

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		☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期					
教材版本		☒ 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		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-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。 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。 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。 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。 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。 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-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。 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。					
課程目標		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。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。					
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 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-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 Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-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 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 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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 Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C運動道德 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策略		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) 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) 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10-11週	參加全國華宗盃排球錦標賽					
	第12週	參加臺北市教育盃排球錦標賽					
	第13-14週	參加國中甲級排球聯賽預賽					
	第15週	組合訓練、放鬆、賽後檢討、賽前討論					
	第16週	參加臺北市中正盃排球錦標賽					
	第17-18週	參加國中甲級排球聯賽複賽					
	第19週	組合訓練、放鬆、賽後檢討、賽前討論					
	第20週	基本動作、組合訓練、賽前討論					
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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心	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 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 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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	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) 品德教育 (品 EJU1、品 EJU2、品 EJU3、品 EJU4、品	綜合領域
	第4週	參加全國莒光盃排球錦標賽					
	第5週	組合訓練、賽前討論					
	第6週	參加國中甲級排球聯賽決賽					
	第7-10週	組合訓練、放鬆、賽後檢討、賽前討論					
	第11週	參加臺北市青年盃排球錦標賽					
	第12-15週	放鬆、賽後檢討、基本動作、基礎體能					

第16-20週	基本動作、 基礎體能、 生涯規劃	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-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 Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德 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-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-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 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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 TaIV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 TaIV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C運動道德 PsIV-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策略		EJU5、品 EJU6、品 EJU7、品 EJU8、品 EJU9、品 J1、品 J2、品 J7、品 J8、品 J9) 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) 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、)	
教學設施 設備需求	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					
備 註						