

臺南市公立六甲國民小學 115 學年度第一學期五年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		排球專訓	實施年級 (班級組別)	五年級	教學 節數	本學期共(42)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		專項術科為排球運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中加深對於安全、防護的基本認知，培養學生具備運動習慣及安全防護與道德規範。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程目標		1. 充實排球專項運動知能，建構完整的排球運動概念。 2. 提升排球運動技能，積極參與排球運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值。						
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
第 1-4 週	8	熱愛排球運動	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 能會觀賞排球運動比賽。	2. 實作觀賞排球比賽及國小年度會參加盃賽名稱介紹。	2. 實作-能寫出有哪些排球賽事。	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 5-9 週	10	低手傳球	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能單人原地低手傳球。	1. 進行手部固定壓球動作指導。 2. 進行圓盤側併步及交叉步移位訓練。	1. 實作-能單人原地低手傳球 30 下。	自編自選教材
第 10-15 週	12	肩上發球	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能把球發過球網。	1. 進行排球肩上發球動作解說。 2. 進行手部固定及腳部前踩重心轉移訓練。	1. 實作-能肩上發球連續成功 8 次。	自編自選教材
第 16-21 週	12	接發球	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能接球時肩膀下壓動作及腳撐開回推。	1. 進行單人拋球壓肩含胸收復動作訓練。	1. 能定點成功連續接發球 5 次。	自編自選教材

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立六甲國民小學 115 學年度第二學期五年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		排球專訓	實施年級 (班級組別)	五年級	教學 節數	本學期共(42)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		專項術科為排球運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中加深對於安全、防護的基本認知，培養學生具備運動習慣及安全防護與道德規範。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程目標		1. 充實排球專項運動知能，建構完整的排球運動概念。 2. 提升排球運動技能，積極參與排球運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值。						
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
第 1-4 週	8	上手傳球	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能個人上手托球。	1. 進行兩人互助壓球手型固定訓練。 2. 進行收併腳屈膝動作練習。	1. 實作-能成功連續個人上手擊球 30 次。	自編自選教材
第 5-9 週	10	定位攻擊扣球	1c-III-1 了解運	Ha-III-1 網/	1. 能做出引臂	1. 進行攻擊手部放置	1. 實作-能成	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	包腕動作。 2. 能三步踏併跳躍攻擊步伐。	及引臂包腕動作講解。 2. 進行原地拋球站立扣地板訓練。 3. 進行口訣腳部引導練習。	功連續扣球 5 次。	
第 10-15 週	12	區域定位防守	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能知道後排定位防守位置。 2. 能判斷對方號碼球做出防守位置及移位接扣。	1. 進行位置定點接扣練習。 2. 進行趨前接小球練習。	1. 實作-能成功接扣 10 次。 2. 實作-能成功接趨前小球 6 次。	自編自選教材
第 16-21 週	12	分組比賽	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Fa-III-3 維持良好人際	1. 能熟悉排球比賽規及各項排球技巧組合運用。	1. 進行接發球再攻擊練習。 2. 進行防守再進攻練習。 3. 進行分組綜合練習。	1. 實作-能做出各項位置的任務及後續動作。 2. 實作-能熟悉比賽當中跑位及判斷動作。	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				關係的溝通技巧與策略。				
--	--	--	--	-------------	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。