

113 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班七年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-排球教學計畫表 設計者：呂坤峰 教學者：呂坤峰

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、課程設計理念：

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、體育專業領域課程核心素養：

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。

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>	<p>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。</p>	<p>J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

六、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第1週至第4週	基本動作 & 發球	P-III-1 P-III-3 T-III-1 Ta-III-5 Ps-III-2 T-IV-2 Ta-V-1 Ps-V-1	P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度 P-III-A6 守備/跑分性球類運動基本敏捷及柔韌 T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 Ta-III-C9 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D5 守備/跑分性球類運動基礎性自我狀態及自我心態 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 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術 Ps-V-D2 綜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	1. 發球到設定目標 2. 擊中置放目標物	1. 左右、前後移動低手傳球 2. 強力發球、將球有效發準於目標區	【性別平等教育】 【多元文化教育】	實作 同儕互評

<p>第 5 週 至 第 8 週</p>	<p>防守 &amp; 攻擊</p>	<p>T-III-2 Ta-III-2 Ps-III-2 T-IV-3 Ta-IV-3 T-V-3 Ta-V-3 Ps-V-2</p>	<p>T-III-B5 陣地攻守性球類運動之個人與 小組傳接、進攻與防守等基本 技術 Ta-III-C4 陣地攻守性球類運動之團隊進 攻與防守基礎概念 Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀 況了解、互助合作與正向溝通 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性 攻防實務技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻戰術 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性 攻防守實務技術陣地攻守 Ta-V-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防 守、區域協防等綜合性防守策 略 Ps-V-D2 綜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>	<p>1. 連續性防守成功 2. 連續性完成兩球</p>	<p>1. 左右兩側球、 前後球移動防守。 2. 4、3、2 號位連續攻擊</p>	<p>【人權教育】 【家庭教育】</p>	<p>實作 同儕互評</p>
------------------------------	----------------------------	---	--	----------------------------------	---	--------------------------	--------------------

<p>第 9 週 至 第 12 週</p>	<p>進攻 &amp; 防守</p>	<p>T-III-2 Ta-III-1 Ps-III-2 T-IV-1 Ta-IV-2 T-V-3 Ta-V-1</p>	<p>T-III-B5 陣地攻守性球類運動之個人與 小組傳接、進攻與防守等基本 技術 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間 及人與人、人與球關係攻防概 念 Ps-III-D2 基础性運動心理技能模擬網/牆 性球類運動之實戰情況與技術 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 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防 守、區域協防等組合性防守策 略 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性 攻防守實務技術 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰 術</p>	<p>1. 舉球員搭配成效 2. 個人區域防守成效</p>	<p>1. 舉球舉4、3、2號攻擊 2. 各人於自己專屬區域 防守不同角度來球。</p>	<p>【環境教育】 【能源教育】</p>	<p>實作 同儕互評</p>
-------------------------------	----------------------------	--	--	-----------------------------------	--	--------------------------	--------------------

<p>第 13 週 至 第 16 週</p>	<p>進攻技術 連結</p>	<p>Ta-III-1 Ps-III-1 T-IV-1 Ta-IV-1 T-V-1</p>	<p>Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術 Ps-III-D2 基础性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術</p>	<p>1. 修正球到位率 2. 接發球後進攻成效</p>	<p>1. 個人前排、 後排區域舉球正球。 2. 1、5、6號位接發球後由 舉球員將球舉起後做進攻</p>	<p>【品德教育】 【資訊教育】</p>	<p>實作 同儕互評</p>
<p>第 17 週 至 第 21 週</p>	<p>攔網 &amp; 攻擊</p>	<p>Ta-III-1 Ps-III-1 T-IV-1 Ta-IV-1 T-V-1</p>	<p>Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術 Ps-III-D2 基础性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術</p>	<p>1. 定位準確度、 步伐使用時機 2. 進攻威力及路線</p>	<p>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。</p>	<p>【多元文化教育】 【生涯規劃教育】</p>	<p>實作 同儕互評</p>

第二學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週 至 第 4 週	攻防訓練	T-III-2 Ta-III-1 Ps-III-2 T-IV-1 Ta-IV-2 T-V-3 Ta-V-1	T-III-B5 陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 Ps-III-D2 基础性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 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 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術	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	【性別平等教育】 【多元文化教育】	實作 同儕互評

<p>第 5 週 至 第 8 週</p>	<p>接發球 &amp; 隊型</p>	<p>T-III-2 Ta-III-1 Ps-III-2 T-IV-1 Ta-IV-2 T-V-3 Ta-V-1</p>	<p>T-III-B5 陣地攻守性球類運動之個人與 小組傳接、進攻與防守等基本 技術 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間 及人與人、人與球關係攻防概 念 Ps-III-D2 基础性運動心理技能模擬網/牆 性球類運動之實戰情況與技術 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 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防 守、區域協防等組合性防守策 略 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性 攻防守實務技術 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰 術</p>	<p>1. 第一、二波成效 2. 第一、二波進攻</p>	<p>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</p>	<p>【人權教育】 【家庭教育】</p>	<p>實作 同儕互評</p>
------------------------------	-----------------------------	--	--	----------------------------------	---	--------------------------	--------------------

<p>第 9 週 至 第 12 週</p>	<p>機會球 反攻</p>	<p>T-III-2 Ta-III-1 Ps-III-2 T-IV-1 Ta-IV-2 T-V-3 Ta-V-1</p>	<p>T-III-B5 陣地攻守性球類運動之個人與 小組傳接、進攻與防守等基本 技術 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間 及人與人、人與球關係攻防概 念 Ps-III-D2 基础性運動心理技能模擬網/牆 性球類運動之實戰情況與技術 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 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防 守、區域協防等組合性防守策 略 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性 攻防守實務技術 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰 術</p>	<p>1. 三人後排防守成效 2. 有效接發後組 織進攻</p>	<p>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</p>	<p>【環境教育】 【能源教育】</p>	<p>實作 同儕互評</p>
-------------------------------	-------------------	--	--	--	---	--------------------------	--------------------



<p>第 13 週 至 第 16 週</p>	<p>隊型 &amp; 攻擊</p>	<p>Ta-III-1 Ps-III-1 T-IV-1 Ta-IV-1 T-V-1</p>	<p>Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術 Ps-III-D2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術</p>	<p>1. 第二波反攻有效組織 2. 接發球到位率</p>	<p>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</p>	<p>【品德教育】 【資訊教育】</p>	<p>實作 同儕互評</p>
<p>第 17 週 至 第 20 週</p>	<p>接發球 &amp; 攔網</p>	<p>Ta-III-1 Ps-III-1 T-IV-1 Ta-IV-1 T-V-1</p>	<p>Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術 Ps-III-D2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 T-V-B2 網/牆性球類運動比賽之綜合性攻防守實務技術</p>	<p>1. 第一波進攻有效率 2. 第一、二波成效</p>	<p>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</p>	<p>【多元文化教育】 【生涯規劃教育】</p>	<p>實作 同儕互評</p>