

## 臺南市立學甲國民中學 114 學年度第 1 學期八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<br>(班級組別) | 八                             | 教學<br>節數               | 本學期共( 21 )節            |                               |              |                           |
| 課程規範                     | 1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 ( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)<br>2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)<br>3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br>身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用<br>資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展<br>其他類: <input checked="" type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程<br><input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 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<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<br>或議題           | <div><input type="checkbox"/>國語文   <input type="checkbox"/>英語文   <input checked="" type="checkbox"/>英語文融入參考指引   <input type="checkbox"/>本土語<br/><input type="checkbox"/>數學   <input type="checkbox"/>社會   <input type="checkbox"/>自然科學   <input type="checkbox"/>藝術   <input type="checkbox"/>綜合活動<br/><input type="checkbox"/>健康與體育   <input type="checkbox"/>生活課程   <input type="checkbox"/>科技   <input checked="" type="checkbox"/>科技融入參考指引</div> <div><input type="checkbox"/>性別平等教育   <input type="checkbox"/>人權教育   <input type="checkbox"/>環境教育   <input type="checkbox"/>海洋教育   <input type="checkbox"/>品德教育<br/><input type="checkbox"/>生命教育   <input type="checkbox"/>法治教育   <input type="checkbox"/>科技教育   <input type="checkbox"/>資訊教育   <input type="checkbox"/>能源教育<br/><input type="checkbox"/>安全教育   <input type="checkbox"/>防災教育   <input type="checkbox"/>閱讀素養   <input type="checkbox"/>多元文化教育<br/><input type="checkbox"/>生涯規劃教育   <input type="checkbox"/>家庭教育   <input type="checkbox"/>原住民教育<input type="checkbox"/>戶外教育   <input type="checkbox"/>國際教育</div> |                |                               |                        |                        |                               |              |                           |
| 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<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                      | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 基本動作&發球        | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1 | 1、高低手傳球基本動作<br>2、發球-準確 | 1、傳球到設定目標處。<br>2、擊中置放目 | 1、左右、前後移動高低手傳球。<br>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<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          | 1 | 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          | 1 | 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 |
| 第五週          | 1 | 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          | 1 | 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 | 1 | 進攻技術連結  | 1D-IV-2<br>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<br>4D-IV-1                       | 網球<br>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<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  | 1 | 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  | 1 | 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 |
| 第十一週 | 1 | 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 | 1 | 攻防訓練   | 1C-IV-1<br>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<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 | 1 | 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          | 1 | 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          | 1 | 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          | 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<br>1D-IV-2                       | 攻隊型訓練<br>2、專項攻擊-個人連續兩球          | 兩球<br>2、強發連續性穩定度               | 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。           |         |    |
| 第十八週          | 1 | 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          | 1 | 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>第一次段考 | 1 | 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         | 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 學期八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<br>(班級組別) | 八       | 教學<br>節數 | 本學期共( 20 )節 |            |              |                           |
| 課程規範                     | 1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 ( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)<br>2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)<br>3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br>身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用<br>資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展<br>其他類: <input checked="" type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程<br><input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 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<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<br>或議題           | <div><input type="checkbox"/>國語文   <input type="checkbox"/>英語文   <input checked="" type="checkbox"/>英語文融入參考指引   <input type="checkbox"/>本土語<br/><input type="checkbox"/>數學   <input type="checkbox"/>社會   <input type="checkbox"/>自然科學   <input type="checkbox"/>藝術   <input type="checkbox"/>綜合活動<br/><input type="checkbox"/>健康與體育   <input type="checkbox"/>生活課程   <input type="checkbox"/>科技   <input checked="" type="checkbox"/>科技融入參考指引</div> <div><input type="checkbox"/>性別平等教育   <input type="checkbox"/>人權教育   <input type="checkbox"/>環境教育   <input type="checkbox"/>海洋教育   <input type="checkbox"/>品德教育<br/><input type="checkbox"/>生命教育   <input type="checkbox"/>法治教育   <input type="checkbox"/>科技教育   <input type="checkbox"/>資訊教育   <input type="checkbox"/>能源教育<br/><input type="checkbox"/>安全教育   <input type="checkbox"/>防災教育   <input type="checkbox"/>閱讀素養   <input type="checkbox"/>多元文化教育<br/><input type="checkbox"/>生涯規劃教育   <input type="checkbox"/>家庭教育   <input type="checkbox"/>原住民教育<input type="checkbox"/>戶外教育   <input type="checkbox"/>國際教育</div> |                |         |          |             |            |              |                           |
| 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<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                      | 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<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1            | 球基本動作<br>2、發球-準確度、穩定性        | 目標處。<br>6、擊中置放目標物       | 低手傳球。<br>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<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 3、防守-個人移位防守<br>4、專項攻擊-個人連續兩球 | 3、連續性防守成功<br>4、連續性完成兩球  | 3、左右兩側球、前後球移動防守。<br>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<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 2、防守-個人移位防守<br>2、專項攻擊-個人連續兩球 | 3、連續性防守成功<br>4、連續性完成兩球  | 3、左右兩側球、前後球移動防守。<br>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<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2            | 3、小組搭配進攻<br>4、防守-個人定點        | 3、舉球員搭配成效<br>4、個人區域防守成效 | 3、由舉球舉4、3、2號位進行攻擊<br>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<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2            | 3、小組搭配進攻<br>4、防守-個人定點        | 3、舉球員搭配成效<br>4、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 | 1 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1            | 3、修正球-網邊、開網球                 | 3、修正球到位率<br>4、接發球後進     | 3、個人前排、後排區域舉球正球。<br>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<br>第一次段考 | 1 | 進攻技術連結 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 3、修正球-網邊、開網球<br>4、接發球進攻              | 3、修正球到位率<br>4、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          | 1 | 攔網&攻擊  | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 2、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 | 3、定位準確度、步伐使用時機<br>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。<br>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<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 | 3、定位準確度、步伐使用時機<br>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。<br>2、時間差、平球、後排連續循環進攻。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十一週         | 1 | 攻防訓練   | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2            | 3、基本攻、防演練<br>4、三人聯防訓練                | 3、第一、二波成效<br>4、三人後排防守成效     | 3、接發球進攻後進行攔網與防守。<br>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<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2            | 3、基本攻、防演練<br>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。<br>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<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 3、接發球-到位率、對抗<br>4、隊型演練 | 3、發球、接發球對抗成效<br>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。<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。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十四週<br>第二次段考 | 1 | 接發球&隊型 | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 3、接發球-到位率、對抗<br>4、隊型演練 | 1、發球、接發球對抗成效<br>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。<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。 | 實作、同儕互評 | 自編 |
| 第十五週          | 1 | 機會球反攻  | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 3、機會球隊型<br>4、反攻訓練      | 3、第二波反攻有效率<br>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。<br>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<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 3、機會球隊型<br>4、反攻訓練      | 3、第二波反攻有效率<br>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。<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          | 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<br>1D-IV-2                       | 攻隊型訓練<br>4、專項攻擊-個人連續兩球          | 兩球<br>4、強發連續性穩定度               | 攻後若成功得分需立即防守與反攻。<br>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<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    | 3、連續性完成兩球<br>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。<br>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<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 3、接發球-到位率、連續發球<br>4、個人定點、雙人默契攔網 | 3、連續性發球穩定度<br>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。<br>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<br>第三次段考 | 1 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1 | 2、接發球-到位率、連續發球<br>3、個人定點、雙人默契攔網 | 2、連續性發球穩定度<br>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。<br>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。