

## 臺南市立白河國民中學 115 學年度第一學期七年級(排球-體育專業領域)課程計畫

|                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |                       |            |            |              |                           |
|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|------------|--------------|---------------------------|
| 課程名稱                     |    | 排球-體育專業                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 實施年級<br>(班級組別)                                                | 七年級                   | 教學<br>節數   | 本學期共 105 節 |              |                           |
| 課程規範                     |    | ◎ <span style="background-color: red;">■</span> 領域學習課程-部定專長領域<br><span style="background-color: red;">□</span> 藝術才能班部定專長領域 <span style="background-color: blue;">■</span> 體育班部定體育專業<br>◎ <span style="background-color: red;">□</span> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程: <span style="background-color: red;">□</span> 藝術才能班校訂專長領域 <span style="background-color: blue;">□</span> 體育班校訂體育專業                                                               |                                                               |                       |            |            |              |                           |
| 設計理念                     |    | 經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                               |                       |            |            |              |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 |    | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。<br>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。<br>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。<br>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。<br>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。<br>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。<br>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 |                                                               |                       |            |            |              |                           |
| 課程目標                     |    | 持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |                       |            |            |              |                           |
| 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 |
| 1-2 週                    | 10 | 基本動作&<br>發球接球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | P-IV-1 理解並執行網／牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 | P-IV-A1 網／牆性球類運動組合性體能 | 熟練基本動作及接發球 | 高低手傳球基本動作  | 實作、同儕互評      | 自編教材                      |

## C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|       |    |         |                                                                                                                          |                                                                                                                   |                            |                                         |         |      |
|-------|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|---------|------|
| 3-5 週 | 15 | 防守&攻擊   | <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻、守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> | 防守及攻擊能確實到位                 | <p>1、防守-個人移位防守</p> <p>2、專項攻擊-個人連續兩球</p> | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 6 週   | 5  | 第一次術科測驗 | <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1 理解並演練網/牆性球類運動之組合性技術</p> <p>T-IV-2 分析並修正網/牆性球類運動技術動作，提升運動表現</p>            | <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動組合性技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網</p>       | 檢核學生專項技術與體能發展情形，作為後續訓練調整依據 | 完成各項術科測驗並記錄成績                           | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|         |    |        |                                                                                                          |                                                                                                  |                |                                       |         |      |
|---------|----|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------|---------|------|
|         |    |        | Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術                                                                       | ／牆性球類運動團體組合性戰術                                                                                   |                |                                       |         |      |
| 7-9 週   | 15 | 進攻技術連結 | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練<br>P-IV-3 了解並運用守備／跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練<br>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 | P-IV-A2 網／牆性球類運動體能運動處方<br>P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能<br>P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 | 能熟悉各種不同狀況的進攻模式 | 1、修正球-網邊、開網球<br>2、接發球進攻               | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 10-11 週 | 10 | 攔網&攻擊  | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練<br>P-IV-3 了解並運用守備／跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷                                       | P-IV-A2 網／牆性球類運動體能運動處方<br>P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌                                              | 攔網及攻擊能確實完成     | 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 | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|      |   |         |                                                                                                          |                                                                                                    |                            |                       |         |      |
|------|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|---------|------|
|      |   |         | 捷及柔韌組合性訓練<br>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練                                                                  | 耐力的組合性體能<br>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制                                                     |                            |                       |         |      |
| 12 週 | 5 | 攻防訓練    | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練<br>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練<br>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 | P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方<br>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能<br>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 | 基本攻防及聯防訓練熟練                | 1、基本攻、防演練<br>2、三人聯防訓練 | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 13 週 | 5 | 第二次術科測驗 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1 理解並                                                              | P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B1 網                                                                 | 檢核學生專項技術與體能發展情形，作為後續訓練調整依據 | 完成各項術科測驗並記錄成績         | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|         |    |        |                                                                                                                          |                                                                                                                   |            |                                   |         |      |
|---------|----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------|---------|------|
|         |    |        | <p>演練網／牆性球類運動之組合性技術</p> <p>T-IV-2 分析並修正網／牆性球類運動技術動作，提升運動表現</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p>                 | <p>／牆性球類運動組合性技術</p> <p>Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術</p>                               |            |                                   |         |      |
| 14~15 週 | 10 | 接發球&隊型 | <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻、守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備／跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2 網／牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> | 熟練接發球及隊形演練 | <p>1、接發球-到位率、對抗</p> <p>2、隊型演練</p> | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|         |    |        |                                                                                                                         |                                                                                                                   |            |                                            |         |      |
|---------|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------|---------|------|
| 16-17 週 | 10 | 隊型&攻擊  | <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> | 熟練接發球進攻隊形  | <p>1、接發球進攻隊型訓練</p> <p>2、專項攻擊-個人連續兩球</p>    | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 18-19 週 | 10 | 接發球&攔網 | <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、</p>              | 熟練接發球及雙人攔網 | <p>1、接發球-到位率、連續發球</p> <p>2、個人定點、雙人默契攔網</p> | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

