臺南市公立仁德國民中學 110 學年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	Í	羽球專業學習	實施年級 (班級組別	十年 十年	級 教學 節數	每週6節,本學期共(126)節				
課程規範	Ĺ	◎■彈性學習課程	定專長領域 ■覺	£							
設計理念	;		以求能在學習歷程	中適應現在生活		,輔以運動科學知能,沒 ,所應具備的知識、能力					
本教育階。 總綱核心素 或校訂素:	養	體-J-A2 具備理解竟 體-J-B1 具備情意表	B-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。 B-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。 B-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。 B-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	<u> </u>	提高運動競技知能	,涵養運動倫理,發								
				課程	2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			
第一週	6	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動練 合性體能 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 戰術	P-IV-A1 網/牆性球 體動能 T-IV-B1 網動、 等 發 来 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	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	3000M 測驗	碼表			

		(0,0)						l li
				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				
第二週			P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	綜合體能訓練	分組實作測驗	學習單
			理解並執行網/	網/牆性球類	(步伐)	基本技術動作練習		
			牆性球類運動組	運動組合性	加強基本動作			
			合性體能訓練處	體能	技術訓練			
			方	T-IV-B1				
			T-IV-1	網/牆性球類				
			了解並執行網/	運動之發、接				
		體能訓練	牆性球類運動組	發、傳接、 舉、殺、抽、				
	6	技術指導	合性技術訓練,	挑、擊、攔、				
		12.11.11	執行組合性攻防	切、移位與過				
			戦術	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				
给一、 四			P-IV-1	實務技術 P-IV-A1	加強肌耐力	綜合體能訓練	分組實作測驗	學習單
第三週			F-IV-I 理解並執行網/	F-IV-AI 網/牆性球類	加强肌耐力 羽球技術融入	· 精熟專項技術	刀組具作例微	子白牛
		體能訓練	牆性球類運動組	運動組合性	乳 球 视 概 视	AN A		
	6	短船训练 技術指導	合性體能訓練處	體能	IN ME WINK			
		我祸相 寻 戰術訓練	方	T-IV-B2				
		1941.4 20 1.7.1.	T-IV-1	網/牆性球類				
			了解並執行網牆	運動比賽之				

	7,10 1,1	() () () () () () () ()						T T
			性球類運動組合	組合性攻防				
			性技術訓練,執	實務技術				
			行組合性攻防戰	Ta-IV-C1				
			術	網/牆性球類				
				運動個人組				
				合性戰術				
第四週			P-IV-1	P-IV-A1	強化肌耐力	綜合體能訓練	分組比賽測驗	學習單
			理解並執行網/	網/牆性球類	精熟羽球基本	精熟專項技術		
			牆性球類運動組	運動組合性	技術並融入戰			
			合性體能訓練處	體能	術訓練			
			方	T-IV-B1				
			T-IV-1	網/牆性球類				
			了解並執行網/	運動之發、接				
		體能訓練	牆性球類運動組	發、傳接、				
	6	技術指導	合性技術訓練,	舉、殺、抽、				
		戰術訓練	執行組合性攻防	挑、擊、攔、				
			戰術	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				
告 ア 油			P-IV-1	合性戰術 P-IV-A1	增強專項體能	提升間歇能力反覆訓	體能測驗	學習單
第五週			理解並執行網/	網/牆性球類	(跳繩)	(灰川间歇肥刀及復訓 練	月豆 月已 /六] 何双	十日干
			造所並執行納/ 牆性球類運動組	運動組合性	熟悉並演練球路	·**		
		體能訓練	合性體能訓練處	體能	組合應用。			
	6	技術指導	方	T-IV-B2	, L // C // I			
		戰術訓練	T-IV-1					
				網/ 牆性球類 運動比賽之				
			了解並執行網/	組合性攻防				
			牆性球類運動組	M I I I X II				

