

109 學年度嘉義縣新港國民中學 **七年級** 第一學期 **彈性學習課程** 排球教學計畫表 設計者：_____ (新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
 2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
 3. 特殊需求領域課程

其他類: 藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

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

二、本課程每週學習節數: 6

三、本教育階段總綱核心素養:

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標:

五、融入領域或重大議題:

- (一) 融入領域: 國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技
- (二) 重大議題: 性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
 生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵:

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	109.08.30 ~ 109.09.05	1. 發球 2. 接發球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	了解發球旋球的動作要領。 了解接發球的動	每人一顆球於端線後排隊，發球到	實作	排球、哨子

		3. 攔網 4. 攻擊	擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	作要領。 了解攔網的動作要領與時機。 能做出攻擊步。	對場，一人於對場接發球給舉球員，舉球員舉球攻擊到對場，攻擊後攔網。		
二	109.09.06 ~ 109.09.12	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	了解攻擊的手腕運用。 了解快攻使用時機。 理解防守概念。	將球拋給舉球員，舉球員攻擊(長攻、快攻)。	實作	排球、哨子
三	109.09.13 ~ 109.09.19	1. 心理訓練 2. 常規 3. 禮節 4. 紀律	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。	了解場上禮儀。 2. 了解排球規則及比賽流程。	練習時團隊喊聲，提振士氣。	實作	排球、哨子
四	109.09.20 ~ 109.09.26	1. 防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 4. 補位	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	了解補位觀念、時機與位置。	模擬比賽練習兩人、三人聯防。	實作	排球、哨子
五	109.09.27 ~ 109.10.03	1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻 4. 折返跑	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	熟練低手、高手傳接球技術。 熟練滾翻保護身體。	跑操場十圈、排球場折返跑、跳排球場邊台階、滾翻球	實作	排球、哨子

		5. 跳台階			場		
六	109.10.04 ~ 109.10.10	1. 攔網 2. 單人攔網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能學會單人攔網時機與動作要領。能做出雙人及三人攔網動作。	兩人隔網攔網練習、餵球雙人、三人攔網練習。	實作	排球、哨子
七	109.10.11 ~ 109.10.17	第一次段考					
八	109.10.18 ~ 109.10.24	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能起跳發球。能發跳飄浮球。了解接發球的區域劃分。	每人一顆球於端線後排隊，發跳飄球到對場，一人於對場接發球給舉球員。	實作	排球、哨子
九	109.10.25 ~ 109.10.31	1. 分邊比賽 2. 體能訓練 3. 團隊默契	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	了解比賽程序與禮儀。賽前團隊喊聲，提振士氣。比賽中，對友彼此口頭提醒。	A隊與B隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
十	109.11.01 ~ 109.11.07	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球攻擊	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過	能將球吊至對場三米線。瞭解修正球的適當處理。	自己拋球，練習三米線吊球，一人以低手傳給	實作	排球、哨子

			渡等組合性技術。		攻擊手練習修正球。		
十一	109.11.08 ~ 109.11.14	1. 接發球 2. 單人接發球 3. 雙人接發球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能穩定將球接給舉球員。	每人一顆球於端線後排隊，發球到對場，兩人於對場接發球給舉球員。	實作	排球、哨子
十二	109.11.15 ~ 109.11.21	1. 托球 2. 移位托球 3. 雙人對扣	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能做出正確托球動作。 能雙人對扣 10 次以上不落地。	自己對空托球 100 顆、五人跑位輪轉相互托球 100 顆。	實作	排球、哨子
十三	109.11.22 ~ 109.11.28	1. 低手傳球 2. 兩人對傳 3. 移位傳球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能正確做出低手傳球動作。 能正確做出腳步的移動。	自己對空低手傳球 100 顆、五人跑位輪轉相互低手傳球 100 顆。	實作	排球、哨子
十四	109.11.29 ~ 109.12.05	第二次段考					
十五	109.12.06 ~ 109.12.12	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1. 能做出正確扣球動作。 2. 能做出攻擊步。	拋球給舉球員，練習快攻與長攻。	實作	排球、哨子
十六	109.12.13	1. 發球	T-IV-B1 網/牆性球類	1. 能起跳發球。	每人一顆球	實作	排球、哨子

