

臺南市公(私)立後甲國民中學 109 學年度第一學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	特殊需求課程(體育專長)	實施年級(班級組別)	七年級/羽球	教學節數	每周 6 節 本學期共(126)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> ● <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 ●體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> ●彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 ●體育班校訂體育專業							
設計理念	(一) 培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 (二) 精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 (三) 發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際羽球專項運動比賽中。 (四) 提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇羽球專項運動競賽之心理素質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識							
課程目標	一、第一階段 (一)能理解並做出基本動作、攻守步伐以及規則講解。 (二)能做理解並操作基本動作、進攻、防守概念、雙打概念。 (三)能理解並操作基本動作、球路攻守演練、模擬賽。 (四)表現出基本動作、球路應用、雙打跑位、攻守明確。 二、第二階段 (一)理解專項訓練、球路應用、模擬賽。 (二)熟練基礎球種訓練、戰術訓練、攻守訓練。 (三)操作基礎訓練、戰術訓練、練習賽。 (四)熟練並執行場上之攻守、練習賽、缺點檢討。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

								使用教具或器材
第 1-4 週 第一週 08/30~09/05 8/31(一) 開學日及 正式上課 第二週 09/06~09/12 第三週 09/13~09/19 第四週 09/20~09/26 09/26(六)補 10/2(五)課程	24	訓練期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習	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 技術 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戰術 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心理 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	體能 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 技術 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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C 網/牆性球類運動團	1. 培養本市優秀羽球選手 2. 養成學生規律運動與健康生活習慣 3. 發掘優秀羽球運動人才，計劃性長期訓練，以提升運動表現	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量 5. 台南市市賽	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				體組合性戰術 2 心理 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				
第 5-6 週 第五週 09/27~10/03 10/01(四) 10/02(五) 中秋連假 第六週 10/04~10/10 10/09(五) 10/10(六)國慶連假	14	比賽前期/比賽期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習	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 技術 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 攻防戰術戰術 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 心理	體能 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 技術 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	1. 經由技能、 比賽，肯定 自我，建立 自信心 2. 欣賞他人， 促進良好人 際關係與團 隊精神 3. 培養自我要 求、自主學 習能力	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 加強比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測 驗 2. 隊友對戰評 量 3. 教練觀察評 量 4. 自我評量 5. 全國國中盃 比賽	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			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	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-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術2 心理 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				
第 7 週 10/11~10/17 10/14(三)10/15(四) 第一次定期考	6	考試週/放鬆期 綜合適能訓練 基本動作 比賽練習	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	體能 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能技術	1. 培養學業運動兼重之學生運動員 2. 修養身心傷 3. 保持球感與	1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動	1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			技術 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-B2 網/牆 性球類運動比 賽之組合性攻 防實 務技術	身體動感			
第 8-11 週 第八週 10/18~10/24 第九週 10/25~10/31 第十週 11/01~11/07 第十一週 11/08~11/14	24	訓練期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習	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 技術 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 攻防戰術戰術 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 心理 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	體能 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 技術 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 T-IV-B2 網/牆 性球類運動比 賽之組合性攻 防實 務技術 Ta-IV-C1 網/ 牆性球類運動 個人組合性戰	1. 培養學生運 動專長問題 解決能力及 規劃執行 2. 培養學生對 於運動競技 的知識、態 度與技能的 素養	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練 習 3. 階段目標訓練 4. 比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運 動	1. 體能計時測 驗 2. 隊友對戰評 量 3. 教練觀察評 量 4. 自我評量	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				術 Ta-IV-C 網/牆 性球類運動團 體組合性戰術 2 心理 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				
第 12-13 週 第十二週 11/15~11/21 第十三週 11/22~11/28 11/26(四)11/27(五) 第二次定期考	12	比賽前期/比賽期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習	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 技術 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 攻防戰術戰術 Ta-IV-1 分析、演 練並運用網 /牆性	體能 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 技術 T-IV-B1 網/牆 性球類運動之 發、接發、傳 接、舉、 殺、抽、挑、	1. 透過對外比 賽讓學生培 養發掘問 題、解決問 題的能力 2. 引導家長對 子女學習成 就之多元認 同，肯定多 元價值	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 加強比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測 驗 2. 隊友對戰評 量 3. 教練觀察評 量 4. 自我評量 5. 台南市市賽	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>球類運動比賽的組合性攻防戰術心理</p> <p>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</p>	<p>擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術2</p> <p>心理</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>第 14 週</p> <p>11/29~12/05</p>	6	<p>考試週/放鬆期</p> <p>綜合適能訓練</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-1 理解並執</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆</p>	<p>1. 培養學業運動兼重之學</p>	<p>1. 微量暖身活動</p> <p>2. 基本球種練習</p>	<p>1. 隊友對戰評量</p>	<p>自編自選教材</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

