

113 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○節+特殊需求專業領域○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	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	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	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	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 3 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心理訓練 2. 常規 3. 禮節 4. 紀律 	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 (品德教育議題融入)	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 4. 補位 	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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。	小組合作
第 5 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻 4. 折返跑 5. 跳台階 	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	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
第 6 週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 攔網 2. 單人攔網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網 	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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						
第 8 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	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	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 2. 體能訓練 3. 團隊默契	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	了解比賽程序與禮儀。 賽前團隊喊聲,提振士氣。 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。	小組合作
第 10 週	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球攻擊	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	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	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	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	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	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	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	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						
第 15 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	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	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
第 16 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	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	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	T-IV-1 了解並執行	T-IV-B2 網/牆性球	1. 了解球場上禮儀。	Ps-IV-D1 網/牆性球類	實作

	2. 防守補位	網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術(資訊教育議題融入)	類運動比賽之組合性攻防實務技術	2. 了解比賽規則與程序。 3. 能適時移動到補位位置。	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 18 週	1. 舉球員訓練 2. 專項訓練 3. 體能訓練	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	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
第 19 週	1. 分邊比賽 2. 團隊默契 3. 合作精神	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(品德教育議題融入)	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	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	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	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						

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	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	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	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	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	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 (品德教育議題融入)	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	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
第 4 週	1.攔網 2.單人攔	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 能學會單人攔網時機與動作要領。 2. 能做出雙人及三人	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、	實作

	網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網	組合性攻防戰術		攔網動作。	攔、切、移位與過渡等組合性技術。	
第 5 週	1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻 4. 折返跑 5. 跳台階	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	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 3. 團隊默契	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（資訊教育議題融入）	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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 7 週						
第 8 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	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	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	實作

	5.防守補位		位與過渡等組合性技術		組合性技術。	
第 9 週	1.攻擊 2.吊球 3.修正球攻擊	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	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.單人接發球 3.雙人接發球	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	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 11 週	1.托球 2.移位托球 3.雙人對扣	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	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	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	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						
第 14 週	1.攻擊 2.快攻 3.長攻 4.防守	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	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 15 週	1.速度訓練 2.敏捷訓練 3.滾翻練習	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	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-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	實作
第 16 週	1.分邊比賽 2.團隊默契 3..合作精神	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(品德教育議題融入)	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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。	小組合作
第 17 週	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補	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	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

	位		技術			
第 18 週	1.分邊比賽 2.移地訓練	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 (資訊教育議題融入)	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	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。	小組合作
第 19 週	1. 分邊比賽 2. 團隊默契 3. 合作精神	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 (品德教育議題融入)	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	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。	小組合作
第 20 週						

113 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○節+特殊需求專業領域○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	T-IV-2 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	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	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	T-IV-2 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	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	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
第 3 週	1. 基本動作練習 2. 小組短傳	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、	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

	練習	作技術、團隊合作技術	罰等，個人組合性進攻動作			
第 4 週	1. 基本動作練習 2. 培養小組默契	T-IV-2 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 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	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. 小組配合進攻	T-IV-2 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 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	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用。	實作
第 6 週	1. 區域聯防訓練 2. 小組配合防守	T-IV-2 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 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	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						
第 8 週	1. 體能訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐	1. 建立正確跑步姿勢。	能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而	實作

	2. 肌力訓練 3. 重量訓練	動組合性體能訓練	力、肌力、肌耐力的 組合性體能	2. 建立正確重訓姿 勢。	認識並操作基本能力與 訓練效能。	
第 9 週	1. 基本動作練習 2. 加強小組配合	Ps-IV-2 了解陣地 攻守性球類運動自 我與團隊狀態，運用 心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設 定、壓力管理、自我 調整、意象訓練等陣 地攻守性球類運動 心理技能	1. 胸部停控球。 2. 掌握時機、方向、 適時跑位傳接球。	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 10 週	1. 攻守練習 2. 分組比賽	T-IV-2 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 (性別平等教育議題 融入)	T-IV-B5 陣地攻守 性球類運動之傳接 球、快攻、多打少之 攻防等組合性團隊 合作技術	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 2. 小組對抗	T-IV-2 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	T-IV-B5 陣地攻守 性球類運動之傳接 球、快攻、多打少之 攻防等組合性團隊 合作技術	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 2. 傳接球練習	T-IV-2 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	T-IV-B3 陣地攻守 性球類運動之運 (控)、投、射(踢)、 罰等，個人組合性進 攻動作	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	T-IV-2 理解並執行	T-IV-B3 陣地攻守	1. 建立正確的頂球姿	能認識並操作標的性球	實作

	作練習 2. 球感訓練	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	性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作	勢。 2. 精熟頭頂左右傳球。	類運動技術要領。	
第 14 週						
第 15 週	1. 基本動作練習 2. 加強個人能力	T-IV-2 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	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作	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
第 16 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 3. 重量訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	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 2. 盤帶球訓練	T-IV-2 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	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作	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 2. 區域防守	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練(性別平等教育議題融入)	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐	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。	小組合作
第 19 週	1. 一對一攻	P-IV-2 理解並執行	T-IV-B4 陣地攻守	1. 防守隊員的交錯站	團隊合作基礎概念,練	實作