	~ 109.12.19	2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	於端線後排隊，發球到對場，兩人於對場接發球給舉球員。		
十七	109.12.20 ~ 109.12.26	1. 分邊比賽 2. 防守補位	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	1. 了解球場上禮儀。 2. 了解比賽規則與程序。 3. 能適時移動到補位位置。	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
十八	109.12.27 ~ 110.01.02	1. 舉球員訓練 2. 專項訓練 3. 體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	能用高手將球穩定送給攻擊手。	舉球員對來球的判斷、位移、攔網訓練。	實作	排球、哨子
十九	110.01.03 ~ 110.01.09	1. 分邊比賽 2. 團隊默契 3. 合作精神	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
廿	110.01.10 ~ 110.01.16	1. 二對二比賽 2. 三對三比賽 3. 紀律要求	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。	全隊分兩邊，二對二練習，失誤換人。	實作	排球、哨子

			心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	3. 比賽中,對友彼此口頭提醒。			
廿一	110.01.17 ~ 110.01.23	第三次段考					
特教需求學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生: <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生: <input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數,如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1. 2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名: 普教老師簽名:</p>					

註1:請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2:藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目,該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題,共計5面向。

註3:起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣新港國民中學 **七年級** 第二學期 **彈性學習課程** 排球 教學計畫表 設計者：_____ (新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
 2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
 3. 特殊需求領域課程

其他類： 藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

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

二、本課程每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

- (一) 融入領域： 國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技
- (二) 重大議題： 性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
 生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	110.02.14 ~ 110.02.20	1.發球 2.接發球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	1. 了解發球旋球的動作要領。 2. 了解接發球的	每人一顆球於端線後排隊，發球到	實作	排球、哨子

		3.攔網	擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	動作要領。 3.了解攔網的動作要領與時機。	對場，一人於對場接發球給舉球員，舉球員舉球攻擊到對場，攻擊後攔網。		
二	110.02.21 ~ 110.02.27	1.攻擊 2.快攻 3.長攻 4.防守	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.了解攻擊的手腕運用。 2.了解快攻使用時機。 3.理解防守概念。	將球拋給舉球員，舉球員舉球攻擊(長攻、快攻)。	實作	排球、哨子
三	110.02.28 ~ 110.03.06	1.心理訓練 2.常規 3.禮節 4.紀律	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。	1. 能了解團隊紀律。 了解場上禮儀。	練習時團隊喊聲，提振士氣。	實作	排球、哨子
四	110.03.07 ~ 110.03.13	1.攔網 2.單人攔網 3.雙人攔網 4.三人攔網	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.能學會單人攔網時機與動作要領。 2.能做出雙人及三人攔網動作。	兩人隔網攔網練習、餵球雙人、三人攔網練習。	實作	排球、哨子
五	110.03.14 ~ 110.03.20	1.基本技術 2.基本體能 3.滾翻 4.折返跑 5.跳台階	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	1. 了解低手傳接球動作要領。 2. 了解高手傳接	跑操場十圈、排球場折返跑、跳排球場邊台階、滾翻球場	實作	排球、哨子

				球動作要領。 3. 熟練滾翻保護身體。			
六	110.03.21 ~ 110.03.27	1.分邊比賽 2.體能訓練 3.團隊默契	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
七	110.03.28 ~ 110.04.03	第一次段考					
八	110.04.04 ~ 110.04.10	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	每人一顆球於端線後排隊，發球到對場，兩人於對場接發球給舉球員。	實作	排球、哨子
九	110.04.11 ~ 110.04.17	1.攻擊 2.吊球 3.修正球攻擊	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1. 能將球吊至對場三米線。 2. 瞭解修正球的適當處理。	自己拋球，練習三米線吊球，一人以低手傳給攻擊手練習修正球。	實作	排球、哨子
十	110.04.18 ~	1.接發球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	能穩定將球接給舉球員。	每人一顆球於端線後排	實作	排球、哨子

