

112 學年度嘉義縣新港國民中學體育班七八九年級第一學期體育專業領域網/牆性球類運動-排球教學計畫表 設計者：劉智全（表十一之三）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：5 節（專業領域 5 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
J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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	1. 發球 2. 接發球 3. 攔網 4. 攻擊	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	實作
第 2 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解攻擊的手腕運用。 了解快攻使用時機。 理解防守概念。	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	實作

		習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。			組合性技術。	
第 3 週	1. 心理訓練 2. 常規 3. 禮節 4. 紀律	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解場上禮儀。 2. 了解排球規則及比賽流程。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。	實作
第 4 週	1. 防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 4. 補位	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解補位觀念、時機與位置。	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。	實作
第 5 週	1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	熟練低手、高手傳接球技術。 熟練滾翻保護身體。	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	實作

	4. 折返跑 5. 跳台階	樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 6 週	1. 攔網 2. 單人攔網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	實作
第 7 週	段考					
第 8 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能起跳發球。 能發跳飄浮球。 了解接發球的區域劃分。	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。	實作
第 9 週	1. 分邊比賽	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	了解比賽程序與禮	Ps-IV-D1 網/牆性球類	實作

	2. 體能訓練 3. 團隊默契	運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	類運動動作組合及 團隊戰術。	儀。 賽前團隊喊聲，提振 士氣。 比賽中，對友彼此口 頭提醒。	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。	
第 10 週	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球 攻擊	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	能將球吊至對場三米 線。 瞭解修正球的適當處 理。	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。	實作
第 11 週	1. 接發球 2. 單人接發 球 3. 雙人接發 球	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	能穩定將球接給舉球 員。	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。	實作

第 12 週	1. 托球 2. 移位托球 3. 雙人對扣	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能做出正確托球動作。 能雙人對扣 10 次以上不落地。	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。	實作
第 13 週	1. 低手傳球 2. 兩人對傳 3. 移位傳球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能正確做出低手傳球動作。 能正確做出腳步的移動。	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。	實作
第 14 週	段考					
第 15 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能做出正確扣球動作。 2. 能做出攻擊步。	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。	實作

		制能力，發展專項運動技能。				
第 16 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	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。	實作
第 17 週	1. 分邊比賽 2. 防守補位	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	實作
第 18 週	1. 舉球員訓練 2. 專項訓練 3. 體能訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能用高手將球穩定送給攻擊手。	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	實作

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 19 週	1. 分邊比賽 2. 團隊默契 3. 合作精神	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	實作
第 20 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解攻擊的手腕運用。 了解快攻使用時機。 理解防守概念。	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。	實作
第 21 週	段考					

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	1.發球 2.接發球 3.攔網	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	實作
第 2 週	1.攻擊 2.快攻 3.長攻 4.防守	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	實作
第 3 週	1.心理訓練 2.常規 3.禮節 4.紀律	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解團隊紀律。 了解場上禮儀。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。	實作

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 4 週	1.攔網 2.單人攔網 3.雙人攔網 4.三人攔網	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	實作
第 5 週	1.基本技術 2.基本體能 3.滾翻 4.折返跑 5.跳台階	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	實作
第 6 週	1.分邊比賽 2.體能訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	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	實作

	3.團隊默契	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		口頭提醒。	類運動之實戰情況與技術。	
第7週	段考					
第8週	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能起跳發球。 2.能發跳飄浮球。 3.了解接發球的區域劃分。	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。	實作
第9週	1.攻擊 2.吊球 3.修正球攻擊	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能將球吊至對場三米線。 2.瞭解修正球的適當處理。	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。	實作
第10週	1.接發球 2.單人接	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能穩定將球接給舉球員。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、	實作

	發球 3. 雙人接發球	樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。			攔、切、移位與過渡等組合性技術。	
第 11 週	1. 托球 2. 移位托球 3. 雙人對扣	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能做出正確托球動作。 2. 能雙人對扣 10 次以上不落地。	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。	實作
第 12 週	1. 接發球 2. 移位攻擊 3. 移位攔網	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能接球穩定接給舉球員。 能做出流暢的攻擊步。	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。	實作
第 13 週	段考					
第 14 週	1. 攻擊 2.	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 了解攻擊的手腕運	T-IV-B1 網/牆性球類運	實作

