# 臺南市立永康國民中學 110 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	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	□藝術才能班 <b>○■彈性學習</b> 認	<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>■體育班校訂體育專業</li> </ul>									
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-A2 具備理 體-J-B1 具備情	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	<b>秦展多元運動能力。</b>								
			課程架構脈	<b>系</b> 絡							
教學期程 節數		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 08/30-09/03 6 9/1 開學日	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、接後、傳接、 擊、欄、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				

	7,7,7,4,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,	宋·汉成(注印) 重(印)(广门)	比賽之組合性攻防				
			實務技術				
第二週 09/06-09/10	體能訓練技術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類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/牆性球類傳達 表、殺職等 場後、殺職等 場後、 場後、 場後、 場所 大-IV-B2 網/牆性組 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	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 09/13-09/17	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 09/20-09/24	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

■ 50-1-1 雲門月肥日	ザバ	(A)	未 初 以					1
			性球類運動組合	舉、殺、抽、挑、				
			性技術訓練,執行	擊、攔、切、移位				
			組合性攻防戰術	與過渡等組合性技				
				術				
				Ta-IV-C1				
				1a 1v 01   網/牆性球類運動				
				個人組合性戰術				
	6		P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	提升心肺能力反	體能測驗	學習單
			理解並執行網/牆	網/牆性球類運動	熟悉並演練球路	覆訓練	ALL AGO (1 VA	1 11
			性球類運動組合	組合性體能	組合應用。	12 5 10 10		
			性體能訓練處方	T-IV-B2				
第五週		體能訓練	T-IV-1	網/牆性球類運動				
09/27-10/01		技術指導	了解並執行網/牆	比賽之組合性攻防				
00/21 10/01		戰術訓練		實務技術				
			性球類運動組合	Ta-IV-C1				
			性技術訓練,執行	網/牆性球類運動				
			組合性攻防戰術	個人組合性戰術				
	6		P-IV-1	P-IV-A1	加強爆發力	綜合體能訓練	分組比賽測	學習單
			理解並執行網/牆	網/牆性球類運動	羽球技術強化	精熟專項技術	驗	
			性球類運動組合	組合性體能	熟悉並演練球路			
			性體能訓練處方	T-IV-B2	組合應用			
			T-IV-1	網/牆性球類運動				
		60m 전도 그가 2도	了解並執行網/牆	比賽之組合性攻防				
第六週		體能訓練	性球類運動組合	實務技術				
10/04-10/08		技術指導	性技術訓練,執行	Ta-IV-C2				
		戰術訓練	組合性攻防戰術	網/牆性球類運動				
				團體組合性戰術				
			Ta-IV-3					
			熟悉並演練守備/					
			跑分性球類運動					
			組合性戰術訓練					
			組口任我們訓練					

10/11-10/15 第一次定期評量	技術指導戰術訓練	理解球類訓練 大-IV-1 了性球類訓練 一IV-1 了性球類訓練 一IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-1 大-IV-3 大-IV-1 (I-IV-1 (I-	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	(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本 技術 實戰性戰 術意識	專項技術動作練習	測驗分組比賽測驗	
第八週 10/18-10/22	體能訓練技術指導戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類動線處方 T-IV-1 了解並類調練處方 T-IV-1 了解類類訓練所 性技術與動性技術與 1a-IV-1 分析、演練並運動 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
第九週 10/25-10/29	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	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術	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)

	上的術 Ps-IV-1 影性能人球聚比 Ps-IV-並,運狀 如果 的術 1 執心解升動專績 4 演提動態	合性攻 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬/牆性球類運動之實戰情況與技術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技術 與技術 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬 類運動心理技能模擬 類運動之實戰情況與技術				
	Ps-IV-1 熟性能人球型了提運與成 所有 整理。,類與與成 下a-IV-5 以 類 用 類 用 類 用 類 用 類 , 類 用 , 類 用 , 類 用 , 類 力 實 , , 更 , , , , , , , , , , , , , , , ,	理技 自我與他 網/牆性 團隊凝 項運動 等 類運動之實戰情況 與技術 Ps-IV-D3 自標設定、壓力管	訓練成果驗收	110年全國國中	實戰比賽	學習
第十一週 11/08-11/12	Ps-IV-1 心理建設 熟悉並執 性運動心		賽後檢討及修 正缺點並準備 下週比賽	國中盃賽後檢討	心理建設	學習單

6		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	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-IV-A1	維持基本體能	賽後調整	體能測驗	學習單
第十二週 11/15-11/19	體能訓練	理解並執行網/牆 性球類運動組合 性體能訓練處方	網/牆性球類運動組合性體能				
第十三週 11/22-11/26 第二大定期評量	技術指導心理建設	T-IV-1 了性性組 Ta-IV-1 有數類術性 1 演球	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	移地訓練- 友誼賽	學習單
第十四週 6 11/29-12/03	技術指導 心理建設	Ps-IV-1 熟悉並執行組合	Ps-IV-D1	分析並修正缺點 競賽結果。			學習單