	110.04.24	2.單人接發球 3.雙人接發球	接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。		隊，發球到對場，兩人於對場接發球給舉球員。		
十一	110.04.25 ~ 110.05.01	1.托球 2.移位托球 3.雙人對扣	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.能做出正確托球動作。 2.能雙人對扣10次以上不落地。	自己對空托球100顆、五人跑位輪轉相互托球100顆。	實作	排球、哨子
十二	110.05.02 ~ 110.05.08	第二次段考(國三)					
十三	110.05.09 ~ 110.05.15	第二次段考(國一、國二)					
十四	110.05.16 ~ 110.05.22	1.接發球 2.移位攻擊 3.移位攔網	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能接球穩定接給舉球員。 能做出流暢的攻擊步。	於對場接發球給舉球員，攻擊到對場後，攔網。	實作	排球、哨子
十五	110.05.23 ~ 110.05.29	1.攻擊 2.快攻 3.長攻 4.防守	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.了解攻擊的手腕運用。 2.了解快攻使用時機。 3.理解防守概念。	拋球給舉球員，於三米線練習長攻與快攻。	實作	排球、哨子
十六	110.05.30 ~ 110.06.05	1.速度訓練 2.敏捷訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方	提升個人速度。 提升個人移動敏	跑操場十圈、排球場	實作	排球、哨子

		3.滾翻練習	熟悉並執行。	捷性。 接完球能做出滾翻動作。	折返跑、跳排球場邊台階、滾翻球場		
十七	110.06.06 ~ 110.06.12	1.分邊比賽 2.團隊默契 3..合作精神	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
十八	110.06.13 ~ 110.06.19	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	每人一顆球於端線後排隊，發球到對場，一人於對場接發球給舉球員，舉球員舉球攻擊到對場，攻擊後攔網。	實作	排球、哨子
十九	110.06.20 ~ 110.06.26	1.分邊比賽 2.移地訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	習慣室內排球場地	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。至大成商工移地訓練，熟悉室內場地。	實作	排球、哨子

廿	110.06.27 ~ 110.07.02	第三次段考					
<p>特教需求學生 課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：</p>					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣新港國民中學 **八年級** 第一學期 **彈性學習課程** 排球教學計畫表 設計者：_____ (新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程
其他類： 藝術才能班及體育班專門課程
4. 其他類課程

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

二、本課程每週學習節數： 6

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

- (一) 融入領域： 國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技
- (二) 重大議題： 性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
 生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	109.08.30 ~ 109.09.05	1. 發球 2. 接發球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	了解發球旋球的動作要領。 了解接發球的動	每人一顆球於端線後排隊，發球到	實作	排球、哨子

		3. 攔網 4. 攻擊	擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	作要領。 了解攔網的動作要領與時機。 能做出攻擊步。	對場，一人於對場接發球給舉球員，舉球員舉球攻擊到對場，攻擊後攔網。		
二	109.09.06 ~ 109.09.12	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	了解攻擊的手腕運用。 了解快攻使用時機。 理解防守概念。	將球拋給舉球員，舉球員攻擊(長攻、快攻)。	實作	排球、哨子
三	109.09.13 ~ 109.09.19	1. 心理訓練 2. 常規 3. 禮節 4. 紀律	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。	了解場上禮儀。 2. 了解排球規則及比賽流程。	練習時團隊喊聲，提振士氣。	實作	排球、哨子
四	109.09.20 ~ 109.09.26	1. 防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 4. 補位	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	了解補位觀念、時機與位置。	模擬比賽練習兩人、三人聯防。	實作	排球、哨子
五	109.09.27 ~ 109.10.03	1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻 4. 折返跑	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	熟練低手、高手傳接球技術。 熟練滾翻保護身體。	跑操場十圈、排球場折返跑、跳排球場邊台階、滾翻球	實作	排球、哨子

