## C15各年級體育班自編課程計畫

臺南市立白河國民中學107學年度第1學期

七年級體育班自編教材課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材來源 | | 自編教材 | | 規劃者 | 卓海明 | | | |
| 教學節數 | | **每週（ 8）節 本學期共（ 160 ）節** | | | | | | |
| 課程目標 | | 運動技能專長訓練 | | | | | | |
| 相關領域 | | 健體領域 | | | | | | |
| 能力指標  (總綱核心素養) | | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | | | | | | |
| 融入議題之能力指標(議題實質內涵) | |  | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 能力指標-代號  (學習內容、學習表現) | 單元名稱 | | | 節數 | 評量方式 | 備註 |
| 一 | 8/26-9/1 |  | 30日開學 | | |  |  |  |
| 二 | 9/2-9/8 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1基本體能訓練-  2.接發球練習 | | | 8 | 基本體能測驗 |  |
| 三 | 9/9-9/15 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1基本體能訓練-  2.接發球練習 | | | 8 | 基本體能  測驗 |  |
| 四 | 9/16-9/22 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆500下 2.上手對牆托球300下 3.對牆扣球200下 4.兩人對打練習  5.三角移位跑傳  6.接發扣球訓練 7.發球50顆，地板伸展操放鬆 | | | 8 | 上手托球測驗 |  |
| 五 | 9/23-9/29 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆500下 2.上手對牆托球300下 3.對牆扣球200下 4.兩人對打練習  5.三角移位跑傳  6.接發扣球訓練 7.發球50顆，地板伸展操放鬆 | | | 8 | 上手托球測驗 | 30日補上班 |
| 六 | 9/30-10/6 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆500下 2.上手對牆托球300下 3.對牆扣球200下 4.兩人對打練習  5.三角移位跑傳  6.接發扣球訓練 7.發球50顆，地板伸展操放鬆 | | | 8 | 對牆扣球測驗 | 4日中秋節 |
| 七 | 10/7-10/13 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300 2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下 | | | 8 | 對牆扣球測驗 | 9日彈性放假  10日國慶日 |
| 八 | 10/14-10/20 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300 2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下 | | | 8 | 對牆托球測驗 |  |
| 九 | 10/21-10/27 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300 2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下 | | | 8 | 對牆托球測驗 |  |
| 十 | 10/28-11/3 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300  2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下  4.發球練習 | | | 8 | 發球測驗 |  |
| 十一 | 11/4-11/10 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300  2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下  4.發球練習 | | | 8 | 發球測驗 |  |
| 十二 | 11/11-11/17 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.三角移位跑傳練習 2.兩人對打扣接練習  3.接扣球練習 4.發球練習 | | | 8 | 三角移位跑傳 |  |
| 十三 | 11/18-11/24 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.三角移位跑傳練習 2.兩人對打扣接練習  3.接扣球練習 4.發球練習 | | | 8 | 三角移位跑傳測驗 |  |
| 十四 | 11/25-12/1 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.三角移位跑傳練習 2.兩人對打扣接練習  3.接扣球練習 4.發球練習 | | | 8 | 三角移位跑傳測驗 |  |
| 十五 | 12/2-12/8 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.攻擊跳躍腳步練習  3.隊形戰術訓練 | | | 8 | 攻擊跳躍腳步計數 |  |
| 十六 | 12/9-12/15 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.攻擊跳躍腳步練習  3.隊形戰術訓練 | | | 8 | 攻擊跳躍腳步計數 |  |
| 十七 | 12/16-12/22 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.攻擊跳躍腳步練習  3.隊形戰術訓練 | | | 8 | 攻擊跳躍腳步計數 |  |
| 十八 | 12/23-12/29 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.隊形戰術訓練  3.發球練習 | | | 8 | 兩人對打 |  |
| 十九 | 12/30-1/5 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.隊形戰術訓練  3.發球練習 | | | 8 | 兩人對打 |  |
| 二十 | 1/6-1/12 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.隊形戰術訓練  3.發球練習 | | | 8 | 兩人對打 |  |
| 二十一 | 1/13-1/19 |  |  | | |  |  |  |