## C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|      |   |         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                            |                   |         |      |
|------|---|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------|------|
|      |   |         | 練                                                                                                                                                                                    | 協調、敏捷、<br>穩定及身體<br>控制                                                                                                                                  |                                            |                   |         |      |
| 20 週 | 5 | 第三次術科測驗 | P-IV-1 理解並<br>執行網／牆性球<br>類運動組合性體<br>能訓練處方<br>T-IV-1 理解並<br>演練網／牆性球<br>類運動之組合性<br>技術<br>T-IV-2 分析並<br>修正網／牆性球<br>類運動技術動作，提升運動表現<br>Ta-IV-1 分析、<br>演練並運用網／<br>牆性球類運動比<br>賽的組合性攻防<br>戰術 | P-IV-A1 網<br>／牆性球類<br>運動組合性<br>體能<br>T-IV-B1 網<br>／牆性球類<br>運動組合性<br>技術<br>Ta-IV-C1 網<br>／牆性球類<br>運動個人組<br>合性戰術<br>Ta-IV-C2 網<br>／牆性球類<br>運動團體組<br>合性戰術 | 檢核學生專項<br>技術與體能發<br>展情形，作為後<br>續訓練調整依<br>據 | 完成各項術科測驗並<br>記錄成績 | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 21 週 | 5 | 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。

## 臺南市立白河國民中學 115 學年度第二學期七年級(排球-體育專業領域)課程計畫

|                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |                       |            |            |              |                           |
|--------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|------------|--------------|---------------------------|
| 課程名稱                     |    | 排球-體育專業                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 實施年級<br>(班級組別)                                                | 七年級                   | 教學<br>節數   | 本學期共 105 節 |              |                           |
| 課程規範                     |    | ◎ <span style="background-color: red;">■</span> 領域學習課程-部定專長領域<br>□藝術才能班部定專長領域 <span style="background-color: blue;">■</span> 體育班部定體育專業<br>◎ <span style="background-color: red;">□</span> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程: <span style="background-color: red;">□</span> 藝術才能班校訂專長領域 <span style="background-color: blue;">□</span> 體育班校訂體育專業                                                                                                            |                                                               |                       |            |            |              |                           |
| 設計理念                     |    | 經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                               |                       |            |            |              |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 |    | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。<br>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。<br>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。<br>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。<br>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。<br>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。<br>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 |                                                               |                       |            |            |              |                           |
| 課程目標                     |    | 持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |                       |            |            |              |                           |
| 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 |
| 1-2 週                    | 10 | 基本動作&發球接球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | P-IV-1 理解並執行網／牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 | P-IV-A1 網／牆性球類運動組合性體能 | 熟練基本動作及接發球 | 高低手傳球基本動作  | 實作、同儕互評      | 自編教材                      |



## C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|       |    |       |                                                                                                                         |                                                                                                                   |            |                                         |         |      |
|-------|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------|---------|------|
| 3-4 週 | 10 | 防守&攻擊 | <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> | 防守及攻擊能確實到位 | <p>1、防守-個人移位防守</p> <p>2、專項攻擊-個人連續兩球</p> | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 5-6 週 | 10 | 進攻&防守 | <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、</p>              | 熟練進攻及防守    | <p>1、小組搭配進攻</p> <p>2、防守-個人定點</p>        | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