	<p>快攻 3.長攻 4. 防守</p>	<p>運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>用。 2. 了解快攻使用時機。 3. 理解防守概念。</p>	<p>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。</p>	
第 15 週	<p>1.速度訓練 2.敏捷訓練 3.滾翻練習</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>提升個人速度。 提升個人移動敏捷性。 接完球能做出滾翻動作。</p>	<p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。</p>	實作
第 16 週	<p>1.分邊比賽 2.團隊默契 3..合作精神</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	實作

第 17 週	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能起跳發球。 2.能發跳飄浮球。 3.了解接發球的區域劃分。	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。	實作
第 18 週	1.分邊比賽 2.移地訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	習慣室內排球場地	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。	實作
第 19 週	1.分邊比賽 2.團隊默契 3.合作精神	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	實作

		動 技能。				
第 20 週	段考					

112 學年度嘉義縣新港國民中學體育班七八九年級第一學期體育專業領域陣地攻守性球類運動-足球教學計畫表 設計者：涂嘉博(表十一之三)

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：5 節（專業領域 5 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
J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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	1. 基本動作練習 2. 持球訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 增強個人內側控球能力。 2. 了解持球傳控時間點。	能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	實作
第 2 週	1. 基本動作練習 2. 射門	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 增強個人足背控球能力。 2. 了解射門足背力道的運用。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作

		習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第3週	1. 基本動作練習 2. 小組短傳練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 增強外側控球能力。 2. 長距離傳球力道。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作
第4週	1. 基本動作練習 2. 培養小組默契	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 增強大腿控球能力。 2. 小組動態跑位傳球、接球時間點的掌控。	能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	實作
第5週	1. 小組短傳練習 2. 小組配合	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 抬頭觀察。 2. 移動方向及傳接球之聯絡組織。	建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運	實作

	進攻	樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。			用。	
第 6 週	1. 區域聯防訓練 2. 小組配合防守	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 增強球員觀察能力。 2. 如何與隊友的互相呼應支援防守。	能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	實作
第 7 週	段考					
第 8 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 重量訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 建立正確跑步姿勢。 2. 建立正確重訓姿勢。	能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而認識並操作基本能力與訓練效能。	實作
第 9 週	1. 基本動	1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 胸部停控球。	能知道並做出陣地攻守	實作

	作練習 加強小組配合	運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 掌握時機、方向、適時跑位傳接球。	性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	
第 10 週	1. 攻守練習 分組比賽	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 全場觀察跑位、接球。 2. 未持球者隨時保持觀察場上變化適時地找出適當位置支援。	能規劃、創造並熟練網/強性球類運動比賽的綜合性攻防戰術。	實作
第 11 週	1. 定位球練習 小組對抗	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 自由球戰術運用。 2. 角球戰術運用。	球類運動技術要領，在訓練或比賽中表現各項基本動作技術，進而應用基礎性戰術，提升自己或團隊比賽成績。	實作

第 12 週	1. 基本動作練習 傳接球練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 訓練傳球精準度。 2. 精熟左右傳球。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作
第 13 週	1. 基本動作練習 球感訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 建立正確的頂球姿勢。 2. 精熟頭頂左右傳球。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作
第 14 週	段考					
第 15 週	1. 基本動作練習 加強個人能力	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 精準停球。 2. 熟練地面球停球技巧。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作

		制能力，發展專項運動技能。				
第16週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 重量訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 建立正確跑步姿勢。 2. 建立正確重訓姿勢。	能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而認識並操作基本能力與訓練效能。	實作
第17週	1. 基本動作練習 盤帶球訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 抬頭、抬手、腳後跟離地。 2. 左右腳及內外側盤球。	能認識並操作標的性球類運動技術要領。	實作
第18週	1. 攻守練習 區域防守	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 組建和團結隊伍。	能認識並操作標的性球類運動規則與戰術，進而營造有利的局勢。	實作

