

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 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(21)節		
課程規範		◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 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 總綱核心素養 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1-2 週	2	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 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-校訂)

3-5 週	3	防守&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 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-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 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-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	防守及攻擊能確實到位	1、防守-個人移位防守 2、專項攻擊-個人連續兩球	實作、同儕互評	自編教材
6 週	1	第一次術科測驗	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並演練網/牆性球類運動之組合性技術 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-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 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-校訂)

			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	3	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 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-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 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-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 2、接發球進攻	實作、同儕互評	自編教材
10-11 週	2	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 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 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 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-校訂)

			捷及柔韌組合性訓練 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 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	1	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 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-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 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-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 2、三人聯防訓練	實作、同儕互評	自編教材
13 週	1	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 T-IV-1 理解並	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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-校訂)

			演練網／牆性球類運動之組合性技術 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 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	／牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術				
14~15 週	2	接發球&隊型	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-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-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 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-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	熟練接發球及隊形演練	1、接發球-到位率、對抗 2、隊型演練	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-校訂)

16-17 週	2	隊型&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 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-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 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-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	熟練接發球進攻隊形	1、接發球進攻隊型訓練 2、專項攻擊-個人連續兩球	實作、同儕互評	自編教材
18-19 週	2	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 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-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 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-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、	熟練接發球及雙人攔網	1、接發球-到位率、連續發球 2、個人定點、雙人默契攔網	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-校訂)

			練	協調、敏捷、 穩定及身體 控制				
20 週	1	第三次術科測驗	P-IV-1 理解並 執行網／牆性球 類運動組合性體 能訓練處方 T-IV-1 理解並 演練網／牆性球 類運動之組合性 技術 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 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 T-IV-B1 網 ／牆性球類 運動組合性 技術 Ta-IV-C1 網 ／牆性球類 運動個人組 合性戰術 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
21 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。

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 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節		
課程規範		◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 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 總綱核心素養 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1-2 週	2	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 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體	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-校訂)

			能訓練					
3-4 週	2	防守&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 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-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 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-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	防守及攻擊能確實到位	1、防守-個人移位防守 2、專項攻擊-個人連續兩球	實作、同儕互評	自編教材
5-6 週	2	進攻%防守	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-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-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 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-IV-A4 陣地攻守性球類運動	熟練進攻及防守	1、小組搭配進攻 2、防守-個人定點	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-校訂)

			動組合性體能訓練	運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制				
7 週	1	第一次術科測驗	P-IV-1 理解並執行網／牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並演練網／牆性球類運動之組合性技術 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 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 T-IV-B1 網／牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 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	2	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 P-IV-3 了解並運用守備／跑分性球類運動速度、	P-IV-A2 網／牆性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐	能熟悉各種不同狀況的進攻模式	1、修正球-網邊、開網球 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-校訂)

			肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	力、肌力、肌耐力的組合性體能 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	2	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 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-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 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-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 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	1	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	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	基本攻防及聯防訓練熟練	1、基本攻、防演練 2、三人聯防訓練	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-校訂)

			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-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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-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				
13 週	1	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 T-IV-1 理解並演練網／牆性球類運動之組合性技術 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 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	P-IV-A1 網／牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網／牆性球類運動組合性技術 Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 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

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-校訂)

			戰術					
14~15 週	2	接發球&隊型	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-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-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 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-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	熟練接發球及隊形演練	1、接發球-到位率、對抗 2、隊型演練	實作、同儕互評	自編教材
16~17 週	2	隊型&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 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-IV-4 熟悉並執行標的性球類運	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 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-IV-A4 陣地攻守性球類	熟練接發球進攻隊形	1、接發球進攻隊型訓練 2、專項攻擊-個人連續兩球	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-校訂)

			動組合性體能訓練	運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制				
18-19 週	2	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 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-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 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-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	熟練接發球及雙人攔網	1、接發球-到位率、連續發球 2、個人定點、雙人默契攔網	實作、同儕互評	自編教材
20 週	1	第三次術科測驗	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 理解並演練網/牆性球類運動之組合性技術	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動組合性技術	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

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-校訂)

			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 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	Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網／牆性球類運動團體組合性戰術					
21 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。