說明：1.「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2.「評量方式」請具體敘寫。

臺南市立白河國民中學107學年度第2學期

七 年級體育班自編教材課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材來源 | | 自編教材 | | 規劃者 | 卓海明 | | | |
| 教學節數 | | **每週（ 8）節 本學期共（ 160 ）節** | | | | | | |
| 課程目標 | | 運動技能專長訓練 | | | | | | |
| 相關領域 | | 健體領域 | | | | | | |
| 能力指標  (總綱核心素養) | | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | | | | | | |
| 融入議題之能力指標(議題實質內涵) | |  | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 能力指標-代號  (學習內容、學習表現) | 單元名稱 | | | 節數 | 評量方式 | 備註 |
| 一 | 2/10-2/16 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1基本體能訓練-  2.接發球練習 | | | 8 | 基本體能測驗 |  |
| 二 | 2/17-2/23 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1基本體能訓練-  2.接發球練習 | | | 8 | 基本體能  測驗 |  |
| 三 | 2/24-3/2 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆500下 2.上手對牆托球300下 3.對牆扣球200下 4.兩人對打練習  5.三角移位跑傳  6.接發扣球訓練 7.發球50顆，地板伸展操放鬆 | | | 8 | 上手托球測驗 |  |
| 四 | 3/3-3/9 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆500下 2.上手對牆托球300下 3.對牆扣球200下 4.兩人對打練習  5.三角移位跑傳  6.接發扣球訓練 7.發球50顆，地板伸展操放鬆 | | | 8 | 上手托球測驗 |  |
| 五 | 3/10-3/16 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆500下 2.上手對牆托球300下 3.對牆扣球200下 4.兩人對打練習  5.三角移位跑傳  6.接發扣球訓練 7.發球50顆，地板伸展操放鬆 | | | 8 | 對牆扣球測驗 |  |
| 六 | 3/17-3/23 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300 2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下 | | | 8 | 對牆扣球測驗 |  |
| 七 | 3/24-3/30 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300 2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下 | | | 8 | 對牆托球測驗 |  |
| 八 | 3/31-4/6 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300 2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下 | | | 8 | 對牆托球測驗 |  |
| 九 | 4/7-4/13 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300  2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下  4.發球練習 | | | 8 | 發球測驗 |  |
| 十 | 4/14-4/20 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.低手對牆300  2.上手對牆托球300  3.對牆扣球200下  4.發球練習 | | | 8 | 發球測驗 |  |
| 十一 | 4/21-4/27 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.三角移位跑傳練習 2.兩人對打扣接練習  3.接扣球練習 4.發球練習 | | | 8 | 三角移位跑傳 |  |
| 十二 | 4/28-5/4 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.三角移位跑傳練習 2.兩人對打扣接練習  3.接扣球練習 4.發球練習 | | | 8 | 三角移位跑傳測驗 |  |
| 十三 | 5/5-5/11 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.三角移位跑傳練習 2.兩人對打扣接練習  3.接扣球練習 4.發球練習 | | | 8 | 三角移位跑傳測驗 |  |
| 十四 | 5/12-5/18 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.攻擊跳躍腳步練習  3.隊形戰術訓練 | | | 8 | 攻擊跳躍腳步計數 |  |
| 十五 | 5/19-5/25 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.攻擊跳躍腳步練習  3.隊形戰術訓練 | | | 8 | 攻擊跳躍腳步計數 |  |
| 十六 | 5/26-6/1 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.攻擊跳躍腳步練習  3.隊形戰術訓練 | | | 8 | 攻擊跳躍腳步計數 |  |
| 十七 | 6/2-6/8 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.隊形戰術訓練  3.發球練習 | | | 8 | 兩人對打 |  |
| 十八 | 6/9-6/15 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.隊形戰術訓練  3.發球練習 | | | 8 | 兩人對打 |  |
| 十九 | 6/16-6/22 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | 1.兩人對打扣接練習 2.隊形戰術訓練  3.發球練習 | | | 8 | 兩人對打 |  |
| 二十 | 6/23-6/29 |  |  | | |  |  |  |

說明：1.「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2.「評量方式」請具體敘寫。