

臺南市立仁德國民中學 111 學年度第一學期八年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	羽球專業學習	實施年級 (班級組別)	八	教學節數	本學期共(126)節；5+1 節/週。			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
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-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 或學習單
第 1 週 8/30-9/3 8/30 開學日	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	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

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 9/4-9/10 9/6-9/7 三年級第一次模擬考 9/9 中秋節補假 9/10 中秋節放假	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 3 週 9/11-9/17	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-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 4 週 9/18-9/24	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-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

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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術				
第 5 週 9/25-10/1	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-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	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 10/2-10/8 10/6-10/7 第一次定期考查	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 10/10 國慶日放假</p>		<p>技術指導 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 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>	<p>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>(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本技術 分析實戰性戰術意識</p>	<p>賽前調整</p>	<p>測驗 分組比賽測驗</p>	
<p>第 8 週 10/16-10/22</p>	<p>6</p>	<p>戰術指導 心理建設</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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</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>	<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 10/23-10/29</p>	<p>6</p>	<p>心理建設</p>	<p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技</p>	<p>Ps-IV-D1 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</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 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 10 週 10/30-11/5	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 11 週 11/6-11/12	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 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	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 12 週 11/13-11/19 11/17-18 運動會	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	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 競賽結果。			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)

			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	技巧				
第 13 週 11/20-11/26	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				學習單
第 14 週 11/27-12/3 11/30-12/1 第二次 定期考查	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-B2 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 羽球技術強化	補強弱點技術	分組比賽測驗	學習單
第 15 週 12/4-12/10	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	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	增強體能	肌耐力強化	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					
第 16 週 12/11-12/17	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 17 週 12/18-12/24 12/22-12/23 三年級 第二次模擬考	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-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 18 週 12/25-12/31	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)

			<p>聚力與專項運動比賽成績等</p> <p>Ps-IV-4</p> <p>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>第 19 週</p> <p>1/1-1/7</p> <p>1/1 元旦</p> <p>1/2 元旦補假</p> <p>1/7 調整上課(補1/20)</p>	6	<p>心理建設</p>	<p>Ps-IV-1</p> <p>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>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</p> <p>網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>		<p>檢討.調整</p>	<p>複習功課</p>	<p>學習單</p>
<p>第 20 週</p> <p>1/8-1/14</p> <p>1/9 第三次段考作文</p>	6	<p>心理建設</p>	<p>Ps-IV-1</p> <p>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>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</p> <p>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>自我建設</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)

<p>第 21 週 1/15-1/20 1/17-1/18 第三次定期考查 1/19 休業式、1/20 調整放假</p>	<p>6</p>	<p>心理建設</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 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>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>
--	----------	-------------	--	--	-------------	-----------------	-------------	------------

◎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	教學節數	本學期共(120)節；5+1 節/週。			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
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 或學習單
第 1 週 2/13-2/18 2/13 開學日 2/18 調整上課(補 2/27)	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

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 2/19-2/25 2/21-2/22 三年級第 三次模擬考</p>	<p>6</p>	<p>體能訓練 技術指導</p>	<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</p>	<p>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</p>	<p>增強基本體能並 加強個人基本技 術訓練</p>	<p>綜合體能訓練 個人技術訓練</p>	<p>12 分鐘跑測驗</p>	<p>學習單</p>
<p>第 3 週 2/26-3/4 2/27 調整放假 2/28 和平紀念日放 假</p>	<p>6</p>	<p>體能訓練 技術指導</p>	<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</p>	<p>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</p>	<p>增強體能 加強羽球技術</p>	<p>綜合體能訓練 專項技術動作練 習</p>	<p>分組比賽測驗</p>	<p>學習單</p>
<p>第 4 週 3/5-3/11</p>	<p>6</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</p>	<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</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-C1</p>	<p>強化基本體能 加強羽球技術 融入戰術訓練</p>	<p>綜合體能訓練 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 3/12-3/18	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 精熟羽毛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 6 週 3/19-3/25 3/21-3/22 第一次定期考查 3/25 調整上課(補4/3)	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-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	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 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 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 Ta-IV-5 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 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				
第 8 週 4/2-4/8 4/3 調整放假 4/4 兒童節放假 4/5 清明節放假	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	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 9 週 4/9-4/15	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

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 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-C2 網/牆性球類運 動團體組合性戰 術				
第 10 週 4/16-4/22 4/20-4/21 三年級第 四次模擬考	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、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 11 週 4/23-4/29	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 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-4 理解並演練壓力	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 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

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，提升標的性球類運動比賽的心理狀態					
第 12 週 4/30-5/6 5/4-5/5 第二次定期 考查(三年級)	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 13 週 5/7-5/13 5/11-5/12 第二次定期 考查(一二年級)	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	分析並修正缺點競賽結果。	賽後檢討、調整		學習單
第 14 週 5/14-5/20 5/20-5/21 教育會考	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

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 15 週 5/21-5/27</p>	<p>6</p>	<p>技術指導 心理建設</p>	<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 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>	<p>維持基本體能 羽球技術強化 戰術應用</p>	<p>補強弱點技術 技術提升</p>	<p>移地訓練- 友誼賽</p>	<p>學習單</p>
<p>第 16 週 5/28-6/3</p>	<p>6</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</p>	<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 戰術戰術應用</p>	<p>分組比賽測驗</p>	<p>學習單</p>
<p>第 17 週 6/4-6/10</p>	<p>6</p>	<p>技術指導 心理建設</p>	<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</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>維持基本體能 羽球技術強化 戰術應用</p>	<p>補強弱點技術 技術提升</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)

			<p>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>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>				
<p>第 18 週 6/11-6/17 6/17 調整上課(補 6/23)</p>	6	<p>戰術指導 心理建設</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 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>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 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>強化心理建設分析對手優缺點及戰術模擬</p>	<p>賽前調整</p>	<p>移地訓練-友誼賽</p>	<p>學習單</p>
<p>第 19 週 6/18-6/24 6/19 第三次段考作文</p>	6	<p>戰術指導 心理建設</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</p>	<p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>全國第二次青少年羽球排名賽</p>	<p>實戰比賽</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)

<p>6/22 端午節放假 6/23 調整放假</p>			<p>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</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 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>				
<p>第 20 週 6/25-6/30 6/28-6/29 第三次定期考查 6/30 結業式</p>	<p>6</p>	<p>技術指導 心理建設</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 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>分析並修正缺點競賽結果。</p>	<p>賽後檢討、調整</p>		<p>學習單</p>

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。