## 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 | 陳以杰 | | | |
| 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 | | | 8 |  |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.推→側→撲3.正手二點拉一點4.發下旋→側身拉→撲正手→反手攻5.搓球6.擺速7.撥攻8.結合技術練習9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.推→側→撲3.正手二點拉一點4.發下旋→側身拉→撲正手→反手攻5.搓球6.擺速7.撥攻8.結合技術練習9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.推→側→撲3.正手二點拉一點4.發下旋→側身拉→撲正手→反手攻5.搓球6.擺速7.撥攻8.結合技術練習9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.正反手快帶3.正手拉球4.反手拉結合正手攻5.搓球＋攻出台球6.擺速7.快帶8.發球搶攻9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 | 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.基本技術活動（推球、攻球）2.正反手快帶3.正手拉球4.反手拉結合正手攻5.搓球＋攻出台球6.擺速7.快帶8.發球搶攻9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 | 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.基本技術活動（推球、攻球）2.正反手快帶3.正手拉球4.反手拉結合正手攻5.搓球＋攻出台球6.擺速7.快帶8.發球搶攻9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 | 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.基本技術活動（推球、攻球）2.側身→正手→擠身位正手攻3.正手二點拉一點  4.發下旋→側身拉→撲正手→反手攻5.搓球6.撥攻7.快帶8.結合技術練習9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.側身→正手→擠身位正手攻3.正手二點拉一點  4.發下旋→側身拉→撲正手→反手攻5.搓球6.撥攻7.快帶8.結合技術練習9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.側身→正手→擠身位正手攻3.正手二點拉一點 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.推→側→撲3.正手二點拉一點4.發下旋→側身拉→撲正手→反手攻5.搓球6.擺速7.撥攻8.結合技術練習9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.推→側→撲3.正手二點拉一點4.發下旋→側身拉→撲正手→反手攻5.搓球6.擺速7.撥攻8.結合技術練習9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.推→側→撲3.正手二點拉一點4.發下旋→側身拉→撲正手→反手攻5.搓球6.擺速7.撥攻8.結合技術練習9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.正反手快帶3.正手拉球4.反手拉結合正手攻5.搓球＋攻出台球6.擺速7.快帶8.發球搶攻9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.正反手快帶3.正手拉球4.反手拉結合正手攻5.搓球＋攻出台球6.擺速7.快帶8.發球搶攻9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.正反手快帶3.正手拉球4.反手拉結合正手攻5.搓球＋攻出台球6.擺速7.快帶8.發球搶攻9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.正反手快帶3.正手拉球4.反手拉結合正手攻5.搓球＋攻出台球6.擺速7.快帶8.發球搶攻9.發球訓練 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.不定點擺速3.左推側身攻4.正手攻→拉→沖（殺）5.搓球＋拉攻出台球6.擺速7.撥攻8.快帶9.內部循環賽 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.不定點擺速3.左推側身攻4.正手攻→拉→沖（殺）5.搓球＋拉攻出台球6.擺速7.撥攻8.快帶9.內部循環賽 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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.基本技術活動（推球、攻球）2.不定點擺速3.左推側身攻4.正手攻→拉→沖（殺）5.搓球＋拉攻出台球6.擺速7.撥攻8.快帶9.內部循環賽 | | | 8 | 基本技術測驗 |  |
| 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 | | 陳以杰 | | | |
| 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 | | 戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球 | | 8 | 個人表現評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球 | | 8 | 個人表現評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球 | | 8 | 個人表現評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球 | | 8 | 個人表現評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 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 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |
| 二十 | 6/23-6/29 | 3-2-3,3-2-4,3-3-1,3-3-2,3-3-3,3-3-4,3-3-5 | | 擺短球、反手拉球、滑板、中遠台防守、中遠台拉球戰術練習、實戰練習 | | 8 | 實戰評分 |  |

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。