

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣朴子國民中學八年級第一二學期教學計畫表 設計者：____呂坤峰____（表十一之一）

- 一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☐健康教育☒體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：自編

三、本領域每週學習節數：5 節

四、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習 引導內容及實施 方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	基本動作 & 發球	體-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。 體-J-B3 具備審美 與表現的 能力，了 解競技運	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	P-IV-A1網/ 牆性球類運 動組 合性 體能 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	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	實作 同儕互評	【性別平等教育】 【多元文化教育】	

		動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的美感體驗。	戰術 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	等組合性技術 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						
第 2 週			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	P-IV-A1 網 / 牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網 / 牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、						

			技 術 訓 練，執行組 合性 攻防 戰術 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	挑、擊、 攔、切、 移位與過渡 等組 合性 技術 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					
第 3 週			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	P-IV-A1網/ 牆性球類運 動組 合性 體能 T-IV-B1網/ 牆性球類運 動之 發、					

			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 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	接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 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					
第 4 週			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-A2網/牆性球類運動體能運動處方					

			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 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 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	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 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 5 週	防守 & 攻擊	體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合	P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方	1. 連續性防守成功 2. 連續性完成兩球	1. 左右兩側球、前後球移動防守。 2. 4、3、2 號位	實作 同儕互評	【人權教育】 【家庭教育】	

		與實踐能力及環境意識，並主動參與公益活動，關懷社會。 體-J-B3 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人的互動素養。	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 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 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	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 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		連續攻擊			
第 6 週			P-IV-2理解並執行陣地攻守性球	P-IV-A2網/牆性球類運動體能運					

			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 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 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	動處方 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 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 7 週			P-IV-2理解並執行陣地	P-IV-A2網/牆性球類運					

			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 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 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	動體 能運 動處方 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 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 8 週			P-IV-2理解	P-IV-A2網/					

			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 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 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	牆性球類運動體能運動處方 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 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 9 週	進攻 & 防守	體-J-C1 具備生活中有關競技運動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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重其間的差異。	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 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 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	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 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	1. 舉球員搭配成效 2. 個人區域防守成效	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。	實作 同儕互評	【環境教育】 【能源教育】	
-------	---------------	---	--	---	--------------------------------------	--	------------	-----------------------------	--

			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						
第 10 週			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 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	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 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 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					

			類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 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	Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態						
第 11 週			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	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 P-IV-A5守備/跑分性球類運動						

			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 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	之速度、肌力及肌耐力組合 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			道 德倫理 的行為及有 利於團隊的 道德行 為						
第 12 週			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 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 Ta-IV-3熟 悉並演練守 備/跑 分性	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 P-IV-A5 守 備/跑分性 球類運 動 之速度、肌 力及肌 耐 力組合 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 Ta-IV-C5 守備/跑分 性球類運 動組合性戰 術 Ps-IV-D5 守備/跑分 性球類運					

			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	動組合性心理調節及團隊狀態					
第 13 週	進攻技術連結	體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境	P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻、擊的移位、平衡組合	1. 修正球到位率 2. 接發球後進攻成效	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	實作 同儕互評	【品德教育】 【資訊教育】	

		意識，並主動參與公益活動，關懷社會。	行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析					
第 14 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔軟組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平					

			Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析					
第 15 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔軟組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊					

			確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析					
第 16 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑					

			確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	分、攻 擊 的移位、平 衡組合 性 技術 T-IV-B7 守 備/跑分性 球類運 動 中守備、跑 分、攻 擊 的協調、反 應組合 性 技術 Ta-IV-C7 標的性球類 運動組 合 性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類 運動比 賽 心理狀態分 析					
第 17 週	攔網 & 攻擊	體-J-B3 具備審美 與表現的 能力，了 解競技運 動在美學 上的特質 與表現方 式，以增 進生活中 豐富的美 感體驗。	P-IV-4熟悉 並執行標的 性球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性球類運 動技術之要 領，運用運 動力學概 念及修正	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 P-IV-A5 守 備/跑分性 球類運 動 之速度、肌 力及肌 耐 力組合 T-IV-B5 陣	1. 定位準確 度、 步伐使用時 機 ◆ 2. 進攻威 力及路線	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。	實作 同儕互評	【多元文化教育】 【生涯規劃教育】	

		體-J-C3 具備敏察 和接納多 元文化的 涵養，關 心本土與 國際競技 運動議 題，並尊 重與欣賞 其間的差 異。	瞄準之精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性球類 運動組合性 戰術 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	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 Ta-IV-C5 守備/跑分 性球類運 動組合性戰 術 Ps-IV-D5 守備/跑分 性球類運 動組合性心 理調節及 團隊狀態					
第 18 週			P-IV-4熟悉 並執行標的 性球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性球類運 動技術之要 領，運用運 動力學概 念及修正 瞄準之精 確度 Ta-IV-4執	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 P-IV-A5守 備/跑分性 球類運動 之速度、肌 力及肌耐 力組合 T-IV-B5陣 地攻守性球 類運動之 傳接球、快 攻、多打					