		5. 跳台階			場		
六	109.10.04 ~ 109.10.10	1. 攔網 2. 單人攔網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能學會單人攔網時機與動作要領。能做出雙人及三人攔網動作。	兩人隔網攔網練習、餵球雙人、三人攔網練習。	實作	排球、哨子
七	109.10.11 ~ 109.10.17	第一次段考					
八	109.10.18 ~ 109.10.24	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能起跳發球。能發跳飄浮球。了解接發球的區域劃分。	每人一顆球於端線後排隊，發跳飄球到對場，一人於對場接發球給舉球員。	實作	排球、哨子
九	109.10.25 ~ 109.10.31	1. 分邊比賽 2. 體能訓練 3. 團隊默契	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	了解比賽程序與禮儀。賽前團隊喊聲，提振士氣。比賽中，對友彼此口頭提醒。	A隊與B隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
十	109.11.01 ~ 109.11.07	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球攻擊	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過	能將球吊至對場三米線。瞭解修正球的適當處理。	自己拋球，練習三米線吊球，一人以低手傳給	實作	排球、哨子

			渡等組合性技術。		攻擊手練習修正球。		
十一	109.11.08 ~ 109.11.14	1. 接發球 2. 單人接發球 3. 雙人接發球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能穩定將球接給舉球員。	每人一顆球於端線後排隊，發球到對場，兩人於對場接發球給舉球員。	實作	排球、哨子
十二	109.11.15 ~ 109.11.21	1. 托球 2. 移位托球 3. 雙人對扣	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能做出正確托球動作。 能雙人對扣 10 次以上不落地。	自己對空托球 100 顆、五人跑位輪轉相互托球 100 顆。	實作	排球、哨子
十三	109.11.22 ~ 109.11.28	1. 低手傳球 2. 兩人對傳 3. 移位傳球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能正確做出低手傳球動作。 能正確做出腳步的移動。	自己對空低手傳球 100 顆、五人跑位輪轉相互低手傳球 100 顆。	實作	排球、哨子
十四	109.11.29 ~ 109.12.05	第二次段考					
十五	109.12.06 ~ 109.12.12	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1. 能做出正確扣球動作。 2. 能做出攻擊步。	拋球給舉球員，練習快攻與長攻。	實作	排球、哨子
十六	109.12.13	1. 發球	T-IV-B1 網/牆性球類	1. 能起跳發球。	每人一顆球	實作	排球、哨子

	~ 109.12.19	2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	於端線後排隊，發球到對場，兩人於對場接發球給舉球員。		
十七	109.12.20 ~ 109.12.26	1. 分邊比賽 2. 防守補位	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	1. 了解球場上禮儀。 2. 了解比賽規則與程序。 3. 能適時移動到補位位置。	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
十八	109.12.27 ~ 110.01.02	1. 舉球員訓練 2. 專項訓練 3. 體能訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	能用高手將球穩定送給攻擊手。	舉球員對來球的判斷、位移、攔網訓練。	實作	排球、哨子
十九	110.01.03 ~ 110.01.09	1. 分邊比賽 2. 團隊默契 3. 合作精神	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
廿	110.01.10 ~ 110.01.16	1. 二對二比賽 2. 三對三比賽 3. 紀律要求	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。	全隊分兩邊，二對二練習，失誤換人。	實作	排球、哨子

			心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。			
廿一	110.01.17 ~ 110.01.23	第三次段考					
特教需求學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：</p>					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣新港國民中學 **八年級** 第二學期 **彈性學習課程** 排球 教學計畫表 設計者：_____ (新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
 2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
 3. 特殊需求領域課程

其他類： 藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

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

二、本課程每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

(一) 融入領域： 國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二) 重大議題： 性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
 生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	110.02.14 ~ 110.02.20	1.發球 2.接發球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	1. 了解發球旋球的動作要領。 2. 了解接發球的	每人一顆球於端線後排隊，發球到	實作	排球、哨子

