

臺南市立永康國民中學 109 學年度第一學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	羽球專業學習	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(126)節；5+1 節/週。			
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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	針對羽球專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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-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。							
課程目標	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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	自編自選教材 或學習單
第一週 08/31~09/04	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	增強基本體能並加強個人基本技術訓練	綜合體能訓練 個人技術訓練	12 分鐘跑 測驗	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(部定+校訂)

				比賽之組合性攻防實務技術				
第二週 09/07~09/11	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	增強體能 加強羽球技術	綜合體能訓練 專項技術動作練習	分組比賽測驗	學習單
第三週 09/14~09/18	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	強化基本體能 加強羽球技術 融入戰術訓練	綜合體能訓練 精熟專項技術	分組比賽測驗	學習單
第四週 09/21~09/25	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、	加強肌耐力 精熟羽球基本技術並融入戰術訓練	綜合體能訓練 精熟專項技術	分組比賽測驗	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(部定+校訂)

			性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術				
第五週 09/28~10/02 (10/1~10/2 連假)	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	增強專項體能熟悉並演練球路組合應用。	提升心肺能力反覆訓練	體能測驗	學習單
第六週 10/05~10/09 (10/9 補假)	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	加強爆發力羽球技術強化熟悉並演練球路組合應用	綜合體能訓練精熟專項技術	分組比賽測驗	學習單
第七週	5	體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	綜合體能訓練	12 分鐘跑	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(部定+校訂)

<p>10/12~10/16 (第一次定期預)</p>		<p>技術指導 戰術訓練</p>	<p>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>	<p>(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本技術 分析實戰性戰術意識</p>	<p>專項技術動作練習</p>	<p>測驗 分組比賽測驗</p>	
<p>第八週 10/19~10/23</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</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 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-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>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>	<p>增強專項體能(步伐、下肢爆發力) 羽球技術強化融入實戰性戰術訓練</p>	<p>強化速度爆發力訓練 戰術戰術應用</p>	<p>分組比賽測驗</p>	<p>學習單</p>
<p>第九週 10/26~10/30</p>	<p>5</p>	<p>技術指導 心理建設</p>	<p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防</p>	<p>維持基本體能 羽球技術強化戰術應用</p>	<p>補強弱點技術 技術提升</p>	<p>移地訓練-友誼賽</p>	<p>學習單</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(部定+校訂)

			<p>性技術訓練，執行 組合性攻防戰術 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 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>實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 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>第十週 11/02~11/06</p>	5	<p>戰術指導 心理建設</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 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 Ps-IV-4 理解並演練壓力 管理，提升標的性</p>	<p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 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 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>強化心理建設 分析對手優缺 點及戰術模擬</p>	<p>賽前調整</p>	<p>移地訓練- 友誼賽</p>	<p>學習單</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(部定+校訂)

			球類運動比賽的心理狀態					
第十一週 11/09~11/13	5	戰術指導 心理建設	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-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 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 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	訓練成果驗收	108 年全國國中盃羽毛球錦標賽	實戰比賽	學習單
第十二週 11/16~11/20	5	心理建設	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	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	賽後檢討及修正缺點並準備下週比賽	國中盃賽後檢討賽前調整	心理建設	學習單
第十三週 11/23~11/27 (第二次定期預)	5	戰術指導	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-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	攝取經驗	新加坡國際青少年羽球錦標	實戰比賽	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(部定+校訂)

				團體組合性戰術				
第十四週 11/30~12/4	5	技術指導 心理建設	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 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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	分析並修正缺點競賽結果。	賽後檢討、調整		學習單
第十五週 12/7~12/11	5	體能訓練	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	維持基本體能	賽後調整	體能測驗	學習單
第十六週 12/14~12/18	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	維持基本體能 羽球技術強化	補強弱點技術	分組比賽測驗	學習單
第十七週 12/21~12/25	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類運動	增強體能	肌耐力強化	分組比賽測驗	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(部定+校訂)

			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	比賽之組合性攻防實務技術				
第十八週 12/28~01/01	5	戰術指導 心理建設	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 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	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 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	強化心理建設 戰術指導	賽前調整	分組比賽測驗	學習單
第十九週 01/04~01/08	5	戰術指導	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-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	攝取經驗	臺南市中運	實戰比賽	學習單
第廿週 01/11~01/15 (第三次定期預)	5	心理建設	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	分析並修正優缺點。	檢討、調整	自我建設	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(部定+校訂)

			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 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					
第廿一週 01/18~01/22 1/22 修業式	5	心理建設	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 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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	賽後調整	運動傷害防護課程	複習功課	學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立永康區永康國民中學 109 學年度第二學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	羽球專業學習	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	本學期共(120)節；5+1 節/週。			
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 <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	針對羽球專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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-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-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。							
課程目標	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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	自編自選教材 或學習單
第一週 02/15~02/19 2/17 開學	5	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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	增強基本體能並加強個人基本技術訓練	綜合體能訓練 個人技術訓練	12 分鐘跑測驗	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(部定+校訂)

