

## 臺南市公立學甲區學甲國民中學 115 學年度第 1 學期八年級彈性學習 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<br>(班級組別) | 八                                   | 教學節數         | 本學期共( 21 )節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |         |                |
| 彈性學習課程<br>四類規範           | <b>3. ☑特殊需求領域課程</b><br>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<br>資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展<br>其他類:☑藝術才能班及體育班專門課程<br><b>4. □其他類課程</b><br>□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<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、自我價值與生命意義，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。                                                                                                                                                                                                                  |                |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |         |                |
| 配合融入之領域或議題               | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input 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 type="checkbox"/> 科技融入參考指引 |                |                                     |              | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input 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 type="checkbox"/> 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<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>議題實質內涵 | 學習內容<br>(校訂) | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 學習活動            | 學習評量    | 自編自選教材<br>或學習單 |
| 第一週                      | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 基本動作&發球        | 1D-IV-2<br>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<br>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<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                       | 1、小組搭配進攻                     | 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                         | 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<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 | 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 |

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<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、基本<br>攻、防演<br>練<br>2、三人聯<br>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<br>攔網與防守。<br>2、三人一組連續性防<br>守強擊球、虛攻球。                          | 實作、同儕<br>互評 | 自編 |
| 第十二週 | 1 | 攻防訓練   | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、基本<br>攻、防演<br>練<br>2、三人聯防<br>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<br>網與防守。<br>2、三人一組連續性防守<br>強擊球、虛攻球。                          | 實作、同儕<br>互評 | 自編 |
| 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-<br>到位<br>率、對抗<br>2、隊型演<br>練 | 1、發球、接發球對抗<br>成效<br>2、第一、二波進攻有<br>效率 | 1、分成兩組，一組負<br>責發球、一組每次<br>三人進行接發球。<br>2、六人進行接發球進<br>攻後若成功得分需<br>立即防守與反攻。 | 實作、同儕<br>互評 | 自編 |
| 第十四週 | 1 | 接發球&隊型 | 1C-IV-1<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 1、接發球-<br>到位<br>率、對抗<br>2、隊型演<br>練 | 1、發球、接發球對抗<br>成效<br>2、第一、二波進攻有<br>效率 | 1、分成兩組，一組負<br>責發球、一組每次<br>三人進行接發球。<br>2、六人進行接發球進<br>攻後若成功得分需<br>立即防守與反攻。 | 實作、同儕<br>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<br>隊型<br>2、反攻訓<br>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<br>練，組織戰術進攻。<br>2、高台進行扣球，將<br>防守起來的球反<br>攻。                   | 實作、同儕<br>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<br>2、第一波進攻有效率             | 1、製造機會球給予演                                                               | 實作、同儕<br>互評 | 自編 |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|      |   |        |                                          |                                 |                                |                                                  |         |    |
|------|---|--------|------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|---------|----|
|      |   |        | 2C-IV-2<br>1D-IV-2                       | 隊型<br>2、反攻訓練                    |                                | 練，組織戰術進攻。<br>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<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 | 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                  | 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         | 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<br>點、雙人<br>默契攔<br>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 學期八年級彈性學習 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<br>(班級組別) | 八                                   | 教學節數         | 本學期共( 21 )節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |         |                |
| 彈性學習課程<br>四類規範           | <b>3. ☑特殊需求領域課程</b><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><b>4. □其他類課程</b><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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |         |                |
| 配合融入之領域或議題               | <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                     |              | <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 |                 |         |                |
| 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<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>議題實質內涵 | 學習內容<br>(校訂) | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 學習活動            | 學習評量    | 自編自選教材<br>或學習單 |
| 第一週                      | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 基本動作&發球        | 1D-IV-2<br>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<br>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<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                                  | 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<br>3C-IV-1<br>4D-IV-1            | 網邊、開<br>網球<br>4、接發球<br>進攻                                    | 4、接發球後進攻成效                      | 域舉球正球。<br>4、1、5、6號位接發<br>球後由舉球員將<br>球舉起後做進攻。                        | 互評          |    |
| 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 | 3、修正球-<br>網邊、開<br>網球<br>4、接發球<br>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<br>域舉球正球。<br>2、1、5、6號位接發球<br>後由舉球員將球舉<br>起後做進攻。          | 實作、同儕<br>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<br>位、步<br>伐、移位<br>2、攻擊-個<br>人時間<br>差、平球<br>攻擊後<br>排攻擊 | 3、定位準確度、步伐使用<br>時機<br>4、進攻威力及路線 | 3、高台扣球，依球的<br>位置採用三種不<br>同攔網腳步進行<br>移位攔網。<br>4、時間差、平球、後<br>排連續循環進攻。 | 實作、同儕<br>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<br>位、步<br>伐、移位<br>2、攻擊-個<br>人時間<br>差、平球<br>攻擊後<br>排攻擊 | 3、定位準確度、步伐使用<br>時機<br>4、進攻威力及路線 | 1、高台扣球，依球的<br>位置採用三種不<br>同攔網腳步進行移位<br>攔網。<br>2、時間差、平球、後<br>排連續循環進攻。 | 實作、同儕<br>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<br>攻、防演<br>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<br>行攔網與防守。<br>4、三人一組連續性                                   | 實作、同儕<br>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<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2 | 3、基本攻、防演練<br>2、三人聯防訓練  | 1、第一、二波成效<br>4、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 | 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 | 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                       | 3、機會球                  | 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                                               | 實作、同儕互評 | 自編 |

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|      |   |        |                                          |                                 |                                |                                                  |         |    |
|------|---|--------|------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|---------|----|
|      |   |        | 2C-IV-2<br>1D-IV-2                       | 隊型<br>4、反攻訓練                    |                                | 練、組織戰術進攻。<br>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<br>2C-IV-2<br>1D-IV-2            | 3、接發球進攻隊型訓練<br>4、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 | 1 | 接發球&攔網 | 1D-IV-2<br>2C-IV-3<br>3C-IV-1            | 2、接發球-到位率、連續                    | 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。                               | 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<br>3・個人定<br>點、雙人<br>默契攔<br>網 |  | 4・高台扣球，依球的<br>位置雙人搭配果<br>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。