

113 學年度嘉義縣義竹國民中學體育班七年級第一、二學期彈性學習課程排球社團教學計畫表(表十二之三)

設計者：楊禹中

教學者：楊禹中

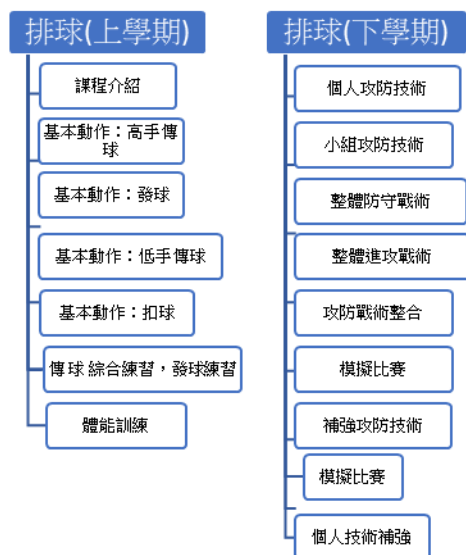
一、課程四類規範(一類請填一張)

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 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：3 / 35

三、課程設計理念：透過實際練習及操作讓學生熟悉排球運動，進而增進對排球運動的喜愛。

四、課程目標：



五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	總綱核心素養	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
			學習表現	學習內容				
第 1 週	課程介紹	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。	Ss-V-1 了解能量的轉換和身心素質與身體活動的關係	讓學生了解排球運動與身體素質的關係	講解	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	學習單	自編教材
第 2 週	基本動作：高手傳球	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻 防戰術	讓學生學會高手傳球	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 3 週	高手傳球練習	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻 防	讓學生學會高手傳球	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材

		動學習與創新求變的素養。	戰術					
第 4 週	高手傳球練習	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會高手傳球	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	測驗高手傳球對牆連續 50 次	自編教材
第 5 週	基本動作：發球 (1)	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會高手發球	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 6 週	基本動作：發球 (1)	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、	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會高手發球	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材

		認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。						
第 7 週	基本動作：低手傳球	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會低手傳球	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 8 週	低手傳球練習	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。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會低手傳球	實務操作	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材
第 9 週	低手傳球練習	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會低手傳球	實務操作	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	測驗低手傳球對牆連續 50 次	自編教材

第 10 週	基本動作：發球 (2)	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會低手發球	實務操作	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作測 驗	自編教 材
第 11 週	基本動作：發球 (2)	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會低手發球	實務操作	涯 J4 了 解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作測 驗	自編教 材
第 12 週	基本動作：扣球	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生學會扣球	實務操作	涯 J4 了 解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作測 驗	自編教 材
第 13 週	傳球綜合練習，	J-C3 具備敏察和接納多元文	T-IV-1 了解並執行網／牆性	讓學生綜合練習	實務操作	涯 J4 了 解自己的	動作測 驗	自編教 材

	發球練習，扣球練習	化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術			人格特質與價值觀。		
第 14 週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生綜合練習	實務操作	涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材
第 15 週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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。	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	讓學生綜合練習	實務操作	涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材
第 16 週	傳球綜合練習	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學	T-IV-1 了解並執行網／牆性球類運動組合性	讓學生綜合練習	實務操作	涯 J13 培養生涯 規劃及執行的能	動作測驗	自編教材

	習，發球練習，扣球練習	習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	技術訓練，執行組合性攻防戰術			力。		
第 17 週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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。	T-V-3 精熟並執行接力動作	讓學生綜合練習	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 18 週	體能訓練	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	P-IV-1 理解並執行網／牆性球類運動組合性體能訓練處方	讓學生增進體能	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 19 週	體能訓練	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，	P-IV-1 理解並執行網／牆性球類運動組合性體能訓練處方	讓學生增進體能	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材

		並理解數理、 美學等基本概 念，應用於日 常生活中。						
第 20 週	體能訓練	J-C1 培養道德 思辨與實踐能 力，具備民主 素養、法治觀 念與環境意 識，並主動參 與公益團體活 動，關懷生命 倫理議題與生 態環境。	P-IV-1 理解並 執行網／牆性 球類運動組合性 體能 訓練處方	讓學生增進體能	實務操作	涯 J13 培養生涯 規劃及執 行的能 力。	動作測 驗	自編教 材
第 21 週	體能訓練	J-C3 具備敏察 和接納多元文 化的涵養，關 心本土與國際 事務，並尊重 與欣賞差異。	P-IV-1 理解並 執行網／牆性 球類運動組合性 體能 訓練處方	讓學生增進體能	實務操作	涯 J13 培養生涯 規劃及執 行的能 力。	動作測 驗	自編教 材

第二學期

教學 進度/ 週次	單元/主題 名稱	核心素養具體 內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方 式)	融入議題 之內容重 點	評量方 式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
			學習表現	學習內容				

第 1 週	個人攻防技術	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。	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	學會跳躍扣球	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 2 週	個人攻防技術	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	學會跳躍扣球	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 3 週	小組攻防技術	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	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	學會A 式快攻	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 4 週	小組攻防	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與	T-IV-B1 網／牆性球類運動之發、接發、傳接、	學會A 式快攻	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材

	技術	分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術					
第 5 週	整體防守戰術	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	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	雙人攔網	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 6 週	整體防守戰術	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	雙人攔網	實務操作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	動作測驗	自編教材
第 7 週	整體進攻戰術	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。	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	掩護進攻	實務操作	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材

第 8 週	整體進攻戰術	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。	T-IV-B1 網／牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組性技術	掩護進攻	實務操作	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作 測驗	自編教 材
第 9 週	攻防戰術整合	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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	攻防轉換	實務操作	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作 測驗	自編教 材
第 10 週	攻防戰術整合	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、	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	攻防轉換	實務操作	涯 J4 了解自己的 人格特質 與價值 觀。	動作 測驗	自編教 材

		積極實踐。						
第 11 週	模擬比賽	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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	增加實戰經驗	實務操作	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	分組比賽	自編教材
第 12 週	模擬比賽	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	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	增加實戰經驗	實務操作	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	分組比賽	自編教材
第 13 週	補強攻防技術	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命	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	修正缺點	實務操作	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材

		倫理議題與生態環境。						
第 14 週	補強攻防技術	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	修正缺點	實務操作	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	動作測驗	自編教材
第 15 週	檢討比賽	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。	Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網／牆性球類運動之組合性運動 心理技巧	修正缺點	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 16 週	個人技術補強	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	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	修正缺點	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 17 週	個人技術補強	J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意	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	修正缺點	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材

		識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。	合性技術					
第 18 週 (畢業典禮)	個人技術 補強	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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	修正缺點	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	動作測驗	自編教材
第 19 週	模擬比賽	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網／牆性球類運動之組合性運動心理技巧	檢視修正缺點	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	分組比賽	自編教材
第 20 週	模擬比賽	J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。	Ta-IV-C1 網／牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網／牆性球類運動之組合性運動心理	檢視修正缺點	實務操作	涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	分組比賽	自編教材

			技巧					
--	--	--	----	--	--	--	--	--