		3.攔網	擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	動作要領。 3.了解攔網的動作要領與時機。	對場，一人於對場接發球給舉球員，舉球員舉球攻擊到對場，攻擊後攔網。		
二	110.02.21 ~ 110.02.27	1.攻擊 2.快攻 3.長攻 4.防守	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.了解攻擊的手腕運用。 2.了解快攻使用時機。 3.理解防守概念。	將球拋給舉球員，舉球員攻擊(長攻、快攻)。	實作	排球、哨子
三	110.02.28 ~ 110.03.06	1.心理訓練 2.常規 3.禮節 4.紀律	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。	2.能了解團隊紀律。 了解場上禮儀。	練習時團隊喊聲，提振士氣。	實作	排球、哨子
四	110.03.07 ~ 110.03.13	1.攔網 2.單人攔網 3.雙人攔網 4.三人攔網	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.能學會單人攔網時機與動作要領。 2.能做出雙人及三人攔網動作。	兩人隔網攔網練習、餵球雙人、三人攔網練習。	實作	排球、哨子
五	110.03.14 ~ 110.03.20	1.基本技術 2.基本體能 3.滾翻 4.折返跑 5.跳台階	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	3.了解低手傳接球動作要領。 4.了解高手傳接	跑操場十圈、排球場折返跑、跳排球場邊台階、滾翻球場	實作	排球、哨子

				球動作要領。 3. 熟練滾翻保護身體。			
六	110.03.21 ~ 110.03.27	1.分邊比賽 2.體能訓練 3.團隊默契	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
七	110.03.28 ~ 110.04.03	第一次段考					
八	110.04.04 ~ 110.04.10	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	每人一顆球於端線後排隊，發球到對場，兩人於對場接發球給舉球員。	實作	排球、哨子
九	110.04.11 ~ 110.04.17	1.攻擊 2.吊球 3.修正球攻擊	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1. 能將球吊至對場三米線。 2. 瞭解修正球的適當處理。	自己拋球，練習三米線吊球，一人以低手傳給攻擊手練習修正球。	實作	排球、哨子
十	110.04.18 ~	1.接發球	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	能穩定將球接給舉球員。	每人一顆球於端線後排	實作	排球、哨子

	110.04.24	2.單人接發球 3.雙人接發球	接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。		隊，發球到對場，兩人於對場接發球給舉球員。		
十一	110.04.25 ~ 110.05.01	1.托球 2.移位托球 3.雙人對扣	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.能做出正確托球動作。 2.能雙人對扣10次以上不落地。	自己對空托球100顆、五人跑位輪轉相互托球100顆。	實作	排球、哨子
十二	110.05.02 ~ 110.05.08	第二次段考(國三)					
十三	110.05.09 ~ 110.05.15	第二次段考(國一、國二)					
十四	110.05.16 ~ 110.05.22	1.接發球 2.移位攻擊 3.移位攔網	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	能接球穩定接給舉球員。 能做出流暢的攻擊步。	於對場接發球給舉球員，攻擊到對場後，攔網。	實作	排球、哨子
十五	110.05.23 ~ 110.05.29	1.攻擊 2.快攻 3.長攻 4.防守	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.了解攻擊的手腕運用。 2.了解快攻使用時機。 3.理解防守概念。	拋球給舉球員，於三米線練習長攻與快攻。	實作	排球、哨子
十六	110.05.30 ~ 110.06.05	1.速度訓練 2.敏捷訓練	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方	提升個人速度。 提升個人移動敏	跑操場十圈、排球場	實作	排球、哨子