## C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|       |    |         |                                                                                                                                      |                                                                                                        |                            |                         |         |      |
|-------|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|---------|------|
|       |    |         | 練                                                                                                                                    | 協調、敏捷、<br>穩定及身體<br>控制                                                                                  |                            |                         |         |      |
| 7 週   | 5  | 第一次術科考試 | P-IV-1 理解並執行網／牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1 理解並演練網／牆性球類運動之組合性技術<br>T-IV-2 分析並修正網／牆性球類運動技術動作，提升運動表現<br>Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 | P-IV-A1 網／牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B1 網／牆性球類運動組合性技術<br>Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術<br>Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術 | 檢核學生專項技術與體能發展情形，作為後續訓練調整依據 | 完成各項術科測驗並記錄成績           | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 8-9 週 | 10 | 進攻技術連結  | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練<br>P-IV-3 了解並運用守備／跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏                                                                    | P-IV-A2 網／牆性球類運動體能運動處方<br>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌                                                   | 能熟悉各種不同狀況的進攻模式             | 1、修正球-網邊、開網球<br>2、接發球進攻 | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|         |    |       |                                                                                                          |                                                                                                    |             |                                       |         |      |
|---------|----|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------|---------|------|
|         |    |       | 捷及柔韌組合性訓練<br>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練                                                                  | 耐力的組合性體能<br>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制                                                     |             |                                       |         |      |
| 10-11 週 | 10 | 攔網&攻擊 | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練<br>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練<br>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 | P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方<br>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能<br>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 | 攔網及攻擊能確實完成  | 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 | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 12 週    | 5  | 攻防訓練  | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練<br>P-IV-3 了解並運                                                              | P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方<br>P-IV-A3 陣地                                                               | 基本攻防及聯防訓練熟練 | 1、基本攻、防演練<br>2、三人聯防訓練                 | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

|      |   |         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                           |                            |               |         |      |
|------|---|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|---------|------|
|      |   |         | <p>用守備／跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>                                                                                | <p>攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p>                                                 |                            |               |         |      |
| 13 週 | 5 | 第二次術科考試 | <p>P-IV-1 理解並執行網／牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1 理解並演練網／牆性球類運動之組合性技術</p> <p>T-IV-2 分析並修正網／牆性球類運動技術動作，提升運動表現</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> | <p>P-IV-A1 網／牆性球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B1 網／牆性球類運動組合性技術</p> <p>Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術</p> | 檢核學生專項技術與體能發展情形，作為後續訓練調整依據 | 完成各項術科測驗並記錄成績 | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|         |    |        |                                                                                                                         |                                                                                                                   |            |                                         |         |      |
|---------|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------|---------|------|
| 14-15 週 | 10 | 接發球&隊型 | <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> | 熟練接發球及隊形演練 | <p>1、接發球-到位率、對抗</p> <p>2、隊型演練</p>       | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 16-17 週 | 10 | 隊型&攻擊  | <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、</p>              | 熟練接發球進攻隊形  | <p>1、接發球進攻隊型訓練</p> <p>2、專項攻擊-個人連續兩球</p> | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

## C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|         |    |         |                                                                                                          |                                                                                                    |                            |                                 |         |      |
|---------|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------|------|
|         |    |         | 練                                                                                                        | 協調、敏捷、<br>穩定及身體<br>控制                                                                              |                            |                                 |         |      |
| 18-19 週 | 10 | 接發球&攔網  | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練<br>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練<br>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 | P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方<br>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能<br>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 | 熟練接發球及<br>雙人攔網             | 1、接發球-到位率、連續發球<br>2、個人定點、雙人默契攔網 | 實作、同儕互評 | 自編教材 |
| 20 週    | 5  | 第三次術科考試 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1 理解並演練網/牆性球類運動之組合性技術<br>T-IV-2 分析並修正網/牆性球                         | P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B1 網/牆性球類運動組合性技術<br>Ta-IV-C1 網/牆性球類                                  | 檢核學生專項技術與體能發展情形，作為後續訓練調整依據 | 完成各項術科測驗並記錄成績                   | 實作、同儕互評 | 自編教材 |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定)

|      |   |     |                                                      |                                       |  |  |  |  |
|------|---|-----|------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|
|      |   |     | 類運動技術動作，提升運動表現<br>Ta-IV-1 分析、演練並運用網／牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 | 運動個人組合性戰術<br>Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術 |  |  |  |  |
| 21 週 | 5 | 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。