

臺南市立和順國民中學 112 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)	八年級	教學節數	本學期共(124)節6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 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-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 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 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
第一週 8/30-9/1	4	技術指導	T-IV-1 腳步移動訓練	T-IV-B1 步伐移動的正確性	熟悉步伐的腳步及到位速度	前後場步伐移動訓練	觀察動作是否協調流暢正確	學習單
第二週 9/4-9/8	6	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度	P-IV-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等中階一般體能	理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強爆發力 加強個人速耐力	分組測驗	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(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>第三週 9/11-9/15</p>	6	<p>技術指導 戰術訓練</p>	<p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力</p>	<p>T-IV-B1 組合動作應用 Ta-IV-C1 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項擊球動作，提升身體快速恢復能力</p>	<p>獨立思考與分析應用動作。</p>	<p>專項體能訓練 熟悉模式反覆訓練</p>	<p>觀察學生是否理解並做出</p>	<p>學習單</p>
<p>第四週 9/18-9/22</p>	6	<p>體能訓練</p>	<p>P-IV-1 設計並實踐高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上</p>	<p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等 高階一般體能</p>	<p>力量、速度、柔韌性、協調性及熟悉並演練各項應用動作組合表現。</p>	<p>綜合體能訓練</p>	<p>分組測驗</p>	<p>學習單</p>
<p>第五週 9/25-9/29</p>	6	<p>技術指導 戰術訓練</p>	<p>T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力</p>	<p>T-IV-B1 組合動作應用 Ta-IV-C1 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項擊球動作，提升身體快速恢復能力</p>	<p>獨立思考與分析應用動作。</p>	<p>專項體能訓練 熟悉模式反覆訓練</p>	<p>觀察學生是否理解並做出</p>	<p>學習單</p>
<p>第六週 10/2-10/6</p>	6	<p>體能訓練</p>	<p>P-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於</p>	<p>P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項擊</p>	<p>設計並實踐高階專項體能訓練力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能</p>	<p>綜合體能訓練 加強爆發力 加強個人速耐力</p>	<p>分組測驗 觀察學生是否理解並做出</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(國中新課綱版-部定+校訂)

			動作技能中，提升運動競技能力	球動作，提升身體快速恢復能力				
第七週 10/9-10/13	6	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解腳步移動之變化，搭配假動作，進退運用變化距離 Ta-IV-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術。	T-IV-B1 步伐移動，掌握擊球方向，擾亂對手判斷 Ta-IV-C1 初級攻擊與回場速度	獨立思考與分析 應用動作	組合擊球訓練 個人技術訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第八週 10/16-10/20	6	技術指導	T-IV-1 熟悉距離變化搭配切挑，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 掌握擊球時機，搭配不同擊球模式。	變化攻擊距離 動作模式延伸變化	基本動作加強 專項體能訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第九週 10/23-10/27	6	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並執行各項功擊與反擊、戰術應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 組合動作應用	動作模式延伸變化 增加賽場體能	個人技術訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十週 10/30-11/3	6	體能訓練	P-IV-1 理解並執行一般性體能訓練，將訓練效能發揮於技術動作上	P-IV-A1 速度、力量、協調性等中階一般體能	理解並執行一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上。	加強爆發力加強 個人速耐力 加強專項耐力	體能測驗	學習單
第十一週 11/6-11/10	6	體能訓練 技術指導	P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於	P-IV-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等，結合專項踢	強化專項體能	賽後檢討、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(國中新課綱版-部定+校訂)

