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	置 實施年級 (班級組別	\sim	教學節數	本學期共(126)節	;5+1 節/週。					
課程規範		□藝術才能班	程-特殊需求領域課程		·							
設計理念	•		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。									
本教育階系 總綱核心素 或校訂素者	養	體-J-A2 具備理解	-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。 -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。 -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。 -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		提高運動競技知戶	能,涵養運動倫理,發	養展多元運動能力。								
				課程架構脈								
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球類運動組合性攻防戰術訓練,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				

				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、緞、調等抽、移換、 製、調等抽、移性技 析 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比賽技術	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

2117 373	, .,	- 5 () (<u></u>	州坛叛海禹如人	1				
			性球類運動組合 性技術訓練,執行	舉、殺、抽、挑、				
			性技術訓練, 執行 組合性攻防戰術	擊、攔、切、移位				
			紅石工人以	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	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
9/25-10/1			理解並執行網/牆	網/牆性球類運動	熟悉並演練球路	覆訓練		
			性球類運動組合	組合性體能	組合應用。			
		體能訓練	性體能訓練處方	T-IV-B2				
		短 脏訓練 技術指導	T-IV-1	網/牆性球類運動				
		刊	了解並執行網/牆	比賽之組合性攻防				
		平文7的 副 5个	性球類運動組合	實務技術				
			性技術訓練,執行	Ta-IV-C1				
			組合性攻防戰術	網/牆性球類運動				
				個人組合性戰術				
第6週	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
10/2-10/8			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	
10/6-10/7 第一次定			性球類運動組合	組合性體能	熟悉並演練球路			
期考查			性體能訓練處方	T-IV-B2	組合應用			
			T-IV-1	網/牆性球類運動				
		體能訓練	了解並執行網/牆	比賽之組合性攻防				
		技術指導	性球類運動組合	實務技術				
		戦術訓練	性技術訓練,執行	Ta-IV-C2				
		JV 101 MIME	組合性攻防戰術	網/牆性球類運動				
			Ta-IV-3	團體組合性戰術				
			熟悉並演練守備/					
			跑分性球類運動					
			組合性戰術訓練					
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
オーゼ	0	胆儿训外	1 17 1	1 11 111	- H / A - N - N / M E / N C	WIT IN NO NO WINK	10 / 45 40	7 4 7

10/9-10/15 10/10 國慶日放假	技術指導戰術訓練	理解球體 性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性性	網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2 網/牆性球類運動 比賽之組合性攻類 實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰類	(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本 技術實戰性戰 術意識	賽前調整	測驗分組比賽測驗	
第8週 6 10/16-10/22	戰術指導 心理建設	Ps-IV-1 熟悉動學 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 團體組合性戰類運動 Ps-IV-D2 組合性與例之實動心性類 與技術 Ps-IV-D3 目標設我實數 中等 可以 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與	訓練成果驗收	111 年全國國中 盃羽球錦標賽	實戰比賽	學習單
第 9 週 6 10/23-10/29	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	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

第 10 週 10/30-11/5	6	體能訓練	能人類與他 大規類與 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	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 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 了性性组和T-IV-1 了性性组和T-IV-1 有動練術性上了 有動練防性。 在-IV-1 演球台 的術 Ps-IV-1 執心解升動專成 類性組 組,戰 並運攻 合 與性 組 類 類 類 類 類 類 人 日 日 日 日 日 日 日 日 日 月 日 月 日 月 日 月 日 月 日	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 團體組合性戰類 Ps-IV-D2 組合性運動心理技 能模擬網/牆性球 類運動之實 數技術	維持基本體能 羽球披應用	補強弱點技術技術提升	移地譲奪	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

		能與他 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	技巧				
第 13 週 6 11/20-11/26	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-Cl 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 6 11/27-12/3 11/30-12/1 第二次 定期考查	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 6 12/4-12/10	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

2 2 113 1			性技術訓練,執行組合性攻防戰術	Na. 7				
第 16 週 12/11-12/17	6	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 分析、演練類運用 一	Ps-IV-D2 組合性運動心理 技能模數/ 大海運動之 情况與相 大海運動 大海運動 大海運動 大海運動 大海運動 大海 大海 大海 大海 大海 大海 大海 大海 大海 大海 大海 大海 大海	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/牆性球類運用 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 攻文組合性團 攻、防守戰術與策 略運用	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰類運動 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類 運動之組合性 下a-IV-C4 陣地攻盯人防 等地攻盯人防等組 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類 一等性球類	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

