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 (班級組別		教學 節數	每週(5)節,本學期共	共(105)節	
課程目標		動學習的能力。 習合作、守規則	發掘學生潛能發展	學校特色並推展 培育本市優秀及	是運動風氣,提供 之具潛力選手入選,	五育並重,落實體能教 學生體育競賽或活動參與 臺南市代表隊,在全國/	與訓練及比賽的機	會,促進學生學
本教育階段 總綱核心素 或校訂素養	養 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。							
				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	5	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	1、傳球到設定 目標處。 2、擊中置放目 標物	1、左右、前後移動高低手傳球。 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 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	5	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、連績性防守 成功 2、連績性完成 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	5	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-	1、連績性防守 成功 2、連績性完成	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

				個人連續兩球	兩球			
第五週	5	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	5	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	5	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
第八週	5	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	5	攔網&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1、欄網-定 位代攻擊-個 2、攻擊-個人 時間 英攻擊 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 欄網腳步進行移位 欄網。 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	5	攔網&攻擊	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1、攔網-定 位、移位 2、攻擊-個人 時間差擊 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 欄網腳步進行移位 欄網。 2、時間差、平球、後 排連續循環進攻。	實作、同儕互評	自編

		北时到6	1C-IV-1	1. 甘上山	1. 符 小	1. 拉双比4~~从1	安佐, 日凉下坏	h 44
第十一週	5	攻防訓練	2C-IV-2	1、基本攻、	1、第一、二波	1、接發球進攻後進行	實作、同儕互評	自編
			1D-IV-2	防演練 2、三人聯防	成效 2、三人後排防	攔網與防守。 2、三人一組連續性防		
			10-11-2	· ·		7,		
				訓練	守成效	守強擊球、虚攻 球。		
佐 1 - ツ	-		1C-IV-1	1 廿十七	1	**	安化 日傍下江	h 16
第十二週	5	攻防訓練		1、基本攻、	1、第一、二波	1、接發球進攻後進行	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-2	防演練	成效	欄網與防守。		
			1D-IV-2	2、三人聯防	0 - 1 1/4 1/1 1/1 1/1	2.三人一組連續性防		
				訓練	2、三人後排防	守強擊球、虚攻		
tota b	l	13. 0% 15.0 03/ 051	10.11.1	4 15 0% 15	守成效	球。	<u> </u>	
第十三週	5	接發球&隊型	1C-IV-1	1、接發球-	1、發球、接發	1、分成兩組,一組負	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-2	到位率、	球對抗成效	責發球、一組每次		
			1D-IV-2	對抗	2、第一、二波	三人進行接發球。		
				2、隊型演練	進攻有效率	2、六人進行接發球進		
						攻後若成功得分需		
						立即防守與反攻。		
第十四週	5	接發球&隊型	1C-IV-1	1、接發球-	1、發球、接發	1、分成兩組,一組負	實作、同儕互評	自編
第二次段考			2C-IV-2	到位率、	球對抗成效	責發球、一組每次		
			1D-IV-2	對抗		三人進行接發球。		
				2、隊型演練	2・第一、二波	2、六人進行接發球進		
					進攻有效率	攻後若成功得分需		
						立即防守與反攻。		
第十五週	5	機會球反攻	1C-IV-1	1、機會球隊	1、第二波反攻	1、製造機會球給予演	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-2	型	有效率	練,組織戰術進		
			1D-IV-2	2、反攻訓練	2、第一波進攻	攻。		
					有效率	2、高台進行扣球,將		
						防守起來的球反		
						攻。		
第十六週	5	機會球反攻	1C-IV-1	1、機會球隊	1、第二波反攻	1、製造機會球給予演	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-2	型	有效率	練,組織戰術進		
			1D-IV-2	2、反攻訓練	2、第一波進攻	攻。		
					有效率	2、高台進行扣球,將		
						防守起來的球反		
						攻。		
第十七週	5	隊型&攻擊	1C-IV-1	1、接發球進	1、連績性完成	1、六人進行接發球進	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-2	攻隊型訓	兩球	攻後若成功得分需		
	1	1		1		1	1	1