Z 113 3	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	A 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	安	-4/			The state of the s
			合性技術訓練, 執行組合性攻防	實務技術 Ta-IV-C1				
			戦術	網/牆性球類 運動個人組合性戰術				
第六週	6	體能訓練技術指導	P-IV-1 理牆合方 T-IV-1 对類能 行 T-IV-1 对類 新	P-IV-A1 網運體 體別	加強敏捷能力羽球技術強化熟悉並演練球並演用	綜合體能訓練 精熟專項技術	分組比賽測驗	學習單
第七週	6	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動練 合性體能訓練處 T-IV-1 了解並執行網/ 牆性球類運動/ 牆性技術訓練 執行組合性攻防	P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類 運動性球類 運動性攻防 實務技術 Ta-IV-C2	增強專項體能 (步伐、上肢力量) 精熟羽球基本 技術 實戰性戰 術意識	綜合體能訓練 專項技術動作練習	300M 間歇測驗 分組比賽測驗	碼表、學習單

			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	網/牆性球類 運動團體組 合性戰術				
第八週	6	體能訓練技術指導戰術訓練	P-IV-1 理牆合方 T-IV 部合執戰 Ta-IV-1 对無性性	P-IV-A1 網/牆性球類 運動能 T-IV-B2 網/牆比性賽攻術 Ta-IV-C2 網/牆團 運動團 電台性 電動 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子	增強專項體能 (步伐、下肢爆 發力) 羽球技術強化 融計 融計 融計	強化速度爆發力訓練戰術應用	移地訓練- 友誼賽	學習單
第九週	6	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	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	訓練成果驗收	110年全國國中盃羽球錦標賽	實戰比賽	學習單

24113.3			動比賽成績等 Ta-IV-5 遵守並運用競賽 規則、指令與道 德	擬類戰術 Ps-IV-D3 以外 Bi 大學				
第十週	6	心理建設	Ps-IV-1 熟悉運動行組有 強力 整理, 所以 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	Ps-IV-D1 網運性技子 將 灣運巧 Ps-IV-D2 組心 擬運所 Ps-IV-D2 組心 機運 機運 機 類 情 機 之 動 以 性 技 物 、 り し り し り し り し り し り り り り り り り り り	賽後檢討及修正缺點	國中盃賽後檢討賽前調整	心理建設	學習單
第十一週	6	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	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	維持基本體能 強化技術、戰術 應用	補強弱點技術 提升技術	分組實作測驗	學習單

	NE-3	区领色照月址照月号	亲领域踩住計畫(國中小 分析、演練並運	合性戰術	n1)			
			用網/牆性球類	Ps-IV-D2				
			運動比賽的組合	組合性運動				
			性攻防戰術					
			Ps-IV-1	心理技能模				
			熟悉並執行組合	擬網/牆性球				
			性運動心理技	類運動之實				
			能,了解自我與	戰情況與技				
			他人,提升網/牆	術				
			性球類運動團隊					
			凝聚力與專項運					
第1- 29			動比賽成績等	т пл DO	維持專項體能	補強弱點技術	分組實作測驗	學習單
第十二週			T-IV-1	T-IV-B2	(上肢肌耐力)	提升技術	刀組具作例檢	子百平
			了解並執行網/	網/牆性球類運動比賽之	強化技術、戰術	1/C/1 1/C/M		
			牆性球類運動組	組合性攻防	應用			
			合性技術訓練,	實務技術				
			執行組合性攻防	Ta-IV-C2				
			戰術	網/牆性球類				
			Ta-IV-1	運動團體組				
			分析、演練並運	合性戰術				
	6	技術指導	用網/牆性球類	Ps-IV-D2				
		心理建設	運動比賽的組合	組合性運動				
			性攻防戰術	心理技能模				
			Ps-IV-1					
			熟悉並執行組合	擬網/牆性球				
			性運動心理技	類運動之實				
			能,了解自我與	戰情況與技				
			他人,提升網/牆	術				
			性球類運動團隊					
			凝聚力與專項運					