	《炽烧旦股丹归股丹气	李未识以际任司 宣(印)上书	(01)	1	T	1	
第 19 调 6		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	Do. 10/ D1		檢討. 調整	省羽山湖	趣 羽 留
第 19 週 1/1-1/7 1/1 元旦 1/2 元旦補假 1/7 調整上課(補 1/20)	心理建設	Ps-IV-1 熱理 動了提連與 的 類別 對 力 等 一 IV-4 理 與 性 機 與 性 與 性 與 性 與 性 與 與 人 以 類 的 等 一 了 是 運 與 成 人 海 , 類 , 類 , 類 , 人 , 類 , , , 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動 之組合性運動心理 技巧		(複習功課	學習
第 20 週 6 1/8-1/14 1/9 第三次段考作文	心理建設	Ps-IV-1 熟悉工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	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	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)

第 21 週 6		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	賽後調整	運動傷害防護課	複習功課	學習單
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	心理建設	熟性能人球聚比PS理管球心 熱運,,類力賽 TV-並, 類力賽 TV-並, 類別專 類別專 類別 類別 類別 類別 類別 類 類 類 類 類 類 類 類	網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		程		

[◎]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

				1 791 1967	= N N N N N N N N N N		-1			
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)包	ゔ;5+1 節/週。				
課程規範	□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎□彈性學習課程	Ŀ-部定專長領域 『定專長領域 ☑-特殊需求領域課程]藝術才能班校訂專								
設計理念		運動技能專長訓練, 力,以培養競技體能				動倫理價值的基礎	楚,搭配概念核心			
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-A2 具備理解 體-J-B2 具備善用 體-J-C1 具備生活	-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。 -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。 -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。 -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。 -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								
			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 1 週 6 2/13-2/18 2/13 開學日 2/18 調整上課(補 2/27)	體能訓練技術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動線 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型型 動理性性性數學。 學與一個型型 動力, 學與一個型型 學與一個型型 學與一個型型 學與一個型型 一一IV-B2 網/胎性或類 個型 一一IV-B2 網/上 個型 一一IV-B2 網/上 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 個型 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一一IV-B2 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	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			

		(例)《巨股月55股月子	未有以床住計畫(印化+位				10 > 11 1 1	
第2週	6		P-IV-1	P-IV-A1	增強基本體能並	綜合體能訓練	12 分鐘跑測驗	學習單
2/19-2/25			理解並執行網/牆	網/牆性球類運	加強個人基本技	個人技術訓練		
2/21-2/22 三年級第			性球類運動組合	動組合性體能	術訓練			
三次模擬考			性體能訓練處方	T-IV-B1				
			T-IV-1	網/牆性球類運				
			了解並執行網/牆	動之發、接發、				
		體能訓練	性球類運動組合	傳接、舉、殺、				
		技術指導	性技術訓練,執行	抽、挑、擊、攔、				
			組合性攻防戰術	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3週	6		P-IV-1	P-IV-A1	增強體能	綜合體能訓練	分組比賽測驗	學習單
2/26-3/4			理解並執行網/牆	網/牆性球類運	加強羽球技術	專項技術動作練		
2/27 調整放假			性球類運動組合	動組合性體能		羽白		
2/21 調整放假 2/28 和平紀念日放			性體能訓練處方	T-IV-B1				
假			T-IV-1	網/牆性球類運				
			了解並執行網/牆	動之發、接發、				
		體能訓練	性球類運動組合	傳接、舉、殺、				
		技術指導	性技術訓練,執行	抽、挑、擊、攔、				
			組合性攻防戰術	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 4 週	6		P-IV-1	P-IV-A1	強化基本體能	綜合體能訓練	分組比賽測驗	學習單
	-		理解並執行網/牆	網/牆性球類運	加強羽球技術	精熟專項技術		, , ,
3/5-3/11		mile at 1 a 1 a 1	性球類運動組合	動組合性體能	融入戰術訓練			
		體能訓練	性體能訓練處方	T-IV-B2				
		技術指導	T-IV-1	網/牆性球類運				
		戰術訓練	了解並執行網/牆	動比賽之組合性				
			性球類運動組合	攻防實務技術				
			性技術訓練,執行	Ta-IV-C1				
			1277 101 101 101 101 1	14 17 01				

