

114 學年度嘉義縣東石國民中學七、八年級第一二學期彈性學習課程 社團活動~排球社 教學計畫表 設計者：李佩馨 (表十二之一)

一、課程名稱：排球

二、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. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導

學生自主學習 領域補救教學

三、本課程每週學習節數:2

四、課程設計理念：運用適當策略處理排球場上情境

五、課程架構:



六、課程目標：運用適當策略處理排球場上情境。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

國語文 英語文 英語文融入參考指引 本土語
數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動
健康與體育 生活課程 科技 科技融入參考指引

性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育
生命教育 法治教育 科技教育 資訊教育 能源教育
安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

八、本學期課程內涵

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1-2 週	排球入門	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 1c-IV-1 了解各項運動原理與規則。	認識排球基本常識	排球概論、排球的發明與演進。	口述	自編
第 3-4 週	排球基本動作-低手傳球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	熟悉排球基本技能訓練	引導學生表現低手傳球的動作：(1)半蹲姿勢準備接球。(2)將手握起，手肘打直，與身體成適當角度，瞄準球擊球。	1.2 人一組，能低手傳球互打連續 3 次，不落地 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	自編
第 5-6 週	排球基本動作-低手傳球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	熟悉排球基本技能訓練	(3)將手想像是一個反彈面，擊球部位約為腕關節上 10 公分處。 (4)擊球同時用下半身的力量將球擊向目標地。(5)2 人一組，練習低手傳球	1.2 人一組，能低手傳球互打連續 3 次，不落地 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	自編
第 7-8 週	1-6 週課程複習 (段考周)	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	熟悉排球基本技能訓練	排球進階動作-高手傳球、瞭解團體規範 1. 運用教學影片認識排球高手傳球的基本動作 2. 透過講解、示範等方式，指導學生 3. 引導學生表現高手傳球的動作：(1)	1. 能高手傳球連續 3 次，不落地 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	自編

					將手掌翻過來，以雙手的大拇指，食指成正三角形的形狀。(2)以手指的指腹觸球。(3)挺胸，脖子稍稍向後仰，手舉到額頭上方，面部與手掌間距離十五公分。(4) 2人一組，練習高手發球		
第 9-10 週	排球基本動作-高手傳球、瞭解團體規範	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 生命教育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	熟悉排球基本技能訓練	4. 分組對發球比賽:分成甲乙兩組，兩隊先後發球，過網才算分 5. 討論與分享。	分組練習	自編
第 11-12 週	排球基本動作-高手傳球、瞭解團體規範	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	學習排球競賽規則及禮節	分組競賽	分組練習	自編

第 13-14 週	排球基本動作-三步助跑跳+跳躍吊球練習(段考週)	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	熟悉排球基本技能訓練	指導學生三步助跑的基本動作	分組練習	自編
第 15-16 週	觀賞排球經典賽經典賽	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	了解整體比賽運行系統	講解影片中所用之教學過技巧結合知識	口頭討論	Youtube 影片
第 17-18 週	比賽規則介紹	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之。	讓學生了解排球比賽規則注意事項	規則分解說明	口頭發問、實作	自編
第 19-21 週	排球基本動作-綜	A1 身心素質與自我精進	健康與體育 3c-IV-2 發展動	熟悉排球基本技能訓練	1. 熱身，全身部位關節 伸展與肩、肘、	分組對抗賽	自編

合扣球練習(段考週)	C2 人際關係與團隊合作	作創作和展演的技巧，閃現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	腕、指等關節加強伸展。 2. 示範扣球分解動作 3. 示範扣球練習方式 4. 分組，練習扣球動作 5. 整理裝備		
------------	--------------	---	--	--	--

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(4)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：李佩馨

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學習單
第 1-2 週	排球基本動作-傳球練習	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原	熟悉排球基本技能訓練	雙手傳球練習	傳球練習	自編

第 3-4 週	排球基本動作-低手傳球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	熟悉排球基本技能訓練	引導學生表現低手傳球的動作：(1)半蹲姿勢準備接球。(2)將手握起，手肘打直，與身體成適當角度，瞄準球擊球。	1. 2 人一組，能低手傳球互打連續 3 次，不落地 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	自編
第 5-6 週	排球基本動作-低手傳球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	熟悉排球基本技能訓練	(1)將手想像是一個反彈面，擊球部位約為腕關節上 10 公分處。(2)擊球同時用下半身的力量將球擊向目標地。 (3)2 人一組，練習低手傳球	1. 2 人一組，能低手傳球互打連續 3 次，不落地 2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	自編
第 7-8 週	1-6 週課程複習 (段考周)	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	學習排球競賽準則	分組競賽	分組練習	自編
第 9-10 週	排球進階動作-高手傳球、	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制	熟悉排球基本技能訓練	1. 運用教學影片認識排球高手傳球的基本動作	1. 能高手傳球連續 3 次，不落地	自編

	瞭解團體規範	與團隊合作	力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		2. 透過講解、示範等方式，指導學生引導學生表現高手傳球的動作：(1)將手掌翻過來，以雙手的大拇指，食指成正三角形的形狀。(2)以手指的指腹觸球。(3)挺胸，脖子稍稍向後仰，手舉到額頭上方，面部與手掌間距離十五公分。(4)2人一組，練習高手發球	2. 能做出與展現球場禮儀及運動家精神。	
第 11-12 週	排球基本動作-高手傳球、瞭解團體規範	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育生命教育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	熟悉排球基本技能訓練	1. 分組對發球比賽:分成甲乙兩組，兩隊先後發球，過網才算分 2. 討論與分享。	分組練習	自編
第 13-14 週	排球基本動作-三步助跑跳+跳躍吊球練習(段考週)	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3c-IV-1 表現全身性的身體控制力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	熟悉排球基本技能訓練	指導學生三步助跑的基本動作	分組練習	自編
第 15-16 週	排球國際比賽介紹	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	了解整體比賽運行系統	1. 觀賞排球經典賽經典賽 2. 講解影片中所用之教學過技巧結合知識	口頭討論	Youtube 影片

			1d-IV-1 了解各項運動技能原理。				
第 17-18 週	比賽規則介紹	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	讓學生了解排球比賽規則注意事項	1. 複習各種動作分隊比賽 2. 團隊精神 - 隊呼、專注觀察、球場禮儀	口頭發問、實作	自編
第 19-20 週	分組比賽練習(段考週)	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健康與體育 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	培養 團隊默契、同儕自信心、運動品德教育	利用所學技巧及知識來進行分組比賽	比賽分數評分	自編

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙(0)人、學習障礙(6)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：詹鎧駿

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。