		3.滾翻練習	熟悉並執行。	捷性。 接完球能做出滾翻動作。	折返跑、跳排球場邊台階、滾翻球場		
十七	110.06.06 ~ 110.06.12	1.分邊比賽 2.團隊默契 3..合作精神	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	1.了解比賽程序與禮儀。 2.賽前團隊喊聲，提振士氣。 3.比賽中，對友彼此口頭提醒。	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。	實作	排球、哨子
十八	110.06.13 ~ 110.06.19	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	1.能起跳發球。 2.能發跳飄浮球。 3.了解接發球的區域劃分。	每人一顆球於端線後排隊，發球到對場，一人於對場接發球給舉球員，舉球員舉球攻擊到對場，攻擊後攔網。	實作	排球、哨子
十九	110.06.20 ~ 110.06.26	1.分邊比賽 2.移地訓練	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	習慣室內排球場地	A 隊與 B 隊分邊比賽，練習默契。至大成商工移地訓練，熟悉室內場地。	實作	排球、哨子

廿	110.06.27 ~ 110.07.02	第三次段考					
<p>特教需求學生 課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 普教老師簽名：</p>					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第一學期彈性學習節數排球教學計畫表 設計者：_____ (九年一貫) (表十三之二)

週次	起訖日期	課程目標	能力指標	單元/主題名稱	教學重點	融入重大議題	評量方式	教學資源
一	109.08.30 ~ 109.09.05	了解發球旋球的動作要領。 了解接發球的動作要領。 了解攔網的動作要領與時機。 能做出攻擊步。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1. 發球 2. 接發球 3. 攔網 4. 攻擊	學會排球的發球、接發球、攔網與攻擊技術。		實作	排球、哨子
二	109.09.06 ~ 109.09.12	了解攻擊的手腕運用。 了解快攻使用時機。 理解防守概念。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	能做出排球的攻擊技巧並能分辨快攻與長攻的區別。		實作	排球、哨子
三	109.09.13 ~ 109.09.19	了解場上禮儀。 了解排球規則及比賽流程。	健 4-2-3-1 指出影響運動參與的因素。	1. 心理訓練 2. 常規 3. 禮節 4. 紀律	提升面對壓力之處理與因應，遵守球場上的禮節。		實作	排球、哨子
四	109.09.20 ~ 109.09.26	了解補位觀念、時機與位置。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動	1. 防守 2. 兩人聯防	能做出防守預備動作，並建立多人聯		實作	排球、哨子

			作，表現出簡單的動作技能。	3. 三人聯防 4. 補位	防概念。			
五	109.09.27 ~ 109.10.03	熟練低手、高手傳接球技術。 熟練滾翻保護身體。	健 4-3-3-6 計劃及執行 增進個人體 適能的活 動。	1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻 4. 折返跑 5. 跳台階	能做出排球 運動所需之 基本技術與 體能。		實作	排球、哨子
六	109.10.04 ~ 109.10.10	能學會單人攔網 時機與動作要領。 能做出雙人及三 人攔網動作。	健 3-1-4-2 結合一系列 的基本動 作，表現出 簡單的動作 技能。	1. 攔網 2. 單人攔網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網	能做出攔網 基本動作，並 能多人配合。		實作	排球、哨子
七	109.10.11 ~ 109.10.17			第一次段考				
八	109.10.18 ~ 109.10.24	能起跳發球。 能發跳飄浮球。 了解接發球的區 域劃分。	健 3-1-4-2 結合一系列 的基本動 作，表現出 簡單的動作 技能。	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	學會排球的 發球、跳漂 浮球、接發 球技術。		實作	排球、哨子
九	109.10.25 ~ 109.10.31	了解比賽程序與 禮儀。 賽前團隊喊聲，提 振士氣。 比賽中，對友彼此	健 3-2-5-2 瞭解排球運 動規則，參 與比賽，表 現最佳運動	1. 分邊比賽 2. 體能訓練 3. 團隊默契	透過模擬比 賽建立團隊 默契，加強體 能。		實作	排球、哨子

