

臺北市北安國民中學 114 學年度體育班部定課程計畫

項目/科目	體育專業課程(排球)						
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期						
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)	節數	學期內每週 5 節				
領域核心素養	<p>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。</p> <p>體-J-A2:具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3:具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2:具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>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> <p>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。</p> <p>體-J-C2: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> <p>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。</p>						
課程目標	<p>十二年國民基本教育課程綱要以自發、互動、共好的理念出發。</p> <p>本課程期望培養學生自動自發能力，並與同儕良性溝通、討論，提升彼此專項運動能力，最後經由反覆的練習歷程，贏得比賽。</p>						
學習進度 週次	單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/科目協同 教學	
		學習 表現	學習 內容				
第一 學期	第1-2週	運動傷害處理、 品德教育宣導、 基本動作 基礎體能	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	能說出正確動作、 做出正確動作、 做出六大動作技術	性別平等教育 (性 J1、性 J2、性 J4) 人權教育 (人 J8、人 J9) 環境教育 (環 J4) 家庭教育 (家 J3、家 J5、家 J6、 家 J7)	綜合領域
	第3週	基本動作 基礎體能	T-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-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能			
	第4-5週	參加全國永信盃排球錦標賽	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方			
	第6-8週	搭配訓練、 戰術討論、 組合訓練	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			
	第9週	基本動作、 組合訓練、	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術			

		賽前討論	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-C6 標的性球類運動環境分析與判斷			
	第10-11週	參加全國華宗盃排球錦標賽	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	Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術			品德教育 (品 EJU1、品 EJU2、品 EJU3、品 EJU4、品 EJU5、品 EJU6、品 EJU7、品 EJU8、品 EJU9、品 J1、品 J2、品 J7、品 J8、品 J9)
	第12週	參加臺北市教育盃排球錦標賽	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	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術			
	第13-14週	參加國中甲級排球聯賽預賽	Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧			
	第15週	組合訓練、放鬆、賽後檢討、賽前討論	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	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			安全教育 (安 J1、安 J2、安 J3、安 J4、安 J5、安 J6、安 J7、安 J8、安 J9、安 J10、安 J11)
	第16週	參加臺北市中正盃排球錦標賽	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-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術			
	第17-18週	參加國中甲級排球聯賽複賽		Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術			生涯規劃教育 (涯 J1、涯 J2、涯 J3、涯 J4、涯 J5、涯 J6、涯 J11、涯 J12、涯 J13、涯 J14、)
	第19週	組合訓練、放鬆、賽後檢討、賽前討論		Ta-IV-C運動道德			
	第20週	基本動作、組合訓練、賽前討論		Ps-IV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析			
第二學期	第1-3週	基本動作、組合訓練、賽前討論	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			性別平等教育 (性 J1、性 J2、性 J4)
	第4週	參加全國莒光盃排球錦標賽	P-IV-4 熟悉並執行標的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			人權教育 (人 J8、人 J9)
	第5週	組合訓練、賽前討論	T-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-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能			環境教育 (環 J4)
	第6週	參加國中甲級排球聯賽決賽	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方		能說出正確動作、做出正確動作、做出六大動作技術	家庭教育 (家 J3、家 J5、家 J6、家 J7)
	第7-10週	組合訓練、放鬆、賽後檢討、賽前討論	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			
	第11週	參加臺北市青年盃排球錦標賽	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術			
	第12-15週	放鬆、賽後檢討、基本動作、基礎體能	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-C6 標的性球類運動環境分析與判斷			品德教育 (品 EJU1、品 EJU2、品 EJU3、品 EJU4、品
			Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心	Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術			

綜合領域

<p>第16-20週</p>	<p>基本動作、 基礎體能、 生涯規劃</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術</p> <p>Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p> <p>TaIV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>TaIV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C運動道德</p> <p>PsIV-D7標的性球類運動比賽心理狀態分析</p> <p>Ps-IV-D8標的性球類運動比賽壓力管理策略</p>		<p>EJU5、品 EJU6、品 EJU7、品 EJU8、品 EJU9、品 J1、品 J2、品 J7、品 J8、品 J9)</p> <p>安全教育 (安 J1、安 J2、安 J3、安 J4、安 J5、安 J6、安 J7、安 J8、安 J9、安 J10、安 J11)</p> <p>生涯規劃教育 (涯 J1、涯 J2、涯 J3、涯 J4、涯 J5、涯 J6、涯 J11、涯 J12、涯 J13、涯 J14、)</p>	
<p>教學設施 設備需求</p>	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元學習單。 3. 各類活動所需道具。 4. 排球、球柱、球網、標誌桿、重訓器材、繩梯、木箱</p>					
<p>備 註</p>						