

## 臺南市立仁德國民中學 111 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<br>(班級組別) | 七  | 教學節數   | 本學期共(126)節；5+1 節/週。 |                  |              |                |
|-------------------------------|--|----------------|--|--|---------------------|------------------|--------------|----------------|
| 課程規範                          | <input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b><br><input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b><br><input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b><br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <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，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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>或學習單 |
| 第 1 週<br>8/30-9/3<br>8/30 開學日 | 6  | 體能訓練<br>技術指導   | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B1<br>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<br>T-IV-B2<br>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<br>個人技術訓練 | 12 分鐘跑<br>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 2 週<br>9/4-9/10<br>9/6-9/7 三年級第一次模擬考<br>9/9 中秋節補假<br>9/10 中秋節放假 | 6 | 體能訓練<br>技術指導         | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B1<br>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<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 | 增強體能<br>加強羽球技術             | 綜合體能訓練<br>專項技術動作練習 | 分組比賽測驗 | 學習單 |
| 第 3 週<br>9/11-9/17  | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術<br>Ta-IV-C1<br>網/牆性球類運動個人組合性戰術                           | 強化基本體能<br>加強羽球技術<br>融入戰術訓練 | 綜合體能訓練<br>精熟專項技術   | 分組比賽測驗 | 學習單 |
| 第 4 週<br>9/18-9/24  | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>了解並執行網/牆                       | P-IV-A1<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B1<br>網/牆性球類運動之發、接發、傳接、   | 加強肌耐力<br>精熟羽球基本技術並融入戰術訓練   | 綜合體能訓練<br>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<br>Ta-IV-C1<br>網/牆性球類運動個人組合性戰術                                   |                        |              |        |     |
| 第 5 週<br>9/25-10/1                      | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術<br>Ta-IV-C1<br>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 6 週<br>10/2-10/8<br>10/6-10/7 第一次定期考查 | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>Ta-IV-3<br>熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 | P-IV-A1<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術<br>Ta-IV-C2<br>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 7 週                                   | 6 | 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>10/9-10/15<br/>10/10 國慶日放假</p> |          | <p>技術指導<br/>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<br/>T-IV-1<br/>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<br/>Ta-IV-3<br/>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<br/>T-IV-B2<br/>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術<br/>Ta-IV-C2<br/>網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>  | <p>(步伐、上肢力量)<br/>精熟羽球基本技術<br/>分析實戰性戰術意識</p> | <p>專項技術動作練習</p>        | <p>測驗<br/>分組比賽測驗</p> |            |
| <p>第 8 週<br/>10/16-10/22</p>      | <p>6</p> | <p>戰術指導<br/>心理建設</p> | <p>Ps-IV-1<br/>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<br/>Ta-IV-5<br/>遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>                | <p>Ta-IV-C2<br/>網/牆性球類運動團體組合性戰術<br/>Ps-IV-D2<br/>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<br/>Ps-IV-D3<br/>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>111 年全國國中盃羽球錦標賽</p> | <p>實戰比賽</p>          | <p>學習單</p> |
| <p>第 9 週<br/>10/23-10/29</p>      | <p>6</p> | <p>心理建設</p>          | <p>Ps-IV-1<br/>熟悉並執行組合性運動心理技</p>   | <p>Ps-IV-D1<br/>網/牆性球類運動之組合性運動心</p>   | <p>賽後檢討及修正缺點並準備下週比賽</p>                     | <p>國中盃賽後檢討賽前調整</p>     | <p>心理建設</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)

|                      |   |              |  |   |                           |                |              |     |
|----------------------|---|--------------|--|---|---------------------------|----------------|--------------|-----|
|                      |   |              | 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<br>Ps-IV-D2<br>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 10 週<br>10/30-11/5 | 6 | 技術指導<br>心理建設 | T-IV-1<br>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<br>Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br>Ps-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術<br>Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團體組合性戰術<br>Ps-IV-D2<br>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<br>羽毛球技術強化<br>戰術應用 | 補強弱點技術<br>技術提升 | 移地訓練-<br>友誼賽 | 學習單 |
| 第 11 週<br>11/6-11/12 | 6 | 戰術指導<br>心理建設 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br>Ps-IV-1<br>熟悉並執行組合  | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團體組合性戰術<br>Ps-IV-D2<br>組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況                                       | 強化心理建設<br>分析對手優缺點及戰術模擬    | 賽前調整           | 移地訓練-<br>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)