		基本動作 比賽練習	行網/牆性 球類運動 組合性體 能訓 練處方 技術 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	性球類運動組 合性體能 技術 T-IV-B2 網/牆 性球類運動比 賽之組合性攻 防實 務技術	生運動員 2. 修養身心傷 3. 保持球感與 身體動感	3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動	2. 教練觀察評 量 3. 自我評量	
第 15-18 週 第十五週 12/06~12/12 第十六週 12/13~12/19 第十七週 12/20~12/26 第十八週 12/27~01/02 01/01(五)元旦	24	訓練期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習	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 技術 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 攻防戰術戰術 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 心理 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	體能 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 技術 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 T-IV-B2 網/牆 性球類運動比 賽之組合性攻 防實 務技術	1. 培養學生運 動專長問題解決 能力及規劃執行 2. 培養學生對 於運動競技的知 識、態度與技能 的素養	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練 習 3. 階段目標訓練 4. 比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運 動	1. 體能計時測 驗 2. 隊友對戰評 量 3. 教練觀察評 量 4. 自我評量	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			隊 凝聚力與專項 運動 比賽成績等	Ta-IV-C1 網/ 牆性球類運動 個人組合性戰 術 Ta-IV-C 網/牆 性球類運動團 體組合性戰術 2 心理 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				
第 19 週 01/03~01/09	6	比賽前期/比賽期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習	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 技術 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	體能 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 技術 T-IV-B1 網/牆 性球類運動之	1. 透過選拔競 賽讓學生了 解，競爭的 內涵與努力 方向 2. 引導家長對 子女學習成 就之多元認 同，肯定多 元價值	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 加強比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測 驗 2. 隊友對戰評 量 3. 教練觀察評 量 4. 自我評量 5. 台南市市中 運選拔賽	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>攻防戰術戰術 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 心理 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</p>	<p>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-C1 網/ 牆性球類運動 個人組合性戰 術 Ta-IV-C 網/牆 性球類運動團 體組合性戰術 2 心理 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</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				技術				
第 20 週 01/10~01/16 01/15(五) 第三次定期考	6	考試週/放鬆期 綜合適能訓練 基本動作 比賽練習	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 技術 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	體能 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	1. 培養學業運動兼重之學生運動員 2. 修養身心傷 3. 保持球感與身體動感	1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動	1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量	自編自選教材
第二十一週 01/17~01/23 01/18(一) 第三次定期考 01/20(三)休業式	6	考試週/放鬆期	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 技術 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	體能 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	4. 培養學業運動兼重之學生運動員 5. 修養身心傷 6. 保持球感與身體動感	1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動	1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量	自編自選教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立後甲國民中學 109 學年度第一學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	特殊需求課程(體育專長)	實施年級 (班級組別)	七年級/羽球	教學 節數	每周 6 節 本學期共(120)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> ● 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 ● 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> ● 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 ● 體育班校訂體育專業							
設計理念	(一) 培養羽球專項運動之競技體能：能依羽球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進羽球專項運動之競技體適能。 (二) 精進羽球專項運動之技術水準：能藉由羽球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之羽球專項運動技術水準。 (三) 發展羽球專項運動之戰術運用：能經由羽球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際羽球專項運動比賽中。 (四) 提升羽球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇羽球專項運動競賽之心理素質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識							
課程目標	一、第一階段 (一)能理解並做出基本動作、攻守步伐以及規則講解。 (二)能做理解並操作基本動作、進攻、防守概念、雙打概念。 (三)能理解並操作基本動作、球路攻守演練、模擬賽。 (四)表現出基本動作、球路應用、雙打跑位、攻守明確。 二、第二階段 (一)理解專項訓練、球路應用、模擬賽。 (二)熟練基礎球種訓練、戰術訓練、攻守訓練。 (三)操作基礎訓練、戰術訓練、練習賽。 (四)熟練並執行場上之攻守、練習賽、缺點檢討。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>第 1-4 週 第一週 02/14~02/20 02/18(四)正式上課日 第二週 02/21~02/27 第三週 02/28~03/06 02/28(日) 03/01(一) 和平紀念日連假 第四週 03/07~03/13</p>	<p>24</p>	<p>訓練期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習</p>	<p>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 技術 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戰術 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心理 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</p>	<p>體能 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 技術 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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>	<p>4. 培養本市優秀羽球選手 5. 養成學生規律運動與健康生活習慣 6. 發掘優秀羽球運動人才，計劃性長期訓練，以提升運動表現</p>	<p>7. 敏捷或協調訓練 8. 定點基本球種練習 9. 階段目標訓練 10. 比賽練習 11. 肌力或心肺訓練 12. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>6. 體能計時測驗 7. 隊友對戰評量 8. 教練觀察評量 9. 自我評量 10. 台南市市賽</p>	<p>自編自選教材</p>
--	-----------	---	--	--	---	---	--	---------------