			1D-IV-2	練	2、強發連續性	立即防	守與反攻。		
				2、專項攻擊	穩定度		、平球、後		
				-個人連	1137272		循環進攻。		
				續兩球		17/1	THE RESERVE		
第十八週	5	隊型&攻擊	1C-IV-1	1、接發球進	1、連績性完成	1、六人淮		實作、同儕互評	自編
N 1 / C.Z.	J	17年60人子	2C-IV-2	攻隊型訓	雨球		成功得分需		
			1D-IV-2	練	2、強發連續性		成功的力而 「守與反攻。		
				· ·					
				2、專項攻擊-	穩定度		、平球、後		
				個人連續兩球			循環進攻。		
第十九週	5	接發球&攔網	1D-IV-2	1、接發球-	1、連續性發球	1、針對強	後與短球的	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	到位率、	穩定度	接發球	進行加強。		
			3C-IV-1	連續發球	2、定點判斷與	2、高台扣	球,依球的		
			4D-IV-1	2、個人定	雙人結合動	位置雙	人搭配果進		
				點、雙人	儘確實性		_攔網。		
				默契攔網		1,10			
第二十週	5	接發球&攔網	1D-IV-2	1、接發球-	1、連續性發球	1·針對強	發與短球的	實作、同儕互評	自編
第三次段考			2C-IV-3	到位率、	穩定度		進行加強。		
第二人权 专			3C-IV-1	連續發球	2、定點判斷與		球,依球的		
			4D-IV-1	2.個人定	雙人結合動		人搭配果進		
			4 <i>Ω</i> 1 <i>V</i> 1		-				
				點、雙人	儘確實性	行移位	1攔網。		
				默契攔網					
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 (班級組別	- +	教學 節數	每週(5)節,本學期片	长(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。									
本教育階科 總綱核心素 或校訂素	養	J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現目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	2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	5	基本動作&發球	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1.接發球進攻2.小組搭配進攻	1. 接發球進攻 2. 舉球員搭配成 效	1. 由舉球舉 4、3、2 號位進行攻擊 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 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1.接發球進攻 2.小組搭配進 攻	1.接發球進攻 2.舉球員搭配成 效	1. 由舉球舉 4、3、2 號位進行攻擊 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 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1. 攻、防演練 2. 隊型演練	1. 第一、二波成 效 2. 第一、二波進 攻	1.接發球進攻後進行 攔網與防守。 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 2C-IV-3	1. 攻、防演練 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			

77 77 HEI	1-1-1			T	1	T		T
			3C-IV-1		效	2. 六人進行接發球進		
			4D-IV-1			攻後若成功得分需立		
					2. 第一、二波進	即防守與反攻。		
			45. 777. 0	4	攻	4		
	5	進攻%防守	1D-IV-2	1. 三人聯防訓	1. 三人後排防守	1、三人一組連續性防	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	練	成效	守強擊球、虛攻		
第六週			3C-IV-1	2. 接發球進攻		球。		
			4D-IV-1	隊型訓練	2. 有效接發後組	2、六人進行接發球進		
					織進攻	攻後若成功得分需		
						立即防守與反攻。		
	5	進攻%防守	1D-IV-2	1. 三人聯防訓	1. 三人後排防守	3、三人一組連續性防	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	練	成效	守強擊球、虛攻		
第七週			3C-IV-1	2. 接發球進攻		球。		
- 第七週			4D-IV-1	隊型訓練	2. 有效接發後組	4、六人進行接發球進		
					織進攻	攻後若成功得分需		
						立即防守與反攻。		
						5、		
	5	進攻技術連結	1D-IV-2	1、機會球隊	1、第二波反攻	1、製造機會球給予演	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	型	有效進行組	練,組織戰術進		
第八週			3C-IV-1	2、三人接發	織。	攻。		
第一次段考			4D-IV-1	球、對抗	2、接發球到位	2、分成兩組,一組負		
					率	責發球、一組每次		
						三人進行接發球。		
	5	進攻技術連結	1D-IV-2	1、機會球隊	1、第二波反攻	1、製造機會球給予演	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	型	有效進行組	練,組織戰術進		
第九週			3C-IV-1	2、三人接發	織。	攻。		
			4D-IV-1	球、對抗	2、接發球到位	2、分成兩組,一組負		
					率	責發球、一組每次		
						三人進行接發球。		
第十週	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
			2C-IV-3	2. 攻、防演練	效率	防守起來的球反攻。		
			3C-IV-1			2. 接發球進攻後進行		
			4D-IV-1		2. 第一、二波成	攔網與防守。		
		1,0,0,0,1,20	15 14 0	4 1 11	效	4 3-4	ا المال	
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