|                                       |   |              |  |  |              |         |      |     |
|---------------------------------------|---|--------------|--|--|--------------|---------|------|-----|
|                                       |   |              | 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<br>Ps-IV-4<br>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                   | 與技術<br>Ps-IV-D2<br>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 12 週<br>11/13-11/19<br>11/17-18 運動會 | 6 | 戰術指導         | Ta-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動個人組合性戰術<br>Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團體組合性戰術 | 攝取經驗         |         | 實戰比賽 | 學習單 |
| 第 13 週<br>11/20-11/26                 | 6 | 技術指導<br>心理建設 | Ps-IV-1<br>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<br>Ps-IV-4<br>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<br>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 14 週<br>11/27-12/3                  | 6 | 體能訓練         | P-IV-1<br>理解並執行網/牆   | P-IV-A1<br>網/牆性球類運動  | 維持基本體能       | 賽後調整    | 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(部定+校訂)

|  |   |              |  |  |                   |        |        |     |
|--|---|--------------|--|--|-------------------|--------|--------|-----|
| 11/30-12/1 第二次定期考查                             |   |              | 性球類運動組合性體能訓練處方   | 組合性體能  |                   |        |        |     |
| 第 15 週<br>12/4-12/10                           | 6 | 體能訓練<br>技術指導 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B2<br>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<br>羽毛球技術強化 | 補強弱點技術 | 分組比賽測驗 | 學習單 |
| 第 16 週<br>12/11-12/17                          | 6 | 體能訓練<br>技術指導 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動體能運動處方<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術                             | 增強體能              | 肌耐力強化  | 分組比賽測驗 | 學習單 |
| 第 17 週<br>12/18-12/24<br>12/22-12/23 三年級第二次模擬考 | 6 | 戰術指導<br>心理建設 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br>Ps-IV-1<br>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<br>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<br>Ps-IV-D3<br>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<br>戰術指導    | 賽前調整   | 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 18 週<br/>12/25-12/31</p>   | <p>6</p> | <p>戰術指導</p> | <p>Ta-IV-1<br/>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br/>Ta-IV-2<br/>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>Ta-IV-C2<br/>網/牆性球類運動團體組合性戰術<br/>Ta-IV-C3<br/>陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻<br/>Ta-IV-C4<br/>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> | <p>攝取經驗</p>      | <p>臺南市中運</p>    | <p>實戰比賽</p> | <p>學習單</p> |
| <p>第 19 週<br/>1/1-1/7<br/>1/1 元旦<br/>1/2 元旦補假<br/>1/7 調整上課(補1/20)</p> | <p>6</p> | <p>心理建設</p> | <p>Ps-IV-1<br/>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<br/>Ps-IV-4<br/>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<br/>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>檢討、調整</p>    | <p>自我建設</p> | <p>學習單</p> |
| <p>第 20 週<br/>1/8-1/14<br/>1/9 第三次段考作文</p>                            | <p>6</p> | <p>心理建設</p> | <p>Ps-IV-1<br/>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<br/>網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>  | <p>賽後調整</p>      | <p>運動傷害防護課程</p> | <p>複習功課</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)

|  |   |      |  |                                |      |          |      |     |
|--|---|------|--|--------------------------------|------|----------|------|-----|
|  |   |      | Ps-IV-4<br>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 21 週<br>1/15-1/20<br>1/17-1/18 第三次定期考查<br>1/19 休業式、1/20 調整放假 | 6 | 心理建設 | Ps-IV-1<br>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<br>Ps-IV-4<br>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<br>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。