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				<p>心理</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>第 5-6 週</p> <p>第五週</p> <p>03/14~03/20</p> <p>第六週</p> <p>03/21~03/27</p> <p>3/24(三)03/25(四)</p> <p>一二年級第一次定期考</p>	14	<p>比賽前期/比賽期</p> <p>綜合適能訓練</p> <p>基本動作</p> <p>多球練習</p> <p>球路練習</p> <p>攻守練習</p> <p>雙打練習</p> <p>比賽練習</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方技術</p> <p>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戰術</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心理</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方技術</p> <p>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</p> <p>T-IV-B2 網/牆</p>	<p>4. 經由技能、比賽，肯定自我，建立自信心</p> <p>5. 欣賞他人，促進良好人際關係與團隊精神</p> <p>6. 培養自我要求、自主學習能力</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練</p> <p>2. 定點基本球種練習</p> <p>3. 階段目標訓練</p> <p>4. 加強比賽練習</p> <p>5. 肌力或心肺訓練</p> <p>6. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>1. 體能計時測驗</p> <p>2. 隊友對戰評量</p> <p>3. 教練觀察評量</p> <p>4. 自我評量</p> <p>5. 台南市中等學校比賽</p>	<p>自編自選教材</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			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	性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術 2 心理 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				
第 7 週 第七週 03/28~04/03 04/02(五)兒童節彈性放假	6	考試週/放鬆期 綜合適能訓練 基本動作 比賽練習	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 技術 Ta-IV-1 分析、演	體能 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比	4. 培養學業運動兼重之學生運動員 5. 修養身心傷 6. 保持球感與身體動感	1. 微量暖身活動 2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動	1. 隊友對戰評量 2. 教練觀察評量 3. 自我評量	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	賽之組合性攻防實務技術				
<p>第 8-11 週</p> <p>第八週</p> <p>04/04~04/10</p> <p>04/05(一) 民族掃墓節彈性放假</p> <p>第九週</p> <p>04/11~04/17</p> <p>第十週</p> <p>04/18~04/24</p> <p>第十一週</p> <p>04/25~05/01</p>	24	<p>訓練期</p> <p>綜合適能訓練</p> <p>基本動作</p> <p>多球練習</p> <p>球路練習</p> <p>攻守練習</p> <p>雙打練習</p> <p>比賽練習</p>	<p>體能</p> <p>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> <p>技術</p> <p>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戰術</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心理</p> <p>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</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>技術</p> <p>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</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C 網/牆</p>	<p>3. 培養學生運動專長問題解決能力及規劃執行</p> <p>4. 培養學生對於運動競技的知識、態度與技能的素養</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練</p> <p>2. 定點基本球種練習</p> <p>3. 階段目標訓練</p> <p>4. 比賽練習</p> <p>5. 肌力或心肺訓練</p> <p>6. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>1. 體能計時測驗</p> <p>2. 隊友對戰評量</p> <p>3. 教練觀察評量</p> <p>4. 自我評量</p>	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

