

114 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-參考南一版本教科書
 二、本領域每週學習節數：6 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 1 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	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	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	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 T-IV-B1 網/牆性球	了解攻擊的手腕運用。 了解快攻使用時機。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、	實作

		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	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	理解防守概念。	攔、切、移位與過渡等組合性技術。	
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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	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	1. 防守 2. 兩人聯防 3. 三人聯防 4. 補位	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	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、移位與過渡等組合性技術	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。	實作
第 5 週	1. 基本技術 2. 基本體	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	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、	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

	能 3. 滾翻 4. 折返跑 5. 跳台階	網/牆性球類運動組合性技術訓練,執行組合性攻防戰術	傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術			
第 6 週	1. 攔網 2. 單人攔網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網	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	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、移位與過渡等組合性技術	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	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	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	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/	了解比賽程序與禮儀。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理	實作

	2. 體能訓練 3. 團隊默契	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	牆性球類運動之實戰情況與技術	賽前團隊喊聲，提振士氣。 比賽中，對友彼此口頭提醒。	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 10 週	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球攻擊	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	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	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	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	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 T-IV-B1 網/牆性球	能做出正確托球動作。 能雙人對扣 10 次以	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、	實作

	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	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	上不落地。	攔、切、移位與過渡等組合性技術。	
第 13 週	1. 低手傳球 2. 兩人對傳 3. 移位傳球	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	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	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	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	P-IV-1 理解並執行	P-IV-A1 網/牆性球	1. 能起跳發球。	T-IV-B1 網/牆性球類運	實作

	2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	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	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、移位與過渡等組合性技術	2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	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 17 週	1. 分邊比賽 2. 防守補位	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	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. 了解球場上禮儀。 2. 了解比賽規則與程序。 3. 能適時移動到補位位置。	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 18 週	1. 舉球員訓練 2. 專項訓練 3. 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 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	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	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/	1. 了解比賽程序與禮儀。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理	實作

	2. 團隊默契 3. 合作精神	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	牆性球類運動之實戰情況與技術	2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	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 20 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻	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	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	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	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	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	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	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.單人攔網 3.雙人攔網 4.三人攔網	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	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、移位與過渡等組合性技術	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 5 週	1.基本技	P-IV-1 理解並執行	P-IV-A1 網/牆性球	1. 了解低手傳	P-IV-A2 網/牆性球類運	實作

	術 2.基本體能 3.滾翻 4.折返跑 5.跳台階	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	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、移位與過渡等組合性技術	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。	動體適能運動處方熟悉並執行。	
第 6 週	1.分邊比賽 2.體能訓練 3.團隊默契	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	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。	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	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	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 9 週	1.攻擊	P-IV-1 理解並執行	P-IV-A1 網/牆性球	1. 能將球吊至對場三	T-IV-B1 網/牆性球類運	實作

	2.吊球 3.修正球 攻擊	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	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、移位與過渡等組合性技術	米線。 2.瞭解修正球的適當處理。	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 10 週	1.接發球 2.單人接發球 3.雙人接發球	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	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	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	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	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	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	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	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 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	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、移位與過渡等組合性	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

			技術			
第 16 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	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。	實作
第 17 週	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	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	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 18 週	1.分邊比賽 2.移地訓練	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	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	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。	實作
第 19 週	1. 分邊比	Ps-IV-1 熟悉並執	Ps-IV-D2 組合性運	1. 了解比賽程序與禮	Ps-IV-D1 網/牆性球類	實作

	賽 2. 團隊默契 3. 合作精神	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	動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣。 3. 比賽中，對友彼此口頭提醒。	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 20 週						