

臺南市公立學甲區學甲國民中學 115 學年度第 1 學期七年級彈性學習 體育專業 課程計畫(□普通班/□藝才班/☑體育班/□特教班)

學習主題名稱	排球專長	實施年級 (班級組別)	七	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	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、自我價值與生命意義，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				☐ 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			
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 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第一週	1	基本動作&發球	1D-IV-2 2C-IV-3	1、高低手傳球基本動作	1、傳球到設定目標處。	1、左右、前後移動高低手傳球。	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			3C-IV-1 4D-IV-1	2、發球-準確度、穩定性	2、擊中置放目標物	2、強力發球將球有效發準於目標區		
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	1、小組搭配進攻	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	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			1D-IV-2	2、防守-個人定點		2、各人於自己專屬區域防守不同角度來球。		
第七週	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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

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 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	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	1、機會球	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	實作、同儕 互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			2C-IV-2 1D-IV-2	隊型 2、反攻訓練		練，組織戰術進攻。 2、高台進行扣球，將防守起來的球反攻。		
第十七週	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	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	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	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				2・個人定 點、雙人 默契攔 網		行移位攔網。		
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。

◎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。

◎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。

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。

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。

臺南市公立學甲區學甲國民中學 115 學年度第 2 學期七年級彈性學習 體育專業 課程計畫(□普通班/□藝才班/☑體育班/□特教班)

學習主題名稱	排球專長	實施年級 (班級組別)	七	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	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				☐ 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			
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 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第一週	1	基本動作&發球	1D-IV-2 2C-IV-3	1、高低手傳球基本動作	5、傳球到設定目標處。	5、左右、前後移動高低手傳球。	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			3C-IV-1 4D-IV-1	2、發球-準確度、穩定性	6、擊中置放目標物	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	3、修正球-	3、修正球到位率	3、個人前排、後排區	實作、同儕	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	網邊、開 網球 4、接發球 進攻	4、接發球後進攻成效	域舉球正球。 4、1、5、6號位接發 球後由舉球員將 球舉起後做進攻。	互評	
第八週	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	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	實作、同儕 互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				4、三人聯防訓練		防守強擊球、虛攻球。		
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、三人聯防訓練	1、第一、二波成效 4、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	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	3、機會球	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	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			2C-IV-2 1D-IV-2	隊型 4、反攻訓練		練·組織戰術進攻。 2、高台進行扣球，將防守起來的球反攻。		
第十七週	1	隊型&攻擊	1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	3、接發球進攻隊型訓練 4、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	1	接發球&攔網	1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1	2、接發球-到位率、連續	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。	實作、同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			4D-IV-1	發球 3・個人定 點、雙人 默契攔 網		4・高台扣球，依球的 位置雙人搭配果 進行移位攔網。		
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。

◎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。

◎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。

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。

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。