			行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態						
第 19 週			P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 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正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性	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 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 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						

			戰術 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-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態					
第 20 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理	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 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰					

			解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態					
第 21 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4理解並演練壓力管理，提升標的性	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 P-IV-A5守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 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 Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5守備/跑分					

			球類運動 比賽的心理 狀態	性球類運 動組合性心 理調節及 團隊狀態					
--	--	--	---------------------	-------------------------------	--	--	--	--	--

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習 引導內容及實施 方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	基本動作 & 發球	體-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。 體-J-B3 具備審美 與表現的 能力，了 解競技運 動在美學 上的特質 與表現方 式，以增 進生活中 豐富的美 感體驗。	P-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動技術之要 領，運用運 動力學概 念及修正 瞄準之精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性 球類 運動組合性 戰術 Ps-IV-4理 解並演練壓 力管理， 提升標的性	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 T-IV-B6守 備/跑分性 球類運動 中守備、跑 分、攻 擊 的移位、平 衡組合 性 技術 Ta-IV-C6標 的性球類運 動環 境分 析與判斷 Ta-IV-C7標 的性球類運 動組 合性 戰術	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	實作 同儕互評	【性別平等教育】 【多元文化教育】	

			球類 運動 比賽的心理 狀 態	Ps-IV-D6守 備/跑分性 球類運 動 之團隊運動 道德、 倫 理與行為 Ps-IV-D7標 的性球類運 動比 賽心 理狀態分析 Ps-IV-D8標 的性球類運 動比 賽壓 力管理					
第 2 週			P-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動技術之要 領，運用運 動力學 概念及修正 瞄準之 精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標	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 T-IV-B6守 備/跑分性 球類運 動 中守備、跑 分、攻 擊 的移位、平 衡組合 性 技術					

			的性球類運動組合性戰術 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-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8標的性球類運動比賽壓力管理						
第 3 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4熟悉並執行標的性球類運	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						

			動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8標的性球類運動比賽壓力管理					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

第 4 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	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 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為						
-------	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

				Ps-IV-D7標 的性球類運 動比 賽心 理狀態分析 Ps-IV-D8標 的性球類運 動比 賽壓 力管理					
第 5 週	防守 & 攻擊	體-J-C1 具備生活 中有關競 技運動的 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。 體-J-B3 具備利他 及合群的 知能與態 度，並在 競技運動 中培育相 互合作及 與人和諧 互動的素 養。	P-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動技術之要 領，運用運 動力學概 念及修正 瞄準之精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性 球類 運動組合性 戰 術 Ps-IV-4理 解並演練壓	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 T-IV-B6守 備/跑分性 球類運 動 中守備、跑 分、攻 擊 的移位、平 衡組合 性 技術 Ta-IV-C6標 的性球類運 動環 境分 析與判斷 Ta-IV-C7標 的性球類運	1. 連續性防守 成功 2. 連續性完成 兩球	1. 左右兩側球、 前後球移動防 守。 2. 4、3、2 號位 連續攻擊	實作 同儕互評	【人權教育】 【家庭教育】	

			力管 理， 提升標的性 球類 運動 比賽的心理 狀 態	動組 合性 戰術 Ps-IV-D6 守備/跑分 性球類運 動之團隊運 動道德、 倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類 運動比 賽 心理狀態分 析 Ps-IV- D8 標的性 球類運動比 賽壓力管理					
第 6 週			P-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動技術之要 領，運用運 動力學的 概念及修正 瞄準之 精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性 球類 運動組合性	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 T-IV-B6守 備/跑分性 球類運 動 中守備、跑 分、攻 擊 的移位、平 衡組合 性 技術 Ta-IV-C6標 的性球類運					

			戰術 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	動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8標的性球類運動比賽壓力管理					
第 7 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度	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 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平					

			Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8標的性球類運動比賽壓力管理						
第 8 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	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 T-IV-B6守備/跑分性						

			動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8標的性球類運動比賽壓力管理					
第 9 週	進攻 & 防守	體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境	P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4熟悉	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	1. 舉球員搭配成效 2. 個人區域防守成效	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。	實作 同儕互評	【環境教育】 【能源教育】	

		意識，並主動參與公益活動，關懷社會。體-J-C3具備敏察多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重其間的差異。	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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	組 合性團隊合作技術 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
第 10 週			P-IV-4熟悉並執行標的	T-IV-B5陣地攻守性球					

			性 球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性 球類運動組合性戰術 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	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 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