			動比賽成績等					
第十三週	6	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 運動團體組 合性戰術	攝取經驗訓練成果驗收		實戰比賽	學習單
第十四週	6	技術指導心理建設	Ps-IV-1 熟性能他性凝動 到了,類力賽 是 動了,類为賽 是 與 是 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	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	賽後檢討、調整		學習單
第十五週	6	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	6	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	P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類	增強專項體能 (步伐、敏捷) 羽球技術強化	補強技術弱點	分組比賽測驗	學習單

			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	運動比賽之 組合性攻防 實務技術				
第十七週	6	體能訓練 技術指導	戰術 P-IV-1 理解並執行網/ 理性球球調訓練。 方 T-IV-1 了解並類運動線/ 性技術運動線/ 性技術運動線/ 機大大 動行組, 防	P-IV-A2 網/牆性球類 運動處方 T-IV-B2 網/牆性球類 運動性球類 運動性球類	增強專項體能(下肢爆發力)	肌耐力強化	分組比賽測驗	學習單
第十八週	6	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 分析網/牆賽性的術用運攻類合性的術 Ps-IV-1 熟性的 的	Ps-IV-D2 組心擬類戰術Ps-IV-問題等性心理維維之與 BB 不可知 不可知 不可能	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	6	戰術指導	Ta-IV-1	Ta-IV-C2	攝取經驗	臺南市中運	實戰比賽	學習單

			分析/牆性球類 用動比戰 Ta-IV-2 了好中性球類 下a-IV-2 了好的 下a-IV-2 了好的 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	網運合Ta-IV-C4 轉類組 Ta-IV-C4 轉類組 Ta-IV-C4 等等等等 類組 性之隊 性之、組策				
第二十週	6	心理建設	Ps-IV-1 熟性能他性凝動Ps-IV-2 執一類力賽出 組技我網團項等 學是一下 與 與 是 與 是 與 是 與 與 是 與 與 是 與 與 是 與 是 與	Ps-IV-DI 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。	賽後檢討、調整		學習單
第二十一週	6	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類 運動之組合 性運動心理	賽後調整		複習功課	學習單

他人,提升網/牆	技巧	
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		

[◎]教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。

臺南市公立仁德國民中學 110 學年度第二學期七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	七年	教	長週 6 節	, 本學期共((196) 節				
		初州于东于日	(班級組別	1)	節事	女 华起 0 即	* 本于	(120) हा				
課程規範		◎■彈性學習課程	-部定專長領域 定專長領域 ■體 -特殊需求領域課程 藝術才能班校訂專·	<u> </u>	<u> </u>							
		針對羽球專長進行	運動技能專長訓練	,融入適合學生	應有之核心素	養,輔以運動:	科學知能,主	運動人文內涵, 3	運動防護處置及運動			
設計理念		倫理價值的基礎,	以求能在學習歷程	中適應現在生活	及面對未來挑	践,所應具備	的知識、能力	力與態度;更能發	發揮運動潛能,以完			
		善之運動技能,迎接所有競技運動之挑戰。										
上机去吡啶		體-J-A1 具備增進意	-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。									
本教育階段 總綱核心素		體-J-A2 具備理解:	-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。									
或校訂素養		體-J-B1 具備情意	g-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-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	0							
				課程	星架構脈絡	_						
■ 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	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			
第一週			P-IV-1	P-IV-A1	增強基本體能	綜合體能	訓練	3000M 測驗	碼表			
	6	體能訓練 技術指導	理解並執行網/ 牆性球類運練 合性體能 了T-IV-1 了解並執行網 機 性技術 強 会性技術 執行組 執行 報 執 所 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	網運體 T-IV-B1 網運發舉挑切渡 動能 T-IV-B1 球發接、、移組 類接、、維欄與性 類接、、抽欄與性	並加強個人基本技術訓練	個人技術	訓練					