27113 3 730 13 25		性運動心理技	網/牆性球類運動				
		能,了解自我與他					
		人,提升網/牆性	之組合性運動心理				
		球類運動團隊凝	技巧				
		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					
6		Ta-IV-1	Ta-IV-C1				學習單
		分析、演練並運用	網/牆性球類運動				
第十五週	鄂 4二七 道	網/牆性球類運動	個人組合性戰術				
12/06-12/10	戰術指導	比賽的組合性攻	Ta-IV-C2				
		防戰術	網/牆性球類運動				
			團體組合性戰術				
6		P-IV-1	P-IV-A1	維持基本體能	補強弱點技術	分組比賽測	學習單
		理解並執行網/牆	網/牆性球類運動	羽球技術強化		驗	
		性球類運動組合	組合性體能				
<b>笠上上</b> 畑	體能訓練	性體能訓練處方	T-IV-B2				
第十六週		T-IV-1	網/牆性球類運動				
12/13-12/17	技術指導	了解並執行網/牆	比賽之組合性攻防				
		性球類運動組合	實務技術				
		性技術訓練,執行					
		組合性攻防戰術					
6		P-IV-1	P-IV-A2	增強體能	肌耐力強化	分組比賽測	學習單
		理解並執行網/牆	網/牆性球類運動			驗	
		性球類運動組合	體能運動處方				
第十七週	體能訓練	性體能訓練處方	T-IV-B2				
12/20-21/24	技術指導	T-IV-1	網/牆性球類運動				
		了解並執行網/牆	比賽之組合性攻防				
		性球類運動組合	實務技術				
			貝乃分仅小				

Zina 7 kilo 7 ki		性技術訓練,執行組合性攻防戰術	Na. 7				
第十八週 12/27-12/31	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 分網/語練類運用 一個/語的 一個/語的 一個/語的 一個/語的 一個/語 一個/ 一個/ 一個/ 一個/ 一個/ 一個/ 一個/ 一個/ 一個/ 一個/	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、 等性球類運動心 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 01/03-01/07	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 第 101/10-01/14	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	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)

		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		rice // you to	10 to 15 to a 18th 10		क्ष्म तथ प्राप्त
第廿一週 01/17-01/21 第三次定期評量	心理建設	Ps-IV-1 熟性能人球型的 一种理的 一种,是 一种,是 一种,是 一种,是 一种,是 一种,是 一种,是 一种,是	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

<sup>◎</sup>教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。

# 臺南市立永康國民中學 110 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)領	5;5+1 節/週。			
課程規範	<ul> <li>◎■領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域</li> <li>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> <li>■體育班校訂體育專業</li> </ul>									
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	於展多元運動能力。	)						
			課程架構	脈絡						
教學期程	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 02/07~02/11 2/11 開學	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動線處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性技術訓練會性技術訓練,執行組合性攻防戰術	P-IV-A1 網/牆性球類 動組合性體 動力性球類 動力性性 動力性性 動力。 一IV-B1 網 動力。 一IV-B1 網 一IV-B2 網 一IV-B2 網 一IV-B2 網 一IV-B2 網 一IV-B2 網 一IV-B2 網 一IV-B2 網 一IV-B2 網 一IV-B2 個 一IV-B2 一IV-B2 個 一 一IV-B2 個 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		本體能並 人基本技	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)

第二週 02/14~02/18	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 動組合性 那一IV-B1 網/上級 網 上級 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	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
第三週 02/21~02/25	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/ 網/ 網/ 網/ M M M M M M M M M M M M M M	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
第四週 02/28~03/04 (2/28 放假)	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	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	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

			組合性攻防戰術	網/牆性球類運動個人組合性戰				
第五週 03/07~03/11	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	術P-IV-A1 網/告性球類 動自用 網/上下-B1 網/上下-B1 網/上上 網/上上 網/上上 一一一 網/上上 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一	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	移地訓練- 友誼賽	學習單
第六週 03/14~03/18	6	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 分析/ 將 所 所 所 所 所 所 的 術 Ps-IV-1 熟 性 組 的 術 Ps-IV-1 熟 理 的 形 一 和 一 和 一 和 一 和 一 和 一 和 一 和 一 和 一 和 一	Ta-IV-C2網/上型 網/上型 網/上型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	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
第七週	6	戰術指導	Ps-IV-1	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全中運資格賽		學習單