## 臺南市立仁德國民中學 111 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<br>(班級組別) | 七  | 教學節數   | 本學期共(120)節；5+1 節/週。       |                  |          |                |
|--|--|----------------|--|--|---------------------------|------------------|----------|----------------|
| 課程規範   | <input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b><br><input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b><br><input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b><br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂專長領域</b> <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，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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>或學習單 |
| 第 1 週<br>2/13-2/18<br>2/13 開學日<br>2/18 調整上課(補<br>2/27) | 6  | 體能訓練<br>技術指導   | P-IV-1<br>理解並執行網/牆<br>性球類運動組合<br>性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>了解並執行網/牆<br>性球類運動組合<br>性技術訓練，執行<br>組合性攻防戰術 | P-IV-A1<br>網/牆性球類運<br>動組合性體能<br>T-IV-B1<br>網/牆性球類運<br>動之發、接發、<br>傳接、舉、殺、<br>抽、挑、擊、攔、<br>切、移位與過渡<br>等組合性技術<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運<br>動比賽之組合性<br>攻防實務技術 | 增強基本體能並<br>加強個人基本技<br>術訓練 | 綜合體能訓練<br>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 2 週<br/>2/19-2/25<br/>2/21-2/22 三年級第<br/>三次模擬考</p>       | <p>6</p> | <p>體能訓練<br/>技術指導</p>         | <p>P-IV-1<br/>理解並執行網/牆<br/>性球類運動組合<br/>性體能訓練處方<br/>T-IV-1<br/>了解並執行網/牆<br/>性球類運動組合<br/>性技術訓練，執行<br/>組合性攻防戰術</p> | <p>P-IV-A1<br/>網/牆性球類運<br/>動組合性體能<br/>T-IV-B1<br/>網/牆性球類運<br/>動之發、接發、<br/>傳接、舉、殺、<br/>抽、挑、擊、攔、<br/>切、移位與過渡<br/>等組合性技術<br/>T-IV-B2<br/>網/牆性球類運<br/>動比賽之組合性<br/>攻防實務技術</p> | <p>增強基本體能並<br/>加強個人基本技<br/>術訓練</p>  | <p>綜合體能訓練<br/>個人技術訓練</p>        | <p>12 分鐘跑測驗</p> | <p>學習單</p> |
| <p>第 3 週<br/>2/26-3/4<br/>2/27 調整放假<br/>2/28 和平紀念日放<br/>假</p> | <p>6</p> | <p>體能訓練<br/>技術指導</p>         | <p>P-IV-1<br/>理解並執行網/牆<br/>性球類運動組合<br/>性體能訓練處方<br/>T-IV-1<br/>了解並執行網/牆<br/>性球類運動組合<br/>性技術訓練，執行<br/>組合性攻防戰術</p> | <p>P-IV-A1<br/>網/牆性球類運<br/>動組合性體能<br/>T-IV-B1<br/>網/牆性球類運<br/>動之發、接發、<br/>傳接、舉、殺、<br/>抽、挑、擊、攔、<br/>切、移位與過渡<br/>等組合性技術<br/>T-IV-B2<br/>網/牆性球類運<br/>動比賽之組合性<br/>攻防實務技術</p> | <p>增強體能<br/>加強羽球技術</p>              | <p>綜合體能訓練<br/>專項技術動作練<br/>習</p> | <p>分組比賽測驗</p>   | <p>學習單</p> |
| <p>第 4 週<br/>3/5-3/11</p>                                     | <p>6</p> | <p>體能訓練<br/>技術指導<br/>術訓練</p> | <p>P-IV-1<br/>理解並執行網/牆<br/>性球類運動組合<br/>性體能訓練處方<br/>T-IV-1<br/>了解並執行網/牆<br/>性球類運動組合<br/>性技術訓練，執行</p>             | <p>P-IV-A1<br/>網/牆性球類運<br/>動組合性體能<br/>T-IV-B2<br/>網/牆性球類運<br/>動比賽之組合性<br/>攻防實務技術<br/>Ta-IV-C1</p>  | <p>強化基本體能<br/>加強羽球技術<br/>融入戰術訓練</p> | <p>綜合體能訓練<br/>精熟專項技術</p>        | <p>分組比賽測驗</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)

|  |   |                      |   |   |                           |                  |              |     |
|--|---|----------------------|---|---|---------------------------|------------------|--------------|-----|
|  |   |                      | 組合性攻防戰術   | 網/牆性球類運動個人組合性戰術   |                           |                  |              |     |
| 第 5 週<br>3/12-3/18   | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B1<br>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<br>Ta-IV-C1<br>網/牆性球類運動個人組合性戰術  | 加強爆發力<br>精熟羽毛球基本技術並融入戰術訓練 | 綜合體能訓練<br>精熟專項技術 | 移地訓練-<br>友誼賽 | 學習單 |
| 第 6 週<br>3/19-3/25<br>3/21-3/22 第一次定期考查<br>3/25 調整上課(補4/3) | 6 | 戰術指導<br>心理建設         | Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br>Ps-IV-1<br>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<br>Ps-IV-4<br>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 | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團體組合性戰術<br>Ps-IV-D2<br>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<br>Ps-IV-D2<br>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 | 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-<br>友誼賽 | 學習單 |
| 第 7 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 |