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/牆性球類連動組合性財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	網/牆性球類運動個人指性球類運動個人上型	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6週3/19-3/253/21-3/22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 分網/上防海 海 大學 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下	等和IV-C1網動術 Ta-IV-C2網動術 Ta-IV-C2網動術 Ta-IV-D2 運擬運與 Ps-IV-D2 運擬運與 Ps-IV-D2 重擬運與 D2 動網動技 N網動技 Na	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	管理,提升標的性球類運動比賽的心理狀態 Ps-IV-1	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全中運資格賽		學習單

3/26-4/1		心理建設	熟性能人球聚比Ta-IV-5 類別實 類別實 類別實 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類 類 類 類	網團術 Ps-IV-D2 組技性戰合 學工學模類況, 是 是 是 是 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 是 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 。 是 的 是 。 是 是 是 。 是 。				
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/牆性球類訓練處方 T-IV-1 了解並類訓練處方 T-IV-1 了解類類訓練所類 性技術性攻斯側合性技術性攻陷。 Ta-IV-3 熟分性戰 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別	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之類 方下在-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	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

			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 理解地類運動網/ 報題 理球類能 T-IV-1 了解類類訓練所 性技術性 組合方 Ta-IV-1 分析。 所 等 的 性 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 的 性 技 所 数 類 , 的 一 下 一 下 一 下 一 下 一 下 一 下 一 下 一 下 一 下 一	P-IV-A1 網/牆性球類 動組合性體 T-IV-B2 網/胎性球類 動比實務 Ta-IV-C2 網/牆性或類 動團體組 動團體組 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
第 11 週 4/23-4/29	6	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 分析/ 治療/ 治療 所 Ps-IV-1 熟達 ,,類類性 的 下 By 一 By 一 By 一 By 一 By 是 By 是 By 是 By 是	Ta-IV-C2 網/牆性球類 動術 Ps-IV-D2 組技能類與 性球情別 Ps-IV-D2 組技能類與技術 Ps-IV-D2 組技能類與技術 Ps-IV-D2 組技能類與技術 Ps-IV-D2 組技能類與技術 Ps-IV-D2 組技能類與技術 Ps-IV-D2 組技能類與技術 Ps-IV-D2 組技能類與技術 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

			管理,提升標的性	(147)				
			球類運動比賽的					
			心理狀態					
第 12 週	6		Ps-IV-1	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全中運	實戰比賽	學習單
4/30-5/6			熟悉並執行組合	網/牆性球類運				
5/4-5/5 第二次定期			性運動心理技	動團體組合性戰				
考查(三年級)			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				
		戰術指導	比賽成績等	性球類運動之實				
		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				
第 13 週	6		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	分析並修正缺點	賽後檢討、調整		學習單
	O		熟悉並執行組合	網/牆性球類運	競賽結果。	A DOM OF THE		7 4 7
5/7-5/13			性運動心理技	動之組合性運動	7,6 X + 2 + 1 =			
5/11-5/12 第二次定 期考查(一二年級)			能,了解自我與他	心理技巧				
期方旦(一一十級)			人,提升網/牆性					
		14 4二比 道	球類運動團隊凝					
		技術指導 心理建設	聚力與專項運動					
		心垤廷议	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	D === 11	, 11, 12, 1 · ·	adeq at a second to		212 and 1012
第 14 週	6		P-IV-1	P-IV-A1	維持基本體能	賽後調整		學習單
5/14-5/20		體能訓練	理解並執行網/牆	網/牆性球類運				
5/20-5/21 教育會考			性球類運動組合	動組合性體能				
			性體能訓練處方					