	AL TY	(例)《旦股月55股月号	未視以床性計畫(國中/	·初10个3号/IX-01/XE-1X	D1)		T.	11
				技術				
				T-IV-B2				
				網/牆性球類				
				運動比賽之				
				組合性攻防				
				實務技術				
第二週			P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	綜合體能訓練	分組實作測驗	碼表、跳繩
			理解並執行網/	網/牆性球類	(步伐、上肢肌	專項技術動作練習		
			牆性球類運動組	運動組合性	耐力)			
			合性體能訓練處	體能	加強羽球技術			
			方	T-IV-B1				
			T-IV-1	網/牆性球類				
			了解並執行網/	運動之發、接				
			牆性球類運動組	發、傳接、				
	6	體能訓練	合性技術訓練,	舉、殺、抽、				
	U	技術指導	執行組合性攻防	挑、擊、攔、				
			戰術	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				
第三週			P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	綜合體能訓練	分組比賽測驗	學習單
			理解並執行網/	網/牆性球類	(步伐、下肢肌	精熟專項技術		
			牆性球類運動組	運動組合性	耐力)			
		體能訓練	合性體能訓練處	體能	加強羽球技術			
	6	技術指導	方	T-IV-B2	融入戰術訓練			
		術訓練	T-IV-1	網/牆性球類				
			了解並執行網/	運動比賽之				
			牆性球類運動組	組合性攻防				
			合性技術訓練,	實務技術				

			執行組合性攻防	Ta-IV-C1				
			戦術	網/牆性球類				
			124.14	運動個人組				
				合性戰術				
第四週			P-IV-1	P-IV-A1	加強爆發力	綜合體能訓練	分組比賽測驗	學習單
7, 2, 2			理解並執行網/	網/牆性球類	精熟羽球基本	精熟專項技術	,	1 - 1
			牆性球類運動組	運動組合性	技術並融入戰	強化速度爆發力		
			合性體能訓練處	體能	術訓練			
			方	T-IV-B1	11 2 1/2/2			
			T-IV-1	網/牆性球類				
			了解並執行網/	運動之發、接				
		體能訓練	牆性球類運動組	發、傳接、				
	6	技術指導	合性技術訓練,	學、殺、抽、				
		戰術訓練	執行組合性攻防	挑、擊、攔、				
		17.41 2 101	戦術	切、移位與過				
			17/11/1	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			Ta-IV-1	Ta-IV-C2	強化心理建設	賽前調整	移地訓練-	學習單
71. — C			分析、演練並運	網/牆性球類	分析對手優缺		友誼賽	
			用網/牆性球類	運動團體組	點及戰術模擬			
			運動比賽的組合	合性戰術				
			性攻防戰術	Ps-IV-D2				
	C	戰術指導	Ps-IV-1	組合性運動				
	6	心理建設	熟悉並執行組合	心理技能模				
			性運動心理技	擬網/牆性球				
			能,了解自我與	類運動之實				
			他人,提升網/牆	戰情況與技				
			性球類運動團隊	術				
			凝聚力與專項運	Ps-IV-D2				

第六週	戰術指導 心理建設	動Ps-IV-4 賽-IV-4 實際理球心-IX- 實別, 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	組心擬類戰術Ta網運合Ps組心擬類戰術P目力調練守動合理網運情 IV牆團戰V性技/動況 D3定、意地類技運能性之與 C2球體術D2運能性之與 B3 、自象攻運技動模球實技 類組 動模球實技 壓我訓 壓我訓	訓練成果驗收	全中運資格賽		學習單
第七週	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	動心理技能 P-IV-A1 網/牆性球類 運動組合性 T-IV-B2 網/牆性球類 運動性球類 運動性攻防	精熟羽球基本 技術 分析實戰性戰 術意識	賽後檢討 分析比賽有缺點 補強弱點技術 提升技術	分組比賽測驗複習功課	學習單

			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	實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類 運動團體組 合性戰術				
第八週	6	體能訓練技術指導戰術訓練	P-IV-1 理解性性體 特別 一IV-1 可以 一I 一I 一I 一I 一I 一I 一I 一I 一I 一I 一I 一I 一I	P-IV-A1 網運體化 體上 開生 開生 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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	強化速度爆發力訓練戰術應用	分組比賽測驗	學習單
第九週	6	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	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	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