			動作技能中，提升運動競技能力	擊動作，提升身體快速恢復能力				
第十二週 11/13-11/17	6	技術指導	T-IV-1 熟練前腳模式應用，搭配近身攻擊，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	動作模式延伸變化 增加賽場體能	組合動作擊球 帶入單一模式	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十三週 11/20-11/24	6	心理建設	Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	了解並運用相關心理技能。	心理層面建設	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十四週 11/27-12/1	6	技術指導	T-IV-1 熟練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 P-IV-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	獨立思考與分析應用動作。	戰術運用 穩定戰術方向 增加賽場體能	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十五週 12/4-12/8	6	體能訓練	P-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-IV-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等 高階專項體能	增強一般性體能	綜合體能訓練 加強爆發力	分組測驗	學習單
第十六週 12/11-12/15	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練擊球模式應	T-IV-B1 組合動作應用	動作模式延伸變化	專項體能訓練 熟悉模式反覆訓	分組測驗 觀察學生是否理	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			用，搭配不同球種攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	T-IV-B2 模式運用訓練 P-IV-A1 力量、速度、柔軟性、協調性等，結合擊球動作，提升身體快速恢復能力	專項體能	練	解並做出	
第十七週 12/18-12/22	6	戰術指導	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 模擬對手專長動作，反覆練習 Ta-IV-C2 分組競賽結果之分析	分析並修正動作規劃與整體性分析	戰術實戰運用	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十八週 12/25-12/29	6	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解並執行各項功擊與反擊、戰術應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	動作模式延伸變化 增加賽場體能	個人技術訓練 組合動作踢擊	觀察學生是否理解並做出	學習單
第十九週 1/2-1/5	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練擊球模式應用，搭配開放性攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-1 設計並實踐高階	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A2 力量、速度、柔軟性、協調性等 高階專項體能	增加賽場體能 動作模式延伸變化 專項體能	台南市中等學校運動會	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上					
第廿週 1/8-1/12	6	技術指導 心理建設	T-IV-1 熟練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	獨立思考與分析應用動作。 賽前心理調整	台南市中等學校運動會	實戰比賽	學習單
第廿一週 1/15-1/19	6	賽後恢復	P-IV-1 設計低強度專項體能訓練，恢復身體能力	P-IV-A1 協調性、有氧運動等低強度體能	一般性體能	賽後檢討、調整 綜合體能訓練 基本及球訓練	體能測驗	學習單

臺南市立和順國民中學 112 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(115)節；6 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 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-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。							
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 2/16	1	體能訓練	P-IV-1 設計一般體能訓練的 運動處方並實施 P-IV-2 設計專項體能訓練的 運動處方並實施	P-IV-A1 心肺、肌力、肌耐力、 柔軟度、爆發力等 P-IV-A2 週期性設計原則速 度、敏捷、身體衝撞、 平衡等專項週期性設 計原則	增強一般性體能 增加賽場體能	綜合體能訓練	分組測驗	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第二週 2/19-2/23	6	體能訓練	P-IV-1 設計一般體能訓練的運動處方並實施 P-IV-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	P-IV-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等 P-IV-A2 週期性設計原則速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	增強一般性體能 增加賽場體能	綜合體能訓練	分組測驗	學習單
第三週 2/26-3/1	6	技術指導 戰術訓練	T-IV-1 理解腳步移動之變化 Ta-IV-1 認識並練習競技基礎性攻防戰術	T-IV-B1 步伐移動，球點判斷	獨立思考與分析 應用動作	組合步伐移動 個人技術訓練	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第四週 3/4-3/8	6	體能訓練 技術指導	P-IV-2 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	強化專項體能	賽後檢討、調整體能訓練	體能測驗	學習單
第五週 3/11-3/15	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練多球擊球模式應用，搭配開放性攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-1 設計並實踐高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	增加賽場體能 動作模式延伸變化 專項體能	多球訓練 個人技術訓練 綜合體能訓練	觀察學生是否理解並做出	學習單
第六週	6	技術指導	T-IV-1	T-IV-B1	增加賽場體能	多球訓練	觀察學生是否	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(國中新課綱版-部定+校訂)

3/18-3/22		體能訓練	熟練多球擊球模式應用，搭配開放性攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-1 設計並實踐高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	應用動作 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	動作模式延伸變化 專項體能	個人技術訓練 綜合體能訓練	理解並做出	
第七週 3/25-3/29	6	技術指導	T-IV-1 熟練擊球啟動模式，搭配殺球攻擊，並做獨立思考與分析的知能	T-IV-B1 組合動作應用	動作模式延伸變化 增加賽場體能	擊球啟動速度 帶入單一模式	觀察學生是否理解並做出	學習單
第八週 4/1-4/5	6	體能訓練	P-IV-1 設計一般體能訓練的運動處方並實施 P-IV-2 設計專項體能訓練的運動處方並實施	P-IV-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等 P-IV-A2 週期性設計原則 速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	增強一般性體能 增加賽場體能	綜合體能訓練 一般性體能訓練	分組測驗	學習單
第九週 4/8-4/12	6	體能訓練 戰術指導	P-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力 Ta-IV-1 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力 Ta-IV-C1 運動道德	設計並實踐高階專項體能訓練力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	強化基本身體能力	分組測驗 觀察學生是否理解並做出	學習單
第十週	6	心理建設	Ps-IV-1	Ps-IV-D1	了解並運用相關	心理層面建設	分組對練	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(國中新課綱版-部定+校訂)