<p>第二週 02/22~02/26</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練 技術指導</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 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</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運 動組合性體能 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</p>	<p>增強體能 加強羽球技術</p>	<p>綜合體能訓練 專項技術動作練 習</p>	<p>分組比賽測驗</p>	<p>學習單</p>
<p>第三週 03/1~03/05 (2/28 放假)</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</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 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</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運 動組合性體能 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</p>	<p>強化基本體能 加強羽球技術 融入戰術訓練</p>	<p>綜合體能訓練 精熟專項技術</p>	<p>分組比賽測驗</p>	<p>學習單</p>
<p>第四週 03/08~03/12</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</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 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</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運 動組合性體能 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 Ta-IV-C1</p>	<p>加強爆發力 精熟羽球基本技 術並融入戰術訓 練</p>	<p>綜合體能訓練 精熟專項技術</p>	<p>移地訓練- 友誼賽</p>	<p>學習單</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(部定+校訂)

				網/牆性球類運動個人組合性戰術				
第五週 03/15~03/19	5	戰術指導 心理建設	<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>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>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>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</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>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>	強化心理建設分析對手優缺點及戰術模擬	賽前調整	移地訓練-友誼賽	學習單
第六週 03/22~03/26	5	戰術指導 心理建設	<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>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</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>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p>	訓練成果驗收	全中運資格賽		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(部定+校訂)

<p>第七週 03/28~04/02 第一次定期 預定</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<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 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-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動 組合性戰術訓練</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運 動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性 攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團體組合性戰 術</p>	<p>精熟羽球基本技 術 分析實戰性戰術 意識</p>	<p>賽後檢討 分析比賽有缺點 補強弱點技術 技術提升</p>	分組比賽測驗	學習單
<p>第八週 04/05~04/09 (4/4~4/5 放 假)</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<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 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-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>P-IV-A1 網/牆性球類運 動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性 攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團體組合性戰 術</p>	<p>增強專項體能 (步伐、上肢力量) 羽球技術強化融 入實戰性戰術訓 練</p>	<p>強化速度爆發力 訓練 戰術戰術應用</p>	分組比賽測驗	學習單
<p>第九週 04/12~04/16</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<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 T-IV-1 了解並執行網/牆 性球類運動組合</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運 動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性 攻防實務技術</p>	<p>增強專項體能 (步伐、下肢爆發 力) 羽球技術強化融 入實戰性戰術訓 練</p>	<p>強化速度爆發力 訓練 戰術戰術應用</p>	分組比賽測驗	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(部定+校訂)

			性技術訓練，執行組合性攻防戰術 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	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術				
第十週 04/19~04/23	5	技術指導 心理建設	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-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 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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 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	維持基本體能 羽毛球技術強化 戰術應用	補強弱點技術 技術提升	移地訓練- 友誼賽	學習單
第十一週 04/26~04/30	5	戰術指導 心理建設	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 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	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 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 Ps-IV-D2 組合性運動心理	強化心理建設分析對手優缺點及戰術模擬	賽前調整	移地訓練- 友誼賽	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(部定+校訂)

			<p>聚力與專項運動比賽成績等 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>技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術</p>				
<p>第十二週 05/03~05/07</p>	5	<p>戰術指導 心理建設</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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 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 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>全中運</p>	<p>實戰比賽</p>	<p>學習單</p>
<p>第十三週 05/10~05/14 第二次定期 預定</p>	5	<p>技術指導 心理建設</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 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>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	<p>分析並修正缺點競賽結果。</p>	<p>賽後檢討、調整</p>		<p>學習單</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(部定+校訂)

第十四週 05/17~05/21	5	體能訓練	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	維持基本體能	賽後調整		學習單
第十五週 05/24~05/28	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 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-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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	增強專項體能(步伐、下肢爆發力) 羽球技術強化融入實戰性戰術訓練	強化速度爆發力訓練 戰術戰術應用	分組比賽測驗	學習單
第十六週 05/31~06/04	5	技術指導 心理建設	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-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 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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 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	維持基本體能 羽球技術強化戰術應用	補強弱點技術 技術提升	分組比賽測驗	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(部定+校訂)

<p>第十七週 06/07~06/11 (6/6 放假)</p>	5	戰術指導 心理建設	<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 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 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>Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團體組合性戰 術 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 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>	強化心理建設分 析對手優缺點及 戰術模擬	賽前調整	移地訓練- 友誼賽	學習單
<p>第十八週 06/14~06/18</p>	5	戰術指導 心理建設	<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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽 規則、指令與道德</p>	<p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團體組合性戰 術 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 Ps-IV-D3 目標設定、壓力 管理、自我調 整、意象訓練等 陣地攻守性球類 運動心理技能</p>	訓練成果驗收	全國第二次青少 年羽球排名賽	實戰比賽	學習單
<p>第十九週 06/21~06/25</p>	5	技術指導 心理建設	<p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合</p>	<p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運</p>	分析並修正缺點 競賽結果。	賽後檢討、調整		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(部定+校訂)

			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 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	動之組合性運動心理技巧				
第廿週 06/28~07/02 第三次定期 預定 6/30 修業式	5	體能訓練	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	維持基本體能	運動心理學講座		學習單
	5	體能訓練	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	維持基本體能 其他球類運動	賽後調整	溫習功課	學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。