CO-1-1 雲闸/7 配守区(京城亘股月)/1股月 守力			L1/		1	Tr.
	能,了解自我與	類運動之實				
	他人,提升網/牆	戰情況與技				
	性球類運動團隊	術				
	凝聚力與專項運	Ps-IV-D2				
	動比賽成績等	組合性運動				
	Ps-IV-4	心理技能模				
	理解並演練壓力	擬網/牆性球				
	管理,提升標的	類運動之實				
	性球類運動比賽	戰情況與技				
	的心理狀態	術				
第十週	Ps-IV-1	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全中運	實戰比賽	學習單
	熟悉並執行組合	網/牆性球類				
	性運動心理技	運動團體組				
	能,了解自我與	合性戰術				
	他人,提升網/牆	Ps-IV-D2				
	性球類運動團隊	組合性運動				
	凝聚力與專項運	心理技能模				
	動比賽成績等	擬網/牆性球				
mily the life the	Ta-IV-5	類運動之實				
6 戰術指導	遵守並運用競賽	戰情況與技				
心理建設	規則、指令與道	術				
	德	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				
第十一週	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	分析並修正缺	賽後檢討、調整		學習單
技術指導	熟悉並執行組合	網/牆性球類	點	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		,
6 心理建設	性運動心理技	運動之組合				
	能,了解自我與	性運動心理				
		,				

			他人,提升網/牆	技巧				
			性球類運動團隊	12.1				
			凝聚力與專項運					
			動比賽成績等					
			野に食成項子 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					
第十二週			P-IV-1	P-IV-A1	維持基本體能	賽後調整		學習單
			理解並執行網/	網/牆性球類				
	6	體能訓練	牆性球類運動組	運動組合性				
			合性體能訓練處	體能				
			方					
第十三週			P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	強化肌耐力訓練	分組實作測驗	學習單
			理解並執行網/	網/牆性球類	(步伐、上肢肌	戰術戰術應用		
			牆性球類運動組	運動組合性	耐力)			
			合性體能訓練處	體能	羽球技術強化			
			方	T-IV-B2	融入實戰性戰			
			T-IV-1	網/牆性球類	術訓練			
		마뉴 사 그 나는	了解並執行網/	運動比賽之				
	0	體能訓練	牆性球類運動組	組合性攻防				
	6	技術指導	合性技術訓練,	實務技術				
		戰術訓練	執行組合性攻防	Ta-IV-C2				
			戦術	網/牆性球類				
			Ta-IV-1	運動團體組				
			分析、演練並運	合性戰術				
			用網/牆性球類					
			運動比賽的組合					
			性攻防戰術					
第十四週		技術指導	T-IV-1	T-IV-B2	維持基本體能	補強弱點技術	分組實作測驗	學習單
	6	心理建設	了解並執行網/	網/牆性球類	羽球技術強化	提升技術	7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7	,
		=, 0.90	4 14.4 4.	1 /14 1- 15//	1-120.11 122.10	7 5 7 7 5 6 7		

