

113 學年度嘉義縣義竹國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域競爭型運動-排球教學計畫表 設計者：楊禹中（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+特殊需求專業領域 0 節）

三、課程設計理念：透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。

四、課程目標：1. 啟發生命潛能 2. 陶養生活知能 3. 促進生涯發展 4. 涵育公民責任 5. 提升運動競技

五、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
A1 身心素質與自我精進	B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

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
第一週	課程介紹	Ss-V-1 了解能量的轉換和身心素質與身體活動的關係	Ss-V-A1 生物能量轉換的概念	讓學生了解排球運動與身體素質的關係	講解	學習單
第二週	基本動作 高手 傳球	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	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	讓學生學會 高手傳球	實務操作	動作測驗
第三週	高手傳球 練習	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	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	讓學生學會 高手傳球	實務操作	動作測驗
第四週	高手傳球	T-IV-1 了解並執行網/牆性 球類運動	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	讓學生學會	實務操作	測驗高手 傳球 對牆

	練習	組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	高手傳球		連續 50 次
第五週	基本動作 發球 (1)	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	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	讓學生學會 高手發球	實務操作	動作測驗
第六週	基本動作 發球 (1)	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	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	讓學生學會 高手發球	實務操作	動作測驗
第七週	基本動作 低手傳球	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	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	讓學生學會低手傳球	實務操作	動作測驗
第八週	低手傳球 練習	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	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	讓學生學會低手傳球	實務操作	動作測驗
第九週	低手傳球 練習	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	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	讓學生學會低手傳球	實務操作	測驗低手傳球對牆連續 50 次

第十週	基本動作 發球 (2)	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	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	讓學生學會低手發球	實務操作	動作測驗
第十一週	基本動作 發球 (2)	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	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	讓學生學會低手發球	實務操作	動作測驗
第十二週	基本動作 扣球	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	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	讓學生學會扣球	實務操作	動作測驗
第十三週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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	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	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十四週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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	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	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十五週	傳球綜	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗

	合練習，發球練習，扣球練習	合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術			
第十六週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	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	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	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十七週	傳球綜合練習，發球練習，扣球練習	T-V-3 精熟並執行接力動作	T-V-B3 運動力學原理與運動表現	讓學生綜合練習	實務操作	動作測驗
第十八週	體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	讓學生增進體能	實務操作	動作測驗
第十九週	體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	讓學生增進體能	實務操作	動作測驗
第二十週	體能訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	讓學生增進體能	實務操作	動作測驗
第二十一週	體能訓練	P-IV-1 理解並執行	P-IV-A1 網/牆性球類	讓學生增進體能	實務操作	動作測驗

		網/牆性球類運動 組合性體能訓練處 方	運動組合性體能			
--	--	---------------------------	---------	--	--	--

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
第一週	個人攻防技術	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	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	動作測驗
第二週	個人攻防技術	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	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	動作測驗
第三週	小組攻防技術	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	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	動作測驗
第四週	小組攻防技術	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	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	學會A式快攻	實務操作	動作測驗

			術			
第五週	整體防守戰術	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	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	動作測驗
第六週	整體防守戰術	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	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	動作測驗
第七週	整體進攻戰術	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	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	動作測驗
第八週	整體進攻戰術	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	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	動作測驗
第九週	攻防戰術整合	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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移	攻防轉換	實務操作	動作測驗

		性技術訓練，執行組合性攻防戰術	位與過渡等組合性技術			
第十週	攻防戰術整合	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	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	動作測驗
第十一週	模擬比賽	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	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	分組比賽
第十二週	模擬比賽	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	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	分組比賽
第十三週	補強攻防技術	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	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	動作測驗
第十四週	補強攻防	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發傳接舉、殺、抽、挑、	修正缺點	實務操作	動作測驗

	技術	性技術訓練，執行組合性攻防戰術	擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術			
第十五週	檢討比賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	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	動作測驗
第十六週	個人技術補強	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	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	動作測驗
第十七週	個人技術補強	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	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	動作測驗
第十八週		T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	修正缺點	實務操作	動作測驗

	個人技術 補強	性技術訓練，執行 組 合性攻防戰術	擊、攔、切、移位 與過渡等組合性技 術			
第十九週	模擬比賽	Ta-IV-1 分析、演練 並運用網/牆性球 類 運 動 比 賽 的 組 合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行 組 合 性 運 動 心 理 技 能， 了 解 自我與他人， 提 升 網/牆 性 球 類 運 動 團 隊 凝 聚 力 與 專 項 運 動 比 賽 成 績 等	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	分組比賽
第二十週	模擬比賽	Ta-IV-1 分析、演練 並運用網/牆性球 類 運 動 比 賽 的 組 合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行 組 合 性 運 動 心 理 技 能， 了 解 自 我	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	分組比賽