		口頭提醒。	技能。					
十	109.11.01 ~ 109.11.07	能將球吊至對場 三米線。 瞭解修正球的適 當處理。	健 3-1-4-2 結合一系列的 基本動 作，表現出 簡單的動作 技能。	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球攻 擊	能掌握攻擊 的動作要 領，並能處理 小球。強化修 正球的練習。		實作	排球、哨子
十一	109.11.08 ~ 109.11.14	能穩定將球接給 舉球員。	健 3-1-4-2 結合一系列的 基本動 作，表現出 簡單的動作 技能。	1. 接發球 2. 單人接發 球 3. 雙人接發球	提高接發球 的穩定性。		實作	排球、哨子
十二	109.11.15 ~ 109.11.21	能做出正確托球 動作。 能雙人對扣 10 次 以上不落地。	健 3-1-4-2 結合一系列的 基本動 作，表現出 簡單的動作 技能。	1. 托球 2. 移位托球 3. 雙人對扣	提升托球的 基本技術，增 加球感。		實作	排球、哨子
十三	109.11.22 ~ 109.11.28	能正確做出低手 傳球動作。 能正確做出腳步 的移動。	健 3-1-4-2 結合一系列的 基本動 作，表現出 簡單的動作 技能。	1. 低手傳球 2. 兩人對傳 3. 移位傳球	提升低手傳 球的基本技 術，增加球 感。		實作	排球、哨子
十四	109.11.29 ~ 109.12.05			第二次段考				

十五	109.12.06 ~ 109.12.12	1.能做出正確扣球動作。 2.能做出攻擊步。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	能做出排球的攻擊技巧並能分辨快攻與長攻的區別。		實作	排球、哨子
十六	109.12.13 ~ 109.12.19	1.能起跳發球。 2.能發跳飄浮球。 3.了解接發球的區域劃分。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	學會排球的發球、跳漂浮球、接發球技術。		實作	排球、哨子
十七	109.12.20 ~ 109.12.26	1.了解球場上禮儀。 2.了解比賽規則與程序。 3.能適時移動到補位位置。	健 3-2-5-2 瞭解排球運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。	1. 分邊比賽 2. 防守補位	透過模擬比賽建立團隊默契，加強體能。		實作	排球、哨子
十八	109.12.27 ~ 110.01.02	能用高手將球穩定送給攻擊手。	健 4-3-3-6 計劃及執行增進個人體適能的活動。	1. 舉球員訓練 2. 專項訓練 3. 體能訓練	強化舉球員的專項訓練、對來球的判斷、預備動作、位移的路線、對球的處理、體能訓練等。		實作	排球、哨子
十九	110.01.03 ~	1.了解比賽程序	健 3-2-5-2	1. 分邊比賽	透過模擬比		實作	排球、哨子

	110.01.09	與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	瞭解排球運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。	2. 團隊默契 3. 合作精神	賽建立團隊默契，加強體能。			
廿	110.01.10 ~ 110.01.16	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	健 3-2-5-2 瞭解排球運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。	1. 二對二比賽 2. 三對三比賽 3. 紀律要求	透過模擬比賽建立團隊默契，加強體能。		實作	排球、哨子
廿一	110.01.17 ~ 110.01.23	第三次段考						

註：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

109 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第二學期彈性學習節數排球 教學計畫表 設計者：_____ (九年一貫) (表十三之二)

週次	起訖日期	課程目標	能力指標	單元/主題名稱	教學重點	融入重大議題	評量方式	教學資源
一	110.02.14 ~ 110.02.20	1. 了解發球旋球的動作要領。 2. 了解接發球的動作要領。 3. 了解攔網的動作要領與時機。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1.發球 2.接發球 3.攔網	學會排球的發球、接發球、攔網與攻擊技術。		實作	排球、哨子
二	110.02.21 ~ 110.02.27	1. 了解攻擊的手腕運用。 2. 了解快攻使用時機。 3. 理解防守概念。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1.攻擊 2.快攻 3.長攻 4.防守	能做出排球的攻擊技巧並能分辨快攻與長攻的區別。		實作	排球、哨子
三	110.02.28 ~ 110.03.06	1. 能了解團隊紀律。 2. 了解場上禮儀。	健 4-2-3-1 指出影響運動參與的因素。	1.心理訓練 2.常規 3.禮節 4.紀律	提升面對壓力之處理與因應，遵守球場上的禮節。		實作	排球、哨子
四	110.03.07 ~ 110.03.13	1. 能學會單人攔網時機與動作要領。 2. 能做出雙人及三	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動	1.攔網 2.單人攔網	能做出攔網基本動作，並能多人配合。		實作	排球、哨子

