

112 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-排球教學計畫表 設計者：呂坤峰

- 一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）
三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康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。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週 至 第 2 週	基本動作 &發球	1c-IV-1 2c-IV-1 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	1. 傳球到設定目標處。 2. 擊中置放目標物	1. 左右、前後移動高低手傳球。 2. 強力發球將球有效發準於目標區	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【性別平等教育】 Db-I-2
第 3 週 至 第 4 週	防守&攻擊	1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-2	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。	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【性別平等教育】 Db-IV-5
第 5 週 至 第 6 週	進攻%防守	1c-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	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43、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
第 7 週 至 第 8 週	進攻技術 連結	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-3	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。	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【人權教育】 2c-I-1

第 9 週 至 第 10 週	攔網&攻擊	1c-IV-1 2c-IV-1 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
第 11 週 至 第 12 週	攻防訓練	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-3	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。	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【人權教育】 2c-II-1
第 13 週 至 第 14 週	接發球&隊型	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-3	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
第 15 週 至 第 16 週	機會球反攻	1c-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	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	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【環境教育】 Ca-I-1
第 17 週 至 第 18 週	隊型&攻擊	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-3	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
第 19 週 至 第 21 週	接發球&攔網	1c-IV-1 2c-IV-1 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。	1 實作、同儕互評。 2. 議題融入 【環境教育】 Ba-II-3

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1 週 至 第 2 週	基本動作& 發球	1c-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1. 接發球進攻 2. 小組搭配進攻	1. 接發球進攻 2. 舉球員搭配成效	1. 由舉球舉4、3、2號位進行攻擊 2. 1、5、6 號位接發球後由舉球員將球舉起做進攻。	1 實作、同儕互評. 2. 議題融入 【海洋教育】 1c-II-2
第 3 週 至 第 4 週	防守&攻擊	1c-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1. 攻、防演練 2. 隊型演練	1. 第一、二波成效 2. 第一、二波進攻	1. 接發球進攻後進行攔網與防守。 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
第 5 週 至 第 6 週	進攻%防守	1c-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1. 三人聯防訓練 2. 接發球進攻 隊型訓練	1. 三人後排防守成效 2. 有效接發後組織進攻	1. 三人一組連續性防守強擊球、虛攻球。 2. 六人進行接發球進攻後若成功得分需立即防守與反攻。	1 實作、同儕互評. 2. 議題融入 【海洋教育】 Gb-II-1
第 7 週 至 第 8 週	進攻技術 連結	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-3	1. 機會球隊型 2. 三人接發球、對抗	1. 第二波反攻有效進行組織。 2. 接發球到位率	1. 製造機會球給予演練，組織戰術進攻。 2. 分成兩組，一組負責發球、一組每次三人進行接發球。	實作、同儕互評
第 9 週 至 第 10 週	攔網&攻擊	1c-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1. 反攻訓練 2. 攻、防演練	1. 第一波進攻有效率 2. 第一、二波成效	1. 高台進行扣球，將防守起來的球反攻。 2. 接發球進攻後進行攔網與防守。	1 實作、同儕互評. 2. 議題融入 【性別平等教育】 Db-III-3

第 11 週 至 第 12 週	攻防訓練	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-3	1. 接發球進攻 2. 小組搭配進攻	1. 接發球進攻 2. 舉球員搭配成效	1. 由舉球舉4、3、2 號位進行攻擊 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
第 13 週 至 第 14 週	接發球&隊 型	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-3	1. 攻、防演練 2. 隊型演練	1. 第一、二波成效 2. 第一、二波進攻	1. 接發球進攻後進行 攔網與防守。 2. 六人進行接發球進 攻後若成功得分需立 即防守與反攻。	1 實作、同儕互評. 2. 議題融入 【性別平等教育】 Ea-IV-4
第 15 週 至 第 16 週	機會球反 攻	1c-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1. 三人聯防訓練 2. 接發球進攻隊型訓 練	1. 三人後排防守成效 2. 有效接發後組 織進攻	1. 三人一組連續性防 守強擊球、虛攻球。 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
第 17 週 至 第 18 週	隊型&攻擊	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 4c-IV-3	1. 機會球隊型 2. 三人接發球、對抗	1. 第二波反攻有效進 行組織。 2. 接發球到位率	1. 製造機會球給予演 練，組織戰術進攻。 2. 分成兩組，一組負 責發球、一組每次三 人進行接發球。	1 實作、同儕互評. 2. 議題融入 【人權教育】 2c-II-1
第 19 週 至 第 20 週	接發球&攔 網	1c-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1. 反攻訓練 2. 攻、防演練	1. 第一波進攻有效率 2. 第一、二波成效	1. 高台進行扣球，將 防守起來的球反攻。 2. 接發球進攻後進行 攔網與防守。	1 實作、同儕互評. 2. 議題融入 【人權教育】 2c-III-1

