

113 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班七年級第一、二學期彈性學習課程體育專業課程(排球)教學計畫表

設計者：呂坤峰

教學者：呂坤峰

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：3

三、課程設計理念：

1. 用競爭性運動之「競爭」性質，來教導學生學習合作與溝通之能力，引導學生學習良善的特質與面對競爭時所需具備的能力
2. 「網牆性運動」形式除有明顯場地空間之區隔與界定，內容更強調即時的反應與回擊的時機，在短時間的判斷來球並使用正確的對應方式回擊，除動作形式之外，正確時機亦為重要，因此培養學生節奏感亦是教學時的重點之一。
3. 網牆性運動亦有較多團體性活動，人與人和人與球之間的關係亦為重要，與他人溝通思考，發展策略並應用，也是教學重點之一
4. 本課程設計將網牆性運動特質分析且經由討論簡化分類為：「空間」、「時間性」與「策略應用」三個概念做為主軸，希冀能以概念引導設計思維
5. 能以概念遷移至不同運動項目，有效引導學生體驗「網牆性運動」之樂趣，並從中學會自主學習以及與他人溝通互動，共好

四、課程目標：

1. 發掘並選拔排球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養

五、本學期課程內涵
第一學期

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	自編教材教學資源
			學習表現	學習內容				
1	課程介紹	J-A2 J-B1 J-C2	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	講解	性別平等教育	學習單	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
2	基本動作： 高手傳球	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
3	高手傳球練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	生命教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
4	高手傳球練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		測驗高手傳球對牆連續 50 次	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
5	基本動作： 發球(1)	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	環境教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

6	基本動作： 發球（1）	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
7	基本動作： 低手傳球	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	海洋教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
8	低手傳球 練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
9	低手傳球 練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	家庭教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
10	基本動作： 發球（2）	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
11	基本動作： 發球（2）	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	法治教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
12	基本動作： 扣球	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

13	綜合練習 發球練習 扣球練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	國防教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
14	綜合練習 發球練習 扣球練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
15	綜合練習 發球練習 扣球練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	人權教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
16	綜合練習 發球練習 扣球練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
17	綜合練習 發球練習 扣球練習	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	多元文化教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
18	體能訓練	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
19	體能訓練	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

20	體能訓練	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
21	體能訓練	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

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	自編教材教學資源
			學習表現	學習內容				
1	個人攻防技術	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	性別平等教育	動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
2	個人攻防技術	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
3	小組攻防技術	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	生命教育	動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
4	小組攻防技術	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
5	整體防守戰術	J-A2 J-B1 J-C2	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、移位等組合性技術	實務操作	環境教育	動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌

6	整體防守戰術	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
7	整體進攻戰術	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	海洋教育	動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
8	整體進攻戰術	J-A2 J-B1 J-C2	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、移位與過渡等組性技術	實務操作		動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
9	攻防戰術整合	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	家庭教育	動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
10	攻防戰術整合	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球球車訓練台哨子計分牌
11	模擬比賽	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	法治教育	分組比賽	排球球車訓練台哨子

				術				
12	模擬比賽	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		分組比賽	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
13	補強 攻防技術	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	國防教育	動作測驗	排球 球車 哨子 計分牌
14	補強 攻防技術	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子
15	檢討比賽	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	人權教育	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子
16	個人技術 補強	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子

				位與過渡等組合性技術				
17	個人技術補強	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作	多元文化教育	動作測驗	排球訓練台 哨子 計分牌
18	個人技術補強	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		動作測驗	排球球車 哨子 計分牌
19	模擬比賽	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		分組比賽	排球球車 哨子 計分牌
20	模擬比賽	J-A2 J-B1 J-C2	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	實務操作		分組比賽	排球球車 哨子 計分牌