■	NL TO IN	(次) (三) (三) (三) (三) (三) (三) (三) (三) (三) (三	未说水压可量(图下/)·					ı ı
			牆性球類運動組	運動比賽之	戰術應用			
			合性技術訓練,	組合性攻防				
			執行組合性攻防	實務技術				
			戰術	Ta-IV-C2				
			Ta-IV-1	網/牆性球類				
			分析、演練並運	運動團體組				
			用網/牆性球類	合性戰術				
			運動比賽的組合	Ps-IV-D2				
			性攻防戰術	組合性運動				
			Ps-IV-1	心理技能模				
			熟悉並執行組合	擬網/牆性球				
			性運動心理技	類運動之實				
			能,了解自我與	戰情況與技				
			他人,提升網/牆	術				
			性球類運動團隊					
			凝聚力與專項運					
			動比賽成績等					
第十五週			P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	強化速度爆發力訓練	分組比賽測驗	學習單
			理解並執行網/	網/牆性球類	(步伐、下肢爆	戰術戰術應用		
			牆性球類運動組	運動組合性	發力)	12111 12111/13/14		
				運動組合性	發力)			
			合性體能訓練處	運動組合性 體能	發力) 羽球技術強化			
			合性體能訓練處 方	運動組合性 體能 T-IV-B2	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
			合性體能訓練處 方 T-IV-1	運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類	發力) 羽球技術強化			
		體能訓練	合性體能訓練處 方 T-IV-1 了解並執行網/	運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球類 運動比賽之	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
	6	技術指導	合性體能訓練處 方 T-IV-1 了解並執行網/ 牆性球類運動組	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	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
	6		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,	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	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
	6	技術指導	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	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	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
	6	技術指導	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	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	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
	6	技術指導	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	運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球之 網動比賽 組務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類 運動體體	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
	6	技術指導	合性體能訓練處 了T-IV-1 了解並執行網/ 將性技術訓練, 合性技術訓練, 執行組合性攻 戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運	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	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
	6	技術指導	合性體能訓練處 T-IV-1 了解並執行網/ 贈性技術訓練強 執行組合性致 執行組合性政 取術 Ta-IV-1 分析網/牆性球類	運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球之 網動比賽 組務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類 運動體體	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			
	6	技術指導	合性體能訓練處 了T-IV-1 了解並執行網/ 將性技術訓練, 合性技術訓練, 執行組合性攻 戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運	運動組合性 體能 T-IV-B2 網/牆性球之 網動比賽 組務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類 運動體體	發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰			

第十六週	ME 43-10	厌.从重应自然应问 (7)	T-IV-1	T-IV-B2	維持基本體能	補強弱點技術	分組實作測驗	學習單
ターハゼ			了解並執行網/	網/牆性球類	羽球技術強化	提升技術	7、亚克丁八八	7 4 7
			牆性球類運動組	運動比賽之	戦術應用	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
			合性技術訓練 ,	組合性攻防	子 X7何 / ⑤ / 1			
			執行組合性攻防	實務技術				
			戦術	月 7万7又7四 Ta-IV-C2				
			平文作 Ta-IV-1					
				網/牆性球類				
			分析、演練並運	運動團體組				
		技術指導	用網/牆性球類	合性戰術				
	6	心理建設	運動比賽的組合	Ps-IV-D2				
			性攻防戰術	組合性運動				
			Ps-IV-1	心理技能模				
			熟悉並執行組合	擬網/牆性球				
			性運動心理技	類運動之實				
			能,了解自我與	戰情況與技				
			他人,提升網/牆	術				
			性球類運動團隊					
			凝聚力與專項運					
			動比賽成績等					
第十七週			Ta-IV-1	Ta-IV-C2	強化心理建設	賽前調整	移地訓練-	學習單
			分析、演練並運	網/牆性球類	分析對手優缺		友誼賽	
			用網/牆性球類	運動團體組	點及戰術模擬			
			運動比賽的組合	合性戰術				
			性攻防戰術	Ps-IV-D2				
			Ps-IV-1	組合性運動				
		戰術指導	熟悉並執行組合	心理技能模				
	6	心理建設	性運動心理技	擬網/牆性球				
		_, _,	能,了解自我與	類運動之實				
			他人,提升網/牆	戰情況與技				
			性球類運動團隊	術				
			凝聚力與專項運	Ps-IV-D2				
			動比賽成績等	組合性運動				
			新に	心理技能模				
			1 S-1V -4	心珏权肥供				

第十八週	6	戰術指導心理建設	理管性的Ps. 性能他性凝動Ta. 導規德國壓標比	擬類戰術 T網運合P組心擬類戰術Ps目力調練守動網運情 Ta//動性IV-性技//動況 To-性體剛戰 Tu-会理網運情 Ty-設理、陣球理性實技 類組 動模球實技 壓我訓 壓我訓	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
第十九週	6	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,分類自我與自我與自我與自我與自我與關於 性球類與專項 動比賽及與專項 動比賽人 學工學 學工學 學工學 學工學 學工學	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

			管理,提升標的 性球類運動比賽 的心理狀態					
第二十週	6	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	複	習功課	學習單
第二十一週	6	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	複	習功課	學習單

[◎]教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。