				<p>性球類運動團體組合性戰術2</p> <p>心理</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>第 12-13 週</p> <p>第十二週</p> <p>05/02~05/08</p> <p>第十三週</p> <p>05/09~05/15</p> <p>05/12(三)05/13(四)</p> <p>一二年級第二次定期考</p>	12	<p>比賽前期/比賽期</p> <p>綜合適能訓練</p> <p>基本動作</p> <p>多球練習</p> <p>球路練習</p> <p>攻守練習</p> <p>雙打練習</p> <p>比賽練習</p>	<p>體能</p> <p>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> <p>技術</p> <p>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戰術</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>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>技術</p> <p>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</p>	<p>3. 透過對外比賽讓學生培養發掘問題、解決問題的能力</p> <p>4. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值</p>	<p>1. 敏捷或協調訓練</p> <p>2. 定點基本球種練習</p> <p>3. 階段目標訓練</p> <p>4. 加強比賽練習</p> <p>5. 肌力或心肺訓練</p> <p>6. 柔軟伸展緩和運動</p>	<p>1. 體能計時測驗</p> <p>2. 隊友對戰評量</p> <p>3. 教練觀察評量</p> <p>4. 自我評量</p> <p>5. 全國中等學校運動會</p>	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			<p>心理</p> <p>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</p>	<p>渡等組合性技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術2</p> <p>心理</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>第 14 週</p> <p>第十四週</p> <p>05/16~05/22</p>	6	<p>考試週/放鬆期</p> <p>綜合適能訓練</p> <p>基本動作</p> <p>比賽練習</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練</p>	<p>體能</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p>	<p>4. 培養學業運動兼重之學生運動員</p> <p>5. 修養身心傷</p>	<p>1. 微量暖身活動</p> <p>2. 基本球種練習</p> <p>3. 比賽練習</p> <p>4. 加強柔軟伸展運動</p>	<p>1. 隊友對戰評量</p> <p>2. 教練觀察評量</p>	<p>自編自選教材</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			處方 技術 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	技術 T-IV-B2 網/牆 性球類運動比 賽之組合性攻 防實 務技術	6. 保持球感與身 體動感		3. 自我評量	
第 15-18 週 第十五週 05/23~05/29 第十六週 05/30~06/05 第十七週 06/06~06/12 第十八週 06/13~06/19 06/14(一)端午節	24	訓練期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習	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 技術 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 攻防戰術戰術 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 心理 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	體能 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 技術 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 T-IV-B2 網/牆 性球類運動比 賽之組合性攻 防實 務技術 Ta-IV-C1 網/ 牆性球類運動	1. 培養學生運 動專長問題解決 能力及規劃執行 2. 培養學生對 於運動競技的知 識、態度與技能 的素養	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測 驗 2. 隊友對戰評 量 3. 教練觀察評 量 4. 自我評量	自編自選教材

				個人組合性戰術 Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術 2 心理 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				
第 19 週 第十九週 06/20~06/26 06/25(五)一二年級 第三次定期考	6	比賽前期/比賽期 綜合適能訓練 基本動作 多球練習 球路練習 攻守練習 雙打練習 比賽練習	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 技術 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戰術 Ta-IV-1 分析、演	體能 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 技術 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、	1. 透過選拔競賽讓學生了解，競爭的內涵與努力方向 2. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值	1. 敏捷或協調訓練 2. 定點基本球種練習 3. 階段目標訓練 4. 加強比賽練習 5. 肌力或心肺訓練 6. 柔軟伸展緩和運動	1. 體能計時測驗 2. 隊友對戰評量 3. 教練觀察評量 4. 自我評量 5. 全國羽球團體賽	自編自選教材

			<p>練並運用網 /牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術心理</p> <p>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</p>	<p>殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C 網/牆性球類運動團體組合性戰術2</p> <p>心理</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>				
第 20 週	6	考試週/放鬆期	體能	體能	7. 培養學業運動	1. 微量暖身活動	1. 隊友對戰評	自編自選教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

第二十週 06/27~07/03 06/28(一)一二年級 第三次定期考 06/30(三)休業式 24	綜合適能訓練 基本動作 比賽練習	P-IV-1 理解並執行 網/牆性 球類運動 組合性體 能訓練 處方 技術 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-IV-A1 網/牆 性球類運動組 合性體能 技術 T-IV-B2 網/牆 性球類運動比 賽之組合性攻 防實 務技術	兼重之學生運 動員 8. 修養身心傷 9. 保持球感與身 體動感	2. 基本球種練習 3. 比賽練習 4. 加強柔軟伸展運動	量 2. 教練觀察評 量 3. 自我評量	
---	------------------------	---	--	--	-------------------------------------	-------------------------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。