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 19 週	1. 一對一攻防 2. 二對一攻防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 防守隊員的交錯站位要特別注意。 2. 防守球員的姿勢。	團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用。	實作
第 20 週	1. 二對二攻防 三對二攻防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 二名防守球員不要站成一條直線。 2. 二名防守球員要確保一名上前施壓的同時另外一名退後，反之亦然。	能知道標的性運動之基礎心理技巧。	實作
第 21 週	段考					

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	1. 五對四攻防 五對五攻防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 練習時多考慮傳接球的時機，傳接球技術的選擇。 2. 建立比賽時要把握機權會結合所學技術，大膽運用	能設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術。	實作
第 2 週	1. 基本動作練習 加強進攻觀念	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 建立正確進攻位置觀念。 2. 如何善用人數優勢。	能藉由綜合性戰術規劃，設計出標的性球類運動比賽計畫。	實作
第 3 週	1. 基本動作練習 加強防守觀念	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 建立吊球足部觸球位置預防受傷。 2. 熟習短長吊球技巧。	能了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	實作

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 4 週	1. 基本動作練習 加強射門技巧	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 擊球的部位與發力方法。 2. 對落球點的判斷、擊球部位、發立時全身的協調配合。	能熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度。	實作
第 5 週	1. 基本動作練習 半場攻防演練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 建立正確防守補位觀念。 2. 建立正確進攻位置觀念。	能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。	實作
第 6 週	1. 基本動作練習 半場攻防練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 建立正確防守補位觀念。 2. 建立正確進攻位置觀念。	能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。	實作

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 7 週	段考					
第 8 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 重量訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 建立正確跑步姿勢。 2. 建立正確重訓姿勢。	能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而認識並操作基本能力與訓練效能。	實作
第 9 週	1. 攻守訓練 射門訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 定點短、中、長距離射門。 2. 抬頭及左右的精準射門。	能精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧。	實作
第 10 週	1. 六對六防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 接球前的移動。 2. 中場快速跑動連結。	能設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術。	實作

	七對六攻防	樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 11 週	1. 七對七攻防 八對七攻防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 中場球員跑動製造傳球的空間與機會。 2. 利用人數優勢得分。	能規劃、創造並熟練網/強性球類運動比賽的綜合性攻防戰術。	實作
第 12 週	1. 耐力訓練 八對八攻防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 正確的移動去傳球與接球。 2. 快速跑動去支援並得分。	能藉由綜合性戰術規劃，設計出標的性球類運動比賽計畫。	實作
第 13 週	段考					
第 14 週	1. 球感	1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 快速跑位以創造機	能執行並強化標的性球	實作

	訓練 九對八攻 防	運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	性球類運動動作組 合及團隊戰術。	會及支援隊友。 2. 球員之間的溝通。	類運動組合性戰術，進 而提升比賽成績。	
第 15 週	1. 傳 接 球 練 習 九對九攻 防	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作組 合及團隊戰術。	1. 持球與未持球球員 快速的移動。 2. 加強人數占優勢時 不掉球。	能熟悉並演練球類運動 組合性戰術訓練。	實作
第 16 週	1. 體 能 訓練 2. 肌 力 訓練 重量訓練	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作組 合及團隊戰術。	1. 建立正確跑步姿 勢。 2. 建立正確重訓姿 勢。	能知道標的性球類運動 基本體適能處方，進而 認識並操作基本能力與 訓練效能	實作

第 17 週	1. 基本動作練習 十對九攻防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 使用多出來的球員製造傳球機會。 2. 球員間持續的溝通。	能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	實作
第 18 週	1. 球感訓練 十對十攻防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 加強傳球、支援及保有球權。 2. 進攻時拉開防守球員製造空間接球。	能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	實作
第 19 週	1. 二對二攻防 三對二攻防	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 二名防守球員不要站成一條直線。 2. 二名防守球員要確保一名上前施壓的同時另外一名退後，反之亦然。	能知道標的性運動之基礎心理技巧。	實作