4/15-4/19			了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	意象、專注力訓練及競技運動的基本概念的	心理技能。		觀察學生是否理解並應用	
第十一週 4/22-4/26	6	戰術訓練	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	Ta-IV-C1 模擬對手專長動作，反覆練習	分析並修正動作規劃與整體性分析 賽前心理調整	戰術實戰運用 加強心理層面建設	分組對練 觀察學生是否理解並應用	學習單
第十二週 4/29-5/3	6	戰術指導	Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力	Ta-IV-C1 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德	分析並修正成隊競賽結果。	全國中等學校運動會	實戰比賽	學習單
第十三週 5/6-5/10	6	體能訓練 技術指導	P-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等，結合專項踢擊動作，提升身體快速恢復能力	強化專項體能	賽後檢討、調整	體能測驗	學習單
第十四週 5/13-5/17	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練多球模式應用，搭配開放性攻擊，並做獨立思考與分析的知能 P-IV-1 設計並實踐高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	T-IV-B1 應用動作 P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	增加賽場體能動作模式延伸變化 專項體能	組合擊球訓練 個人技術訓練 綜合體能訓練	觀察學生是否理解並做出	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(國中新課綱版-部定+校訂)

第十五週 5/20-5/24	6	技術指導	T-IV-1 熟練多球模式應用， 搭配近身攻擊，並做 獨立思考與分析的知 能 T-IV-1 理解並執行各項功擊 與反擊、戰術應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B1 組合動作應用 T-IV-B2 模式運用訓練	動作模式延伸變 化 增加賽場體能	組合動作擊球 帶入單一模式	觀察學生是否 理解並做出	學習單
第十六週 5/27-5/31	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練場上跑位及擊球 運用分析 P-IV-1 設計並實踐高階專項 體能訓練，將訓練效 能發揮於動作技能 中，提升運動競技能 力	T-IV-B1 組合動作應用 P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、 協調性等，結合專項 腳步動作，提升身體 瞬間反應能力	動作模式延伸變 化 專項體能	專項體能訓練 熟悉模式反覆訓 練	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	分組測驗
第十七週 6/3-6/7	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練各項應用動作組 合表現，並做獨立思 考與分析的知能 理解並執行各項功擊 與反擊、戰術應用， 提升參賽運動成績	T-IV-B1 組合動作應用	獨立思考與分析 應用動作。 動作模式延伸變 化 增加賽場體能	戰術運用 穩定戰術方向 增加賽場體能 個人技術訓練	分組對練 觀察學生是否 理解並應用 觀察學生是否 理解並做出	學習單
第十八週 6/10-6/14	6	技術指導 體能訓練	T-IV-1 熟練場上跑位及擊球 運用分析 P-IV-1 設計並實踐高階專項 體能訓練，將訓練效 能發揮於動作技能	T-IV-B1 組合動作應用 P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、 協調性等，結合專項 腳步動作，提升身體 瞬間反應能力	動作模式延伸變 化 專項體能	專項體能訓練 熟悉模式反覆訓 練	分組測驗 觀察學生是否 理解並做出	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			中，提升運動競技能力					
第十九週 6/17-6/21	6	戰術指導 體能訓練	Ta-IV-1 理解並執行各項攻擊與防守、角落模式應用，提升參賽運動成績 P-IV-1 設計並實踐高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，提升運動競技能力	Ta-IV-C1 攻擊與防守之手法	動作模式延伸變化 變化攻擊模式	台南市市長盃	實戰比賽	學習單
第廿週 6/24-6/28	6	期末檢討 (調整期)	P-IV-1 設計低強度專項體能訓練，恢復身體能力	P-IV-A1 協調性、有氧運動等 低強度體能	一般性體能	期末檢討、調整期 綜合體能訓練 基本及球訓練	體能測驗	學習單