		人攔網動作。	作，表現出簡單的動作技能。	3. 雙人攔網 4. 三人攔網				
五	110.03.14 ~ 110.03.20	1. 了解低手傳接球動作要領。 2. 了解高手傳接球動作要領。 3. 熟練滾翻保護身體。	健 4-3-3-6 計劃及執行增進個人體適能的活動。	1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻 4. 折返跑 5. 跳台階	能做出排球運動所需之基本技術與體能。		實作	排球、哨子
六	110.03.21 ~ 110.03.27	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	健 3-2-5-2 瞭解排球運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。	1. 分邊比賽 2. 體能訓練 3. 團隊默契	透過模擬比賽建立團隊默契，加強體能。		實作	排球、哨子
七	110.03.28 ~ 110.04.03			第一次段考				
八	110.04.04 ~ 110.04.10	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	學會排球的發球、跳漂浮球、接發球技術。		實作	排球、哨子
九	110.04.11 ~ 110.04.17	1. 能將球吊至對場三米線。 2. 瞭解修正球的適當處理。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球攻擊	能掌握攻擊的動作要領，並能處理小球。強化修正球的練習。		實作	排球、哨子

			技能。					
十	110.04.18 ~ 110.04.24	能穩定將球接給舉球員。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1.接發球 2.單人接發球 3.雙人接發球	提高接發球的穩定性。		實作	排球、哨子
十一	110.04.25 ~ 110.05.01	1.能做出正確托球動作。 2.能雙人對扣 10 次以上不落地。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1.托球 2.移位托球 3.雙人對扣	提升托球的基本技術，增加球感。		實作	排球、哨子
十二	110.05.02 ~ 110.05.08			第二次段考 (國三)				
十三	110.05.09 ~ 110.05.15			第二次段考 (國一、國二)				
十四	110.05.16 ~ 110.05.22	1.能接球穩定接給舉球員。 2.能做出流暢的攻擊步。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1.接發球 2.移位攻擊 3.移位攔網	能做出攔網基本動作，並能多人配合。		實作	排球、哨子
十五	110.05.23 ~ 110.05.29	1.了解攻擊的手腕運用。 2.了解快攻使用時機。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出	1.攻擊 2.快攻 3.長攻 4.防守	能做出排球的攻擊技巧並能分辨快攻與長攻的區別。		實作	排球、哨子

		3. 理解防守概念。	簡單的動作技能。					
十六	110.05.30 ~ 110.06.05	1. 提升個人速度。 2. 提升個人移動敏捷性。 3. 接完球能做出滾翻動作。	健 4-3-3-6 計劃及執行 增進個人體 適能的活 動。	1.速度訓練 2.敏捷訓練 3.滾翻練習	強化競技體適能。		實作	排球、哨子
十七	110.06.06 ~ 110.06.12	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	健 3-2-5-2 瞭解排球運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。	1.分邊比賽 2.團隊默契 3..合作精神	透過模擬比賽建立團隊默契，加強體能。		實作	排球、哨子
十八	110.06.13 ~ 110.06.19	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	健 3-1-4-2 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	學會排球的發球、跳漂浮球、接發球技術。		實作	排球、哨子
十九	110.06.20 ~ 110.06.26	習慣室內排球場地	健 3-2-5-2 瞭解排球運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。	1.分邊比賽 2.移地訓練	透過模擬比賽建立團隊默契，加強體能。		實作	排球、哨子
廿	110.06.27 ~ 110.07.02	第三次段考						

註：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。