				D8 標的性 球類運動比 賽壓力管理					
第 11 週			P-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動技術之要 領，運用運 動力學의 概念及修正 瞄準之 精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性 球類 運動組合性 戰 術 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	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 T-IV-B6守 備/跑分性 球類運 動 中守備、跑 分、攻 擊 的移位、平 衡組合 性 技術 Ta-IV-C6標 的性球類運 動環 境分 析與判斷 Ta-IV-C7標 的性球類運 動組 合性 戰術 Ps-IV-D6 守備/跑分 性球類運 動之團隊運 動道德、					

				倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類 運動比賽 心理狀態分 析 Ps-IV- D8 標的性 球類運動比 賽壓力管理					
第 12 週			P-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動技術之要 領，運用運 動力學의 概念及修正 瞄準之 精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性 球類 運動組合性 戰 術 Ps-IV-4理 解並演練壓 力管 理，	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 T-IV-B6守 備/跑分性 球類運 動 中守備、跑 分、攻 擊 的移位、平 衡組合 性 技術 Ta-IV-C6標 的性球類運 動環 境分 析與判斷 Ta-IV-C7標 的性球類運 動組 合性					

			提升標的性球類運動比賽的心理狀態	戰術 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
第 13 週	進攻技術連結	體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動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	P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術	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 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分	1. 修正球到位率 2. 接發球後進攻成效	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	實作 同儕互評	【品德教育】 【資訊教育】	

		懷社會。	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	析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
第 14 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執	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 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性					

			行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8標的性球類運動比賽壓力管理					
第 15 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的	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 T-IV-B6守備/跑分性球類運動					

			概念及修正 瞄準之精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性球類 運動組合性 戰術 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	中守備、跑 分、攻擊 的移位、平 衡組合性 技術 Ta-IV-C6標 的性球類運 動環境分 析與判斷 Ta-IV-C7標 的性球類運 動組合性 戰術 Ps-IV-D6 守備/跑分 性球類運 動之團隊運 動道德、 倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類 運動比賽 心理狀態分 析 Ps-IV- D8 標的性 球類運動比 賽壓力管理					
第 16 週			P-IV-4熟悉 並執行標的 性球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的	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					

			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 Ta-IV-4執行並強化標的性 球類運動組合性戰術 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	隊合作技術 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
第 17 週	攔網 & 攻擊	體-J-B3 具備審美與表現的	P-IV-4熟悉並執行標的性 球類運	T-IV-B5陣地攻守性球類運動之	1. 定位準確度、 步伐使用時	1. 高台扣球， 依球的位置 採用三種不同	實作 同儕互評	【多元文化教育】 【生涯規劃教育】	

		能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。	動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8標的性	機 ◆ 2. 進攻威力及路線	攔網腳步進行移位攔網。 2. 時間差、平球、 ◆ 後排連續循環進攻。			
--	--	--	---	--	---------------------------	---	--	--	--

				球類運動比賽壓力管理					
第 18 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	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 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C6標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					

				Ps-IV-D7 標的性球類 運動比 賽 心理狀態分 析 Ps-IV- D8 標的性 球類運動比 賽壓力管理					
第 19 週			P-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性 球類運 動技術之要 領，運用運 動力學의 概念及修正 瞄準之 精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性 球類 運動組合性 戰 術 Ps-IV-4 理 解並演練壓 力管 理， 提升標的性	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 T-IV-B6守 備/跑分性 球類運 動 中守備、跑 分、攻 擊 的移位、平 衡組合 性 技術 Ta-IV-C6標 的性球類運 動環 境分 析與判斷 Ta-IV-C7標 的性球類運 動組 合性 戰術					

			球類運動 比賽的心理 狀態	Ps-IV-D6 守備/跑分 性球類運 動之團隊運 動道德、 倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類 運動比賽 心理狀態分 析 Ps-IV- D8 標的性 球類運動比 賽壓力管理					
第 20 週			P-IV-4熟悉 並執行標的 性球類運 動組合性體 能訓練 T-IV-4熟悉 並執行標的 性球類運 動技術之要 領，運用運 動力學的概念及修正 瞄準之精 確度 Ta-IV-4執 行並強化標 的性球類 運動組合性 戰術	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 T-IV-B6守 備/跑分性 球類運動 中守備、跑 分、攻擊 的移位、平 衡組合性 技術 Ta-IV-C6標 的性球類運 動環境分 析與判斷					

			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-C7標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
第 21 週			P-IV-4熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4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正瞄準之精確度 Ta-IV-4執行並強化標	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 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術					

			的性球類 運動組合性 戰術 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-C6標 的性球類運 動環境分 析與判斷 Ta-IV-C7標 的性球類運 動組合性 戰術 Ps-IV-D6 守備/跑分 性球類運 動之團隊運 動道德、 倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類 運動比賽 心理狀態分 析 Ps-IV- D8 標的性 球類運動比 賽壓力管理					
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。