		動 技能。				
第 20 週	段考					

112 學年度嘉義縣新港國民中學體育班七八九年級第一學期體育專業領域網/牆性球類運動-桌球教學計畫表 設計者：郭志星（表十一之三）

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：5 節（專業領域 5 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
J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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	體能訓練 (敏捷、速度、耐力)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提升個人體適能。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	實作
第 2 週	1. 正手扣殺、反手扣殺訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能穩定做出扣殺動作。 2. 能結合旋球與扣殺。	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	實作

	2. 下旋結合拉攻 3. 上旋結合扣殺	習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。			組合性技術。	
第3週	上旋反手位對角連續對打	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能擊出上旋球。 能將上旋球擊至對角反手位。	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。	實作
第4週	上旋正手位對角連續對打	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能擊出上旋球。 2. 能將上旋球擊至對角正手位。	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。	實作
第5週	上旋正手位中線對角線二點位移	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能擊出正手位上旋球。 能流暢移動腳步。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、	實作

		<p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>			<p>攔、切、移位與過渡等組合性技術。</p>	
第 6 週	反手位+正手位轉換連續對打	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能流暢轉換正、反手位。	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。	實作
第 7 週	段考					
第 8 週	上旋不定點練習	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能流暢變換上旋球移動步伐。	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。	實作
第 9 週	下旋球發球	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	能擊出下旋球。	T-IV-B1 網/牆性球類運	實作

	練習	運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	類運動動作組合及 團隊戰術。		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。	
第 10 週	下旋反手位 連續對切	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	能擊出反手位下旋球	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。	實作
第 11 週	下旋正手位 連續對切	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	能擊出正手位下旋球	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。	實作

第 12 週	體能訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提升體適能	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	實作
第 13 週	下旋正反手連續對打	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能流暢轉換正、反手位下旋球。	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。	實作
第 14 週	段考					
第 15 週	下旋不定點練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能流暢變換下旋球移動步伐。	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。	實作

		制能力，發展專項運動技能。				
第 16 週	練習拉弧圈球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能擊出弧圈球	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。	實作
第 17 週	發球訓練 (上、下、側旋)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能擊出上、下、側旋球。	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。	實作
第 18 週	接發球訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能接上旋發球與下旋發球。	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。	實作

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 19 週	基本功練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能做出正確的正手揮拍。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	實作
第 20 週	模擬比賽	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	適應比賽感覺。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	實作
第 21 週	段考					

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	1. 正手擊球 2. 反手推擋	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解正手擊球動作要領。 2. 了解反手推擋動作要領。	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。	實作
第 2 週	側旋發球與接球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解側旋球動作要領。 2. 能擊出側旋球。 理解接發球的站位與擊球時機。	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。	實作
第 3 週	發球防守	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解球的旋轉與對方的發力。	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。	實作

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 4 週	發側旋反手位、用逆接回球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能做出逆接回球	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。	實作
第 5 週	發側旋正手位、用逆接回球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能做出逆接回球	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。	實作
第 6 週	體能訓練	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提升體適能	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。	實作

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第 7 週	段考					
第 8 週	側旋球拉弧圈攻擊	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	加強對反手位來球攻擊性。	兩人一組，側旋球拉弧圈攻擊。	實作
第 9 週	反手位攻擊	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	加強對反手位來球攻擊性。	兩人一組，反手位攻擊練習。	實作
第 10 週	正手位防守練習	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	加強對方攻擊正手位的防守	兩人一組，正手位防守練習。	實作

		<p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>				
第 11 週	體能訓練	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提升體適能	九公尺折返跑、60 公尺衝刺跑、三千公尺跑	實作
第 12 週	發六點接發調位攻擊	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	加強發球的變化。	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。	實作
第 13 週	段考					
第 14 週	逆接法	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	加強對來球的旋轉作	T-IV-B1 網/牆性球類運	實作

		運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	類運動動作組合及 團隊戰術。	處理。	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。	
第 15 週	三點位移 連續對打	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	加強板數	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。	實作
第 16-17 週	模擬比賽	1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項運 動 技能。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	適應比賽感覺。	T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性攻防實 務技術。	實作

第 18 週	短球練習 (撥球、切短)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	增加對短球的攻擊性與變化	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。	實作
第 19 週	長短球搶攻	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	加強對長短球來球的判斷及攻擊。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	實作
第 20 週	段考					