

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第一、二學期彈性學習課程教學計畫表 設計者：呂坤峰 (表十二之一)

一、課程名稱：

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性探究課程 (☒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 ☒特殊需求領域課程(體育專業課程)

三、本課程每週學習節數：3 節

四、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

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例，需呈現領域規劃)

▶ 第一學期

- 1-4 週：課程介紹、高手傳球
- 5-8 週：發球(1)、低手傳球
- 9-12 週：發球(2)、扣球
- 13-16 週：綜合練習(發球、扣球)
- 17-22 週：體能訓練與綜合練習

▶ 第二學期

- 1-4 週：個人與小組攻防技術
- 5-8 週：整體防守戰術
- 9-12 週：攻防戰術整合、模擬比賽

—— 13-16 週：補強攻防技術

—— 17-21 週：個人技術補強、模擬比賽

六、課程目標：整個學期的課程主要內涵及發展方向。

- 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

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	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/自編教學 自選或習單
1-4 週	1. 課程介紹 2. 基本動作： 3. 高手傳球 高手傳球練習	J-A2 J-B1 J-C2 J-A2 J-B1 J-C2 J-A2 J-B1 J-C2 J-A2 J-B1	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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	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	講解 實務操作	學習單 動作測驗 測驗高手傳球對牆連續 50 次	排球車 訓練台 哨子 計分牌

		J-C2					
5-8 週	基本動作：發球 （1） 基本動作：發球 （1） 基本動作：低手傳球 低手傳球練習	J-A2 J-B1 J-C2	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 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	輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量	實務操作	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
9-12 週	低手傳球練習 基本動作：發球 （2） 基本動作：扣球	J-A2 J-B1 J-C2 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	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	實務操作	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
13-16 週	綜合練習 發球練習 扣球練習	J-A2 J-B1 J-C2	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 性體能訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守 備、跑分、攻擊的組 合性技術	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	實務操作	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
17-22 週	綜合練習 發球練習 扣球練習 體能訓練	J-A2 J-B1 J-C2	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合 性戰術訓練 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類 運動比賽的心理狀 態	建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養	實務操作	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

※身心障礙類學生：☐無

■有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()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)：學習障礙不影響運動能力

特教老師簽名：蘇琬怡

第二學期

教學進度	單元 / 主題名稱	核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源 / 自編教學材料或學習單
1~4 週	個人 攻防技術 小組 攻防技術	J-A2 J-B1 J-C2	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	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	實務操作	動作測驗	排球車 訓練台 哨子 計分牌
5~8 週	整體防守戰術	J-A2 J-B1 J-C2	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量	實務操作	動作測驗	排球車 訓練台 哨子 計分牌

			Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為				
9~12週	攻防戰術整合 模擬比賽	J-A2 J-B1 J-C2	P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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	實務操作	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
13~16週	補強 攻防技術	J-A2 J-B1 J-C2	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	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	實務操作	動作測驗	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
17~21	個人技術	J-A2	T-IV-4 熟悉並執	建構學生運動的美學	實務操作	動作測驗	排球

週	補強 模擬比賽	J-B1 J-C2	行標的性 球類運動技術之要 領，運用運動力學的概念及修正瞄準之 精確度 P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷 及柔韌組合性訓練 熟肌力、肌耐力、敏捷 及柔韌組合性訓練 熟悉並執行標的性 球類運動組合性體 能訓練	欣賞能力及職涯準備 所需之素養		球車 訓練台 哨子 計分牌
---	------------	--------------	--	--------------------	--	------------------------

※身心障礙類學生：☐無

☐有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()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)：學習障礙不影響運動能力

特教老師簽名：蘇琬怡

註：

- 1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
- 2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。

九、社團清單表

社團名稱	七年級	八年級	九年級
1	管樂社團	管樂社團	管樂社團
2	直笛社團	直笛社團	直笛社團
3	現代舞社團	現代舞社團	現代舞社團

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
--	---