	防 2. 二對一攻 防	陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 (性別平等教育議題融入)	性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	位要特別注意。 2. 防守球員的姿勢。	習團隊戰術的策略運用。	
第 20 週	1. 二對二 攻防 2. 三對二 攻防	T-IV-2 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 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	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						

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 2. 五對五攻防	T-IV-2 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 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	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 2. 加強進攻觀念	T-IV-2 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 (資訊教育議題融入)	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	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 2. 加強防守觀念	T-IV-2 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 (資訊教育議題融入)	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	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
第 4 週	1. 基本動作練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、	1. 擊球的部位與發力方法。 2. 對落球點的判斷、	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	實作

	2. 加強射門技巧	作技術、團隊合作技術	罰等，個人組合性進攻動作	擊球部位、發立時全身的協調配合。	正瞄準之精確度。	
第 5 週	1. 基本動作練習 2. 半場攻防演練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	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 2. 半場攻防練習	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	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。	小組合作
第 7 週						
第 8 週	1. 體能訓練 2. 肌力訓練 3. 重量訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	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 2. 射門訓練	T-IV-2 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	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	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. 六對六攻	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接	1. 接球前的移動。 2. 中場快速跑動連	能設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團	小組合作

	防 2. 七對六 攻防	動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 (性別平等教育議題融入)	球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	結。	隊進攻與防守戰術。	
第 11 週	1. 七對七 攻 防 2. 八對七 攻防	T-IV-2 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 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	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。	小組合作
第 12 週	1. 速耐力 訓練 2. 八對八 攻防	T-IV-2 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 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	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						
第 14 週	1. 球感 訓練 2. 九對八 攻防	Ta-IV-2 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	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	1. 快速跑位以創造機會及支援隊友。 2. 球員之間的溝通。	能執行並強化標的性球類運動組合性戰術，進而提升比賽成績。	小組合作
第 15 週	1. 傳接	Ta-IV-2 了解並執	Ta-IV-C4 陣地攻守	1. 持球與未持球球員	能熟悉並演練球類運動	小組合作

	球 練 習 2. 九對九 攻防	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 (性別平等教育議題 融入)	性球類運動之盯人 防守、區域協防等組 合性防守策略	快速的移動。 2. 加強人數占優勢時 不掉球。	組合性戰術訓練。	
第 16 週	1. 體 能 訓練 2. 肌 力 訓練 3. 重量訓 練	P-IV-2 理解並執行 陣地攻守性球類運 動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守 性球類運動心肺耐 力、肌力、肌耐力的 組合性體能	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	T-IV-2 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 (性別平等教育議題 融入)	T-IV-B3 陣地攻守 性球類運動之運 (控)、投、射(踢)、 罰等，個人組合性進 攻動作	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。	小組合作
第 18 週	1. 球 感 訓練 2. 十對十 攻防	T-IV-2 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 (性別平等教育議題 融入)	T-IV-B3 陣地攻守 性球類運動之運 (控)、投、射(踢)、 罰等，個人組合性進 攻動作	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。	小組合作

第 19 週	1. 二對二攻防 2. 三對二攻防	T-IV-2 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 (性別平等教育議題融入)	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	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。	小組合作
第 20 週						

113 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○節+特殊需求專業領域○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)	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	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 2. 下旋結合拉攻 3. 上旋結合扣殺	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	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、移位與過渡等組合性技術。	實作
第 3 週	上旋反手位對角連續對	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合	1. 能擊出上旋球。 能將上旋球擊至對角	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、	實作

	打	合性技術訓練，執行 組合性攻防戰術	性攻防實務技術	反手位。	舉、殺、抽、挑、擊、 攔、切、移位與過渡等 組合性技術。	
第 4 週	上旋正手位 對角連續對 打	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	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	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	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、 攔、切、移位與過渡等 組合性技術。	實作
第 6 週	反手位+正 手位轉換連 續對打	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	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						
第 8 週	上旋不定點 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	T-IV-B1 網/牆性球 類運動之發、接發、 傳接、舉、殺、抽、	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、	實作

		組合性攻防戰術	挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術		攔、切、移位與過渡等組合性技術。	
第 9 週	下旋球發球練習	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	能擊出下旋球。	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 10 週	下旋反手位連續對切	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方(性別平等教育議題融入)	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	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	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-B2 網/牆性球 類運動比賽之組合 性攻防實務技術	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						
第 15 週	下旋不定點 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	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
第 16 週	練習拉弧圈 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	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)	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	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	T-IV-1 了解並執行	T-IV-B2 網/牆性球	能接上旋發球與下旋	T-IV-B1 網/牆性球類運	實作