		(xxxx)旦版 <i>内以</i> 版月号)	未供以床任司 重(印化+1) │ ァ π 7 1		从壮甘土 助 化	光光	位山山庙	競羽
第 15 週	6		T-IV-1	T-IV-B2	維持基本體能	補強弱點技術	移地訓練-	學習單
5/21-5/27			了解並執行網/牆	網/牆性球類運	羽球技術強化	技術提升	友誼賽	
			性球類運動組合	動比賽之組合性	戰術應用			
			性技術訓練,執行	攻防實務技術 To N/ CO				
			組合性攻防戰術	Ta-IV-C2				
			Ta-IV-1	網/牆性球類運				
			分析、演練並運用	動團體組合性戰				
		ルルルルが	網/牆性球類運動	術 D W DO				
		技術指導	比賽的組合性攻	Ps-IV-D2				
		心理建設	防戰術	組合性運動心理				
			Ps-IV-1	技能模擬網/牆				
			熟悉並執行組合	性球類運動之實				
			性運動心理技	戰情況與技術				
			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					
# 10 m	C		比賽成績等	D TV A1	1	34 14 点组改力	八仙儿穿测妖	## 33 PP
第 16 週	6		P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	強化速度爆發力	分組比賽測驗	學習單
5/28-6/3			理解並執行網/牆	網/牆性球類運動組合性體能	(步伐、下肢爆發力)	訓練		
			性球類運動組合 性體能訓練處方	斯組合性腹胞 T-IV-B2	ハノ 羽球技術強化融	戰術戰術應用		
			T-IV-1	1-1V-D2 網/牆性球類運	入實戰性戰術訓			
			了解並執行網/牆	動比賽之組合性	練			
		體能訓練	性球類運動組合	攻防實務技術	<i>™</i>			
		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				
			Ta-IV-1	動團體組合性戰				
			分析、演練並運用	新四股紅口江牧				
			網/牆性球類運動	भाग				
			比賽的組合性攻					
			防戰術					
第 17 週	_		T-IV-1	T-IV-B2	維持基本體能	補強弱點技術	分組比賽測驗	學習單
H-> \/UII	6				- V - V 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1	111 17 33 WH 17 111	ハ viu v u 対 vi	
	6	技術指導				技術提升		1 4 1
6/4-6/10	6	技術指導 心理建設	了解並執行網/牆	網/牆性球類運	羽球技術強化	技術提升		1 4 1
	6	技術指導 心理建設				技術提升		1 4 1

	AL TI	1970旦应月311应月寸	术 (只)(101/ETI)		T		1	
			組合性攻防戰術	Ta-IV-C2				
			Ta-IV-1	網/牆性球類運				
			分析、演練並運用	動團體組合性戰				
			網/牆性球類運動	術				
			比賽的組合性攻	Ps-IV-D2				
			防戰術	組合性運動心理				
			Ps-IV-1	技能模擬網/牆				
			熟悉並執行組合	性球類運動之實				
			性運動心理技	戰情況與技術				
			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					
第 18 週	6		Ta-IV-1	Ta-IV-C2	強化心理建設分	賽前調整	移地訓練-	學習單
6/11-6/17			分析、演練並運用	網/牆性球類運	析對手優缺點及		友誼賽	
			網/牆性球類運動	動團體組合性戰	戰術模擬			
6/17 調整上課(補			比賽的組合性攻	術				
6/23)			防戰術	Ps-IV-D2				
			Ps-IV-1	組合性運動心理				
			熟悉並執行組合	技能模擬網/牆				
			性運動心理技	性球類運動之實				
		戰術指導	能,了解自我與他	戰情況與技術				
		心理建設	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				
			比賽成績等	性球類運動之實				
			Ps-IV-4	戰情況與技術				
			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 19 週	6		Ps-IV-1	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全國第二次青少	實戰比賽	學習單
6/18-6/24		戰術指導	熟悉並執行組合	網/牆性球類運		年羽球排名賽		
		心理建設	性運動心理技	動團體組合性戰				
6/19 第三次段考作			能,了解自我與他	術				
文								

安阳778	U 13 PC	100 00 TO TOTAL TOTAL TOTAL	不识然所注目 重(印)に门	CD1)	1		1
6/22 端午節放假			人,提升網/牆性	Ps-IV-D2			
6/23 調整放假			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			
			比賽成績等	性球類運動之實			
			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			
第 20 週	6		Ps-IV-1	Ps-IV-D1	分析並修正缺點	賽後檢討、調整	學習單
6/25-6/30			熟悉並執行組合	網/牆性球類運	競賽結果。		
6/28-6/29 第三次定			性運動心理技	動之組合性運動			
期考查			能,了解自我與他	心理技巧			
6/30 結業式			人,提升網/牆性				
		技術指導	球類運動團隊凝				
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	聚力與專項運動				
		心垤廷砇	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				

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。