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)

|  |   |                      |   |   |                                    |                                   |        |     |
|--|---|----------------------|---|---|------------------------------------|-----------------------------------|--------|-----|
| 3/26-4/1   |   | 心理建設                 | 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<br>Ta-IV-5<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德                                    | 網/牆性球類運動團體組合性戰術<br>Ps-IV-D2<br>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<br>Ps-IV-D3<br>目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等<br>陣地攻守性球類運動心理技能 |                                    |                                   |        |     |
| 第 8 週<br>4/2-4/8<br>4/3 調整放假<br>4/4 兒童節放假<br>4/5 清明節放假 | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>Ta-IV-3<br>熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 | P-IV-A1<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術<br>Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團體組合性戰術                      | 精熟羽球基本技術<br>分析實戰性戰術意識              | 賽後檢討<br>分析比賽有缺點<br>補強弱點技術<br>技術提升 | 分組比賽測驗 | 學習單 |
| 第 9 週<br>4/9-4/15                                      | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>了解並執行網/牆性球類運動組合   | P-IV-A1<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B2<br>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)<br>羽球技術強化融入實戰性戰術訓練 | 強化速度爆發力訓練<br>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(部定+校訂)

|  |   |              |   |   |                            |      |              |     |
|--|---|--------------|---|---|----------------------------|------|--------------|-----|
|  |   |              | 性技術訓練，執行<br>組合性攻防戰術<br>Ta-IV-1<br>分析、演練並運用<br>網/牆性球類運動<br>比賽的組合性攻<br>防戰術  | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運<br>動團體組合性戰<br>術   |                            |      |              |     |
| 第 10 週<br>4/16-4/22<br>4/20-4/21 三年級第<br>四次模擬考 | 6 | 戰術指導<br>心理建設 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運用<br>網/牆性球類運動<br>比賽的組合性攻<br>防戰術<br>Ps-IV-1<br>熟悉並執行組合<br>性運動心理技<br>能，了解自我與他<br>人，提升網/牆性<br>球類運動團隊凝<br>聚力與專項運動<br>比賽成績等<br>Ps-IV-4<br>理解並演練壓力<br>管理，提升標的性<br>球類運動比賽的<br>心理狀態 | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運<br>動團體組合性戰<br>術<br>Ps-IV-D2<br>組合性運動心理<br>技能模擬網/牆<br>性球類運動之實<br>戰情況與技術<br>Ps-IV-D2<br>組合性運動心理<br>技能模擬網/牆<br>性球類運動之實<br>戰情況與技術 | 強化心理建設分<br>析對手優缺點及<br>戰術模擬 | 賽前調整 | 移地訓練-<br>友誼賽 | 學習單 |
| 第 11 週<br>4/23-4/29                            | 6 | 戰術指導<br>心理建設 | Ps-IV-1<br>熟悉並執行組合<br>性運動心理技<br>能，了解自我與他<br>人，提升網/牆性<br>球類運動團隊凝<br>聚力與專項運動<br>比賽成績等<br>Ta-IV-5<br>遵守並運用競賽<br>規則、指令與道德   | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運<br>動團體組合性戰<br>術<br>Ps-IV-D2<br>組合性運動心理<br>技能模擬網/牆<br>性球類運動之實<br>戰情況與技術<br>Ps-IV-D3<br>目標設定、壓力                                 | 訓練成果驗收                     | 全中運  | 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(部定+校訂)

|   |   |                      |  |  |                                     |                     |        |     |
|---|---|----------------------|--|--|-------------------------------------|---------------------|--------|-----|
|   |   |                      |  | 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 12 週<br>4/30-5/6<br>5/4-5/5 第二次定期<br>考查(三年級)    | 6 | 技術指導<br>心理建設         | Ps-IV-1<br>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<br>Ps-IV-4<br>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<br>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 13 週<br>5/7-5/13<br>5/11-5/12 第二次定期<br>考查(一二年級) | 6 | 體能訓練                 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方   | P-IV-A1<br>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 14 週<br>5/14-5/20<br>5/20-5/21 教育會考             | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>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<br>Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻 | P-IV-A1<br>網/牆性球類運動組合性體能<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術<br>Ta-IV-C2<br>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)<br>羽球技術強化融入實戰性戰術訓練 | 強化速度爆發力訓練<br>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(部定+校訂)

