型&攻擊  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 機會球隊型<br>2. 三人接發球、對抗 | 1. 第二波反攻有效進行組織。<br>2. 接發球到位率  | 1. 製造機會球給予演練，組織戰術進攻。<br>2. 分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二十週<br>第三次段考 | 5 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 1. 反攻訓練<br>2. 攻、防演練     | 1. 第一波進攻有效率<br><br>2. 第一、二波成效 | 1. 高台進行扣球，將防守起來的球反攻。<br>2. 接發球進攻後進行攔網與防守。           | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第二十一週         | 5 | 休業式    |                                          |                         |                               |                                                     |         |    |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

備註 1:上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時,得自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2: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與內容。

備註 3:學習活動亦包含:場地環境整理、器材整備、熱身、正式課表、輔助訓練、收操放鬆、營養補給等。

備註 4: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 5: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。