		網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術	類運動比賽之組合性攻防實務技術	發球。	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 19 週	基本功練習	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	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	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 (性別平等教育議題融入)	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	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						

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	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	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	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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
第 4 週	發側旋反手位、用逆接回球	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方(性別平等教育議題融入)	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	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 7 週						
第 8 週	側旋球拉弧圈攻擊	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	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	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	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			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

第 11 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(性別平等教育議題融入)	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	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	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	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						
第 14 週	逆接法	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	加強對來球的旋轉作處理。	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 15 週	三點位移連續對打	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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 週	模擬比賽	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理	Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/	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	實作

		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 (性別平等教育議題融入)	牆性球類運動之實戰情況與技術		務技術。	
第 17 週						
第 18 週	短球練習 (撥球、切短)	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	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	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						

113 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-運動傷害教學計畫表 設計者：陳佑昌（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：1 節（專業領域○節+特殊需求專業領域○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
健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	健體-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。	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中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	急性運動傷害處理原則	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 了解運動傷害發生當下的處置。 2. 了解 PRICE 原則。	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	口語
第 2 週	預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	能辨認自己足弓類型並選擇适合自己尺寸的鞋子。	口語

		1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 3 週	常見的踝足部傷害與處置	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 認識拉傷與扭傷的區別。 2. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	口語
第 4 週	踝足部傷害的防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 認識肌腱炎的成因與症狀。 2. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	能認識踝足部運動傷害的防護。	口語
第 5 週	認識膝關節與常見的膝部運動傷害	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	口語

		關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 6 週	膝關節傷害的防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過肌力訓練強化膝部周邊肌肉的力量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	口語
第 7 週						
第 8 週	大腿傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	口語
第 9 週	常見的手部傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動	1. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 2. 知道如何處理手部	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	口語

		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	扭傷、骨折與脫臼。		
第 10 週	手腕傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	口語
第 11 週	常見的肘部傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 2. 知道如何預防肘部傷害。	認識網球肘、高爾夫球肘。	口語
第 12 週	肩部構造與常見的肩部	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。	1. 認識肩關節的構造。	能認識肩關節的構造與常見的運動傷害。	口語

	傷害	<p>動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。</p>		
第 13 週	肩部傷害的防護	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>知道如何透過訓練動作強化肩部旋轉肌群。</p>	<p>能認識旋轉肌袖的構造與訓練。</p>	口語
第 14 週						
第 15 週	貼紮的基本概念與使用原則	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>1. 知道貼紮的使用時機。</p> <p>2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。</p>	<p>能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響</p>	口語

第 16 週	柔軟度與熱身運動	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	口語
第 17 週	下肢肌力平衡與訓練	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	口語
第 18 週	核心穩定與功能訓練	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	口語

		關係。				
第 19 週	按摩與放鬆	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過簡單的按摩放鬆肌肉，減少受傷。	能認識按摩對運動後身體恢復的幫助	口語
第 20 週	體適能	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 知道健康體適能與競技體適能的差別。 2. 知道如何強化個人的健康體適能與競技體適能。	能認識體適能的定義與對運動表現的影響	口語
第 21 週						

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	急性運動傷害處理原則	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 了解運動傷害發生當下的處置。 2. 了解 PRICE 原則。	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	口語
第 2 週	預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	口語
第 3 週	常見的踝足部傷害與處置	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 認識拉傷與扭傷的區別。 2. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	口語

		1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 4 週	踝足部傷害的防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 認識肌腱炎的成因與症狀。 2. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	能認識踝足部運動傷害的防護。	口語
第 5 週	認識膝關節與常見的膝部運動傷害	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	口語
第 6 週	膝關節傷害的防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	知道如何透過肌力訓練強化膝部周邊肌肉的力量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	口語

		關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 7 週						
第 8 週	大腿傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	口語
第 9 週	常見的手部傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 2. 知道如何處理手部扭傷、骨折與脫臼。	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	口語
第 10 週	手腕傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	口語

		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。			
第 11 週	常見的肘部傷害與防護	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 2. 知道如何預防肘部傷害。	認識網球肘、高爾夫球肘。	口語
第 12 週	肩部構造與常見的肩部傷害	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 認識肩關節的構造。 2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。	能認識肩關節的構造與常見的運動傷害。	口語
第 13 週						
第 14 週	肩部傷害	1c-IV-2 評估運動	Bc-II-2 運動與身	知道如何透過訓練動	能認識旋轉肌袖的構造	口語

	的防護	風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	作強化肩部旋轉肌群。	與訓練。	
第 15 週	貼紮的基本概念與使用原則	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 知道貼紮的使用時機。 2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。	能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響	口語
第 16 週	柔軟度與熱身運動	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	口語

第 17 週	下肢肌力平衡與訓練	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	口語
第 18 週	核心穩定與功能訓練	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	口語
第 19 週	按摩與放鬆	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	知道如何透過簡單的按摩放鬆肌肉，減少受傷。	能認識按摩對運動後身體恢復的幫助	口語

		關係。				
第 20 週						