

## 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	羽球專業學習	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	每週 6 節，本學期共(126)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>							
設計理念	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，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
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-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 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	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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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	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 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	增強專項體能 (步伐) 加強基本動作 技術訓練	綜合體能訓練 基本技術動作練習	分組實作測驗	學習單
第三週	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-B2 網/牆性球類 運動比賽之	加強肌耐力 羽球技術融入 戰術訓練	綜合體能訓練 精熟專項技術	分組實作測驗	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(國中小新課綱版-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	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				
第四週	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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	強化肌耐力 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
第五週	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	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	增強專項體能(跳繩) 熟悉並演練球路組合應用。	提升間歇能力反覆訓練	體能測驗	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			合性技術訓練， 執行組合性攻防 戰術	實務技術 Ta-IV-C1 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 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	加強敏捷能力 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	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	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	增強專項體能 (步伐、上肢力 量) 精熟羽球基本 技術 分析實戰性戰 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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>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 運動團體組 合性戰術</p>				
第八週	6	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、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 戰術應用</p>	<p>移地訓練- 友誼賽</p>	學習單
第九週	6	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</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</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>110 年全國國中盃羽 球錦標賽</p>	<p>實戰比賽</p>	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>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>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>				
第十週	6	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>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</p>	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	<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 Ta-IV-1</p>	<p>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</p>	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

			<p>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>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>				
第十二週	6	技術指導 心理建設	<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 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</p>	<p>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</p>	維持專項體能(上肢肌耐力)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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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	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



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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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	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-A2 網/牆性球類 運動體能運 動處方 T-IV-B2 網/牆性球類 運動比賽之 組合性攻防 實務技術	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、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	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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			<p>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</p>	<p>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</p>				
第二十週	6	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 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>分析並修正優缺點。</p>	<p>賽後檢討、調整</p>		學習單
第二十一週	6	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</p>	<p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理</p>	<p>賽後調整</p>		<p>複習功課</p>	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		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	技巧				
--	--	---	----	--	--	--	--

◎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 (班級組別)	七年級	教學 節數	每週 6 節，本學期共(126)節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>							
設計理念	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，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。							
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-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 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	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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				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	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 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	增強專項體能 (步伐、上肢肌 耐力) 加強羽球技術	綜合體能訓練 專項技術動作練習	分組實作測驗	碼表、跳繩
第三週	6	體能訓練 技術指導 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，	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	增強專項體能 (步伐、下肢肌 耐力) 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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			執行組合性攻防戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術				
第四週	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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	加強爆發力 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 強化速度爆發力	分組比賽測驗	學習單
第五週	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擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 Ps-IV-D2	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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	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				
第六週	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	全中運資格賽		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	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	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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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、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



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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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	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				
第十週	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	全中運	實戰比賽	學習單
第十一週	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，了解自我與	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理	分析並修正缺點	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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	技巧				
第十二週	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		學習單
第十三週	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、上肢肌耐力) 羽球技術強化 融入實戰性戰術訓練	強化肌耐力訓練 戰術戰術應用	分組實作測驗	學習單
第十四週	6	技術指導 心理建設	T-IV-1 了解並執行網/	T-IV-B2 網/牆性球類	維持基本體能 羽球技術強化	補強弱點技術 提升技術	分組實作測驗	學習單

			<p>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</p>	<p>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</p>	戰術應用			
第十五週	6	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、下肢爆發力) 羽球技術強化 融入實戰性戰術訓練</p>	強化速度爆發力訓練 戰術戰術應用	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第十六週	6	技術指導 心理建設	<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</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>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>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-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>	維持基本體能 羽毛球技術強化 戰術應用	補強弱點技術 提升技術	分組實作測驗	學習單
第十七週	6	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</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</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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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	擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術				
第十八週	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	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，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	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

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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。