|                     |   |                      |  |   |   |                         |        |     |
|---------------------|---|----------------------|--|---|---|-------------------------|--------|-----|
|                     |   |                      | 防戰術  |   |   |                         |        |     |
| 第 15 週<br>5/21-5/27 | 6 | 技術指導<br>心理建設         | T-IV-1<br>了解並執行網/牆<br>性球類運動組合<br>性技術訓練，執行<br>組合性攻防戰術<br>Ta-IV-1<br>分析、演練並運用<br>網/牆性球類運動<br>比賽的組合性攻<br>防戰術<br>Ps-IV-1<br>熟悉並執行組合<br>性運動心理技<br>能，了解自我與他<br>人，提升網/牆性<br>球類運動團隊凝<br>聚力與專項運動<br>比賽成績等 | T-IV-B2<br>網/牆性球類運<br>動比賽之組合性<br>攻防實務技術<br>Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運<br>動團體組合性戰<br>術<br>Ps-IV-D2<br>組合性運動心理<br>技能模擬網/牆<br>性球類運動之實<br>戰情況與技術 | 維持基本體能<br>羽球技術強化<br>戰術應用                            | 補強弱點技術<br>技術提升          | 分組比賽測驗 | 學習單 |
| 第 16 週<br>5/28-6/3  | 6 | 體能訓練<br>技術指導<br>戰術訓練 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆<br>性球類運動組合<br>性體能訓練處方<br>T-IV-1<br>了解並執行網/牆<br>性球類運動組合<br>性技術訓練，執行<br>組合性攻防戰術<br>Ta-IV-1<br>分析、演練並運用<br>網/牆性球類運動<br>比賽的組合性攻<br>防戰術  | P-IV-A1<br>網/牆性球類運<br>動組合性體能<br>T-IV-B2<br>網/牆性球類運<br>動比賽之組合性<br>攻防實務技術<br>Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運<br>動團體組合性戰<br>術                        | 增強專項體能<br>(步伐、下肢爆發<br>力)<br>羽球技術強化融<br>入實戰性戰術訓<br>練 | 強化速度爆發力<br>訓練<br>戰術戰術應用 | 分組比賽測驗 | 學習單 |
| 第 17 週<br>6/4-6/10  | 6 | 技術指導<br>心理建設         | T-IV-1<br>了解並執行網/牆<br>性球類運動組合  | T-IV-B2<br>網/牆性球類運<br>動比賽之組合性   | 維持基本體能<br>羽球技術強化<br>戰術應用                            | 補強弱點技術<br>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)

|   |   |              |   |   |                    |               |          |     |
|---|---|--------------|---|---|--------------------|---------------|----------|-----|
|   |   |              | 性技術訓練，執行組合性攻防戰術<br>Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br>Ps-IV-1<br>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                       | 攻防實務技術<br>Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團體組合性戰術<br>Ps-IV-D2<br>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 18 週<br>6/11-6/17<br>6/17 調整上課(補<br>6/23) | 6 | 戰術指導<br>心理建設 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br>Ps-IV-1<br>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<br>Ps-IV-4<br>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 | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團體組合性戰術<br>Ps-IV-D2<br>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<br>Ps-IV-D2<br>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 | 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 19 週<br>6/18-6/24<br>6/19 第三次段考作          | 6 | 戰術指導<br>心理建設 | Ps-IV-1<br>熟悉並執行組合性運動心理技  | Ta-IV-C2<br>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)

|  |   |              |  |   |              |         |  |     |
|--|---|--------------|--|---|--------------|---------|--|-----|
| 文<br>6/22 端午節放假<br>6/23 調整放假                         |   |              | 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<br>Ta-IV-5<br>遵守並運用競賽規則、指令與道德                                    | 術<br>Ps-IV-D2<br>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<br>Ps-IV-D3<br>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 20 週<br>6/25-6/30<br>6/28-6/29 第三次定期考查<br>6/30 結業式 | 6 | 技術指導<br>心理建設 | Ps-IV-1<br>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<br>Ps-IV-4<br>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<br>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 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。