	24. N		未有以际任司宣(印化+位		1			
03/21~03/25		心理建設	熟性能人球聚比看 新一年 新一年 新一年 新一年 新一年 新一年 新一年 新一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第一年 第	網動術Ps-IV-D2 組技性戰情Ps-E整連運 無性組 學 D2 性類類況-IV-D3 動網動技、意攻心 一型運擬運與3 、我訓性技 理與 B 、我訓性技 運戰 E 調練球能				
第八週 03/28~04/01 (第一次定期 評量)	6	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動線 性體能訓練。 T-IV-1 了解並執無網/合性球類動線,對稱 性技術動類,對解析 性力性性對稱的 Ta-IV-3 熟分性球類調練 知合性 知合性 知為 知為 知為 知為 知為 知 知 知 知 知 知 知 知 知 知 知 知	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性球類運動團體組合性球類運動團體組合性球類運	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 技術提升	分組比賽測驗	學習單
第九週 04/04~04/08 (4/4~4/5 放 假)	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	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、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 戰術戰術應用	分組比賽測驗	學習單

2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		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					
第十週 04/11~04/15	6 體能: 技術: 戰術:	指導 性球類理動組合 性技術訓練,執行	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 動團體組合性戰	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
第十一週 04/18~04/22	6 戰術。 心理。	小生で車 重かいこ 十里 はち	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動開體組合性球類運動團體組合性球類運動學學的學學與實質的學學的學學的學學的學學的學學的學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的	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

CU-1-1 雲剛才康	文字に	识以旦股月以股月等	未被以床住計畫(印化+位	\u011				
			管理,提升標的性					
			球類運動比賽的					
			心理狀態					
	6		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/牆性球類運				
			性運動心理技	動團體組合性戰				
			能,了解自我與他	術				
			人,提升網/牆性	Ps-IV-D2				
			球類運動團隊凝	組合性運動心理				
			聚力與專項運動	技能模擬網/牆				
第十二週		戰術指導	比賽成績等	性球類運動之實				
04/25~04/29		心理建設	Ta-IV-5	戰情況與技術				
			遵守並運用競賽	Ps-IV-D3				
			規則、指令與道德	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				
	6		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	分析並修正缺點	賽後檢討、調整		學習單
			熟悉並執行組合	網/牆性球類運	競賽結果。			
			性運動心理技	動之組合性運動				
			能,了解自我與他	心理技巧				
			人,提升網/牆性					
第十三週		技術指導	球類運動團隊凝					
		<b>心理建設</b>	聚力與專項運動					
05/02~05/06		心灶灶政	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					
第十四週	6		P-IV-1	P-IV-A1	維持基本體能	賽後調整		學習單
05/9~05/13		體能訓練	理解並執行網/牆	網/牆性球類運				
		阻肌训练	性球類運動組合	動組合性體能				
(第二次定期			性體能訓練處方					

評量)							
評量) 第十五週 05/16~05/20	技術指導心理建設	T-IV-1 引執運訓攻 一一 對類術性一 執運訓攻 一一 一一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	T-IV-B2 網/牆性球類運動比實務 Ta-IV-C2 網/牆性組動術 Ps-IV-D2 組技能類運動/ 性球類動術 Ps-IV-D2 組技能類更技術 性球類動/ 性球類動/ 性球類動/ 性球類動/ 性球質動/ 性球質動/ 性球質動/ 性球質動/ 性球質的	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	移地訓練- 友誼賽	學習單
第十六週 05/23~05/27	體能訓練 技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解//  理球類訓練 /  /  /  /  /  /  /  /  /  /  /  /  /	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類資動比賽務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性球類團體組合性球類運動團體組合性球類運動團體組合性球類運動	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
第十七週 05/30~06/03	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	T-IV-B2 網/牆性球類運 動比賽之組合性	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

(6/3 放假)		性技合IV-1 線大 調功 Ta-IV-1 線大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	攻防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運 動團體組合性 Ps-IV-D2 組合性運動心理 技能模運動/牆 性球類與技術				
第十八週 06/06~06/10	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 分網比防Ps-整運,,類力賽比B等戰IV-1 練類性組 使組 並動了提運與成子IV-並,運 並動了提運與成子IV-並,運 が一一類心解升動專績 一種理 的概 上級 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動術 Ps-IV-D2 組合性模類別別 性理 性球情別別數網 性理 性類別別 Ps-IV-D2 組合性模類與的 型 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	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
第十九週 6 06/13~06/17	戰術指導 心理建設	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	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

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)

<del>-</del>	兴. 外旦. 压户, 小压户, 行人	4.66300以下113000以下113000以下113000以下113000以下113000以下1130以下1130以	(1)	1		-
		能人類與性 ,提運專人 ,提運專人 ,提運專 ,提運專 ,提 , , 提 。	術 Ps-IV-D2 組技性球門2 動網動技術 Ps-IV-D3 目標與與技術 Ps-IV-D3 目標理 意守理 管整、我訓練技能 學等 D			
第廿週 06/20~06/24	技術指導心理建設	Ps-IV-1 熟性的 熟理, 知知 知知 知知 知 知 知 知 解 , , 類 力 賽 , , 類 力 賽 , , 類 , , 類 , , 類 , , 類 , , , , , , ,	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
第廿一週 06/27~07/01 (第三次定期 評量) 6/30 修業式	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

<sup>◎</sup>教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。