

110 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第一二學期體育專業課程(排球) 教學計畫表 設計者： 呂坤峰 (表十二之一)

一、教材版本：自編

二、本領域每週學習節數：5 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	基本動作 &發球	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與圖健潛能探索人性、自我價值與生命意前，並積極實踐。	1D-IV-2 2C-IV-3 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	實作、同儕互評	【資訊教育】 5-4-5 【生命教育】	
第 2 週	基本動作&發球		1D-IV-2 2C-IV-3 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	實作、同儕互評	1-2-1	
第 3 週	防守&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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。	實作、同儕互評		
第 4 週	防守&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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。	實作、同儕互評	【生涯發展】 2-3-2 【家庭教育】	
第 5 週	進攻%防守		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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4、3、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	4-4-1	
第 6 週	進攻%防守		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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4、3、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	進攻技術連結		J-C2 具備利他及合	1D-IV-2 2C-IV-3	1. 修正球-網邊、開網球	1. 修正球到位率 2. 接發球後進攻成	1. 個人前排、後排區域舉球正球。	實作、同儕互評	【資訊教育】

		群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動素養。	3C-IV-1 4D-IV-1	2.接發球進攻	效	2.1、5、6號位接發球後由舉球員將球舉起後做進攻。		5-4-5 【人權教育】	
第8週	進攻技術連結		1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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	實作、同儕互評	1-2-1	
第9週	攔網&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 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10週	攔網&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 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	【資訊教育】 5-4-5 【生命教育】	
第11週	攻防訓練		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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。	實作、同儕互評	1-2-1	
第12週	攻防訓練		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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。	實作、同儕互評		
第13週	接發球&隊型		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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	【人權教育】 1-2-1 【生命教育】 1-2-1	
第14週	接發球&隊型		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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	實作、同儕互評		

						若成功得分需立即防守與反攻。			
第 15 週	機會球反攻		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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	實作、同儕互評		
第 16 週	機會球反攻		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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	實作、同儕互評	【生涯發展】 2-3-2 【家庭教育】	
第 17 週	隊型&攻擊		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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	4-4-1	
第 18 週	隊型&攻擊		1C-IV-1 2C-IV-2 1D-IV-2	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	接發球&攔網		1D-IV-2 2C-IV-3 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。	實作、同儕互評	【資訊教育】 5-4-5 【生命教育】	
第 20 週	接發球&攔網		1D-IV-2 2C-IV-3 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。	實作、同儕互評	1-2-1	
第 21 週	接發球&攔網		1D-IV-2 2C-IV-3 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。	實作、同儕互評		

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第1週	基本動作&發球	J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與圖健潛能探索人性、自我價值與生命意前，並積極實踐。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。J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健	1D-IV-2 2C-IV-3 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。	實作、同儕互評	【資訊教育】 5-4-5 【生命教育】	
第2週	基本動作&發球		1D-IV-2 2C-IV-3 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	實作、同儕互評	1-2-1	
第3週	防守&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 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4週	防守&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 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	【生涯發展】 2-3-2 【家庭教育】 4-4-1	
第5週	進攻%防守		1D-IV-2 2C-IV-3 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6週	進攻%防守		1D-IV-2 2C-IV-3 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7週	進攻技術		1D-IV-2	1.機會球隊型	1、第二波反攻有效	1.製造機會球給予演練，	實作、		

	連結	康生活中 培育相互 合作及與 人和諧互 動素養。	2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	2. 三人接發球 、對抗	進行組織。 2、接發球到位率	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。	同儕互評	【資訊教育】 5-4-5 【人權教育】	
第 8 週	進攻技術 連結		1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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	1-2-1	
第 9 週	攔網&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 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。	實作、 同儕互評		
第 10 週	攔網&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 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。	實作、 同儕互評	【資訊教育】 5-4-5 【生命教育】	
第 11 週	攻防訓練		1D-IV-2 2C-IV-3 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 由舉球員將球舉起後做進 攻。	實作、 同儕互評	1-2-1	
第 12 週	攻防訓練		1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	1. 接發球進攻 2. 小組搭配進攻 隊型演練	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	接發球&隊 型		1D-IV-2 2C-IV-3 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	【人權教育】 1-2-1 【生命教育】 1-2-1	
第 14 週	接發球&隊 型		1D-IV-2 2C-IV-3 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	實作、 同儕互評		

						反攻。			
第 15 週	機會球反攻		1D-IV-2 2C-IV-3 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 16 週	機會球反攻		1D-IV-2 2C-IV-3 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	【生涯發展】 2-3-2 【家庭教育】 4-4-1	
第 17 週	隊型&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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 18 週	隊型&攻擊		1D-IV-2 2C-IV-3 3C-IV-1 4D-IV-1	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攻擊 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 19 週	接發球&攔網		1D-IV-2 2C-IV-3 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。	實作、同儕互評	【資訊教育】 5-4-5 【生命教育】	
第 20 週	接發球&攔網		1D-IV-2 2C-IV-3 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。	實作、同儕互評	1-2-1	

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。