

臺南市公立東區崇學國民小學 110 學年度第一學期五年級彈性學習羽球專術課程計畫
(普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材來源	自編教材	教學節數	每週(6)節 本學期共(120)節	
課程目標	1. 充實羽球專項運動知能，建構完整的羽球運動概念。 2. 提升羽球運動技能，積極參與羽球運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值			
相關領域	健康與體育			
能力指標 (總綱核心素養)		A1 身心素質與自我精進	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	
		A3 規劃執行與創新應變	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境	
		C2 人際關係與團隊合作	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
		C3 多元文化與國際理解	E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。			

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週-第五週	1. 基本握拍與上手揮拍練習 2. 米字步法訓練 3. 體能訓練	基礎訓練 1	30	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5
第六週-第十週	1. 單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球) 2. 單一項目球路對練競賽 3. 體能訓練 4. 核心訓練。	基礎訓練 2	30	實作、實踐	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3 6-2-4
第十一週-第十五週	1. 結合多樣基本單一球路 2. 形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練 3. 體能訓練 4. 核心訓練 5. 重量訓練。	綜合訓練 1	30	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 4-2-5 6-2-4
第十六週-第廿週	1. 建立二攻一、一攻二訓練模式 2. 四角球拉吊訓練 3. 體能訓練 4. 核心訓練 5. 重量訓練。	綜合訓練 2	30	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4

◎「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。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。

臺南市公立東區崇學國民小學 110 學年度第二學期五年級彈性學習羽球專術課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

教材來源	自編教材	教學節數	每週(6)節 本學期共(120)節	
課程目標	1. 充實羽球專項運動知能，建構完整的羽球運動概念。 2. 提升羽球運動技能，積極參與羽球運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值			
相關領域	健康與體育			
能力指標 (總綱核心素養)	A1 身心素質與自我精進		E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	
	A3 規劃執行與創新應變		E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境	
	C2 人際關係與團隊合作		E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
	C3 多元文化與國際理解		E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。			

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週-第五週	1. 多球訓練(攻擊、防守)2. 體能訓練 3. 核心訓練 4. 重量訓練 5. 運動營養學 6. 運動防護 7. 運動心理學基礎課程。	綜合訓練 3	30	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5
第六週-第十週	1. 四角拉吊訓練 2. 米字步訓練 3. 攻擊訓練 4. 防守訓練 5. 體能訓練 6. 核心訓練 7. 重量訓練。	綜合基礎訓練 1	30	實作、實踐	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3 6-2-4
第十一週-第十五週	1. 多球訓練 2. 球路對練 3. 體能訓練 4. 核心訓練 5. 重量訓練。	綜合基礎訓練 2	30	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 4-2-5 6-2-4
第十六週-第廿週	1. 戰術訓練 2. 比賽練習 3. 體能訓練 4. 核心訓練 5. 重量訓練。	實戰訓練	30	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4

◎「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。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。