00 = 模场于日际	177 (10)-2	正/미 里(別 1 本 7 門)以/ 			1	T	T	T
			2C-IV-3	2. 攻、防演練	效率	防守起來的球反攻。		
			3C-IV-1		2. 第一、二波成	2. 接發球進攻後進行		
			4D-IV-1		效	攔網與防守。		
第十二週	5	攻防訓練	1D-IV-2	1. 接發球進攻	1.接發球進攻	1. 由舉球舉 4、3、2	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	2. 小組搭配進		號位進行攻擊		
			3C-IV-1	攻	2. 舉球員搭配成	2.1、5、6 號位接發球		
			4D-IV-1		效	後由舉球員將球舉起		
					X X	後做進攻。		
第十三週	5	攻防訓練	1D-IV-2	1.接發球進攻	1.接發球進攻	1. 由舉球舉 4、3、2	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	2. 小組搭配進		號位進行攻擊		
			3C-IV-1	攻	2. 舉球員搭配成	2.1、5、6 號位接發球		
			4D-IV-1			後由舉球員將球舉起		
					效	後做進攻。		
第十四週	5	接發球&隊型	1D-IV-2	1. 攻、防演練	1. 第一、二波成	1.接發球進攻後進行	實作、同儕互評	自編
第二次段考			2C-IV-3	2. 隊型演練	效	攔網與防守。		
			3C-IV-1			2. 六人進行接發球進		
			4D-IV-1		2. 第一、二波進	攻後若成功得分需立		
					攻	即防守與反攻。		
第十五週	5	接發球&隊型	1D-IV-2	1. 攻、防演練	1. 第一、二波成	1. 接發球進攻後進行	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	2. 隊型演練	效	攔網與防守。		
			3C-IV-1			2. 六人進行接發球進		
			4D-IV-1		2. 第一、二波進	攻後若成功得分需立		
					攻	即防守與反攻。		
第十六週	5	機會球反攻	1D-IV-2	1. 三人聯防訓	1. 三人後排防守	1. 三人一組連續性防	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	練	成效	守強擊球、虚攻球。		
			3C-IV-1	2. 接發球進攻		2. 六人進行接發球進		
			4D-IV-1	隊型訓練	2. 有效接發後組	攻後若成功得分需立		
					織進攻	即防守與反攻。		
	L.							
第十七週	5	機會球反攻	1D-IV-2	1. 三人聯防訓	1. 三人後排防守	1. 三人一組連續性防	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	練	成效	守強擊球、虛攻球。		
			3C-IV-1	2. 接發球進攻		2. 六人進行接發球進		
			4D-IV-1	隊型訓練	2. 有效接發後組	攻後若成功得分需立		
					織進攻	即防守與反攻。		
第十八週	5	隊型&攻擊	1D-IV-2	1.機會球隊型	1. 第二波反攻有	1. 製造機會球給予演	實作、同儕互評	自編
			2C-IV-3	2. 三人接發	效進行組織。	練,組織戰術進攻。		
		l			1			

			3C-IV-1 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 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1. 機會球隊型 2. 三人接發 球、對抗	1. 第二波反攻有 效進行組織。 2. 接發球到位率	1. 製造機會球給予演練,組織戰術進攻。 2. 分成兩組,一組負責發球、一組每次三	實作、同儕互評	自編
第二十週第三次段考	5	接發球&攔網	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1. 反攻訓練 2. 攻、防演練	1. 第一波進攻有 效率 2. 第一、二波成 效	人進行接發球。 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。	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。