

臺南市立新化國民中學 112 學年度第 1 學期 8 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) | 8 年級 | 教學 節數 | 本學期共(105)節；5 節/週。 |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <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 | 探索並了解自我能力及興趣，透過課程提升所有核心素養及競技運動能力，並探索未來的生涯規劃 | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | <p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>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。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>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。</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>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。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>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。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>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。</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | | | | |

| 課程目標 | | 持續提升所有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 | | | | | | |
|--------|----|--|--|--|--------|---|----------------|--|
| 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 |
| 1-2 週 | 2 | 體能 | <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</p> <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> | 提升基本體能 | <p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> |
| | 6 | 技術 | T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術 | T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接 | 提升專長技術 | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|--|--------|---|------|----------|
| | | | <p>訓練,執行組合性攻防戰術^[1]</p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> | <p>發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術</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>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作</p> | | 功率 | | |
| | 1 | 戰術 | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術^[1]</p> <p>Ta-IV-2 了解並</p> | <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2.加強雙打守中反攻之能力</p> | 心得報告 | 三角錐羽球拍羽球 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|--|----------|---|------|-----------|
| | | | 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 | 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攻戰術 | | | | |
| | 1 | 心理 | <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</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績</p> | <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</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</p> <p>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> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質</p> <p>2.加強追求目標,重視效率訓練的特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

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)

| | | | | | | | | |
|-------|---|----|--|---|--------|--|----------------|-----------------------------|
| 3-4 週 | 2 | 體能 | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動 之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> | 提升基本體能 | <p>1. 提高速度、敏捷性與速耐力</p> <p>2. 提高協調性與各關節之柔軟度</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 |
| | 6 | 技術 | <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術訓練</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領, 運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度</p> | <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等, 個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動 之抄、截、盯人與區域等, 個人組合性防守動作與步伐</p> | 提升專長技術 | <p>1. 提高殺球能力與成功率</p> <p>2. 提高防守能力</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|--|----------|--|------|------------------|
| | | | | | | | | |
| | 1 | 戰術 | <p>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>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術</p> | <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.加強單打球場上戰術之變化</p> <p>2.加強特殊戰況之因應能力</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 心理 | <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</p> | <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合</p> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養團結合作之社會性特質</p> <p>2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

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>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>性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> | | | | |
| 5-6 週 | 2 | 體能 | <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</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> | <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p> | 提升基本體能 | <p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> |
| | 6 | 技術 | <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^[1]</p> <p>T-IV-3 了解並演</p> | <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技</p> | 提升專長技術 | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成功率</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|----------|--|------|----------|
| | | | <p>練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術^[1]</p> | <p>術</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> | | | | |
| | 1 | 戰術 | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/ 強性球類運動比賽的組合性攻 防戰術^[1]</p> <p>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>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動 之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C6 標的性球類運動環境 分析與判斷</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2.加強雙打守中反攻之能力</p> | 心得報告 | 三角錐羽球拍羽球 |
| | 1 | 心理 | 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 | Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道 | 提升自我心理素質 | <p>1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質</p> <p>2.加強追求目標, 重視效率訓練的特質</p> | 心得報告 | 羽球拍羽球 |

| | | | | | | | | |
|-------|---|----|--|---|--------|--|----------------|--|
| | | | <p>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-3 了解守 備/跑分性球類 運動團隊訓練狀 況,並能自我 調 整心態做出符合 運動道德倫 理 的行為及有利於 團隊的道德 行 為</p> | <p>德、倫理與行 為</p> <p>Ps-IV-D7 標 的性球類運 動比賽 心理 狀態分析</p> <p>Ps-IV-D8 標 的性球類運 動比賽 壓力 管理</p> | | | | |
| 7-8 週 | 2 | 體能 | <p>P-IV-2 理解並執 行陣地攻守性 球類運動組合性 體能訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執 行標的性球類 運動組合性體能 訓練</p> | <p>P-IV-A7 標 的性球類運 動肌耐 力、 心肺耐力與 柔軟度等組 合 性體能</p> <p>P-IV-A8 標 的性球類運 動體能 處方</p> | 提升基本體能 | <p>1.提高速度、敏捷性 與速耐力</p> <p>2.提高協調性與各關 節之柔軟度</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> |
| | 6 | 技術 | <p>T-IV-2 理解並執 行陣地攻守性 球類運動之組合 性個人動作技</p> | <p>T-IV-B7 守 備/跑分性球 類運動 中守 備、跑分、攻</p> | 提升專長技術 | <p>1.提高殺球能力與成 功率</p> <p>2.提高防守能力</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|----------|-------------------------------------|------|------------------|
| | | | 術、團隊合作技術 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 | 擊的協調、反應組合性技術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 | | | | |
| | 1 | 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-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 | Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環 | 提升比賽戰術 | 1.加強單打球場上戰術之變化 2.加強特殊戰況之因應能力 | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 心理 | Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技 | Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節 | 提升自我心理素質 | 1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|----|--|---|--------|---|----------------|--|
| | | | <p>能提升成績</p> <p>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>及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽 心理狀態分析</p> | | | | |
| 9-10 週 | 2 | 體能 | <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</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4陣地攻守性球類運動 之速度、協調、敏捷、穩定及</p> | 提升基本體能 | <p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|--|--------|---|----------------|------------------|
| | | | | 身體控制 | | | | |
| | 6 | 技術 | <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</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度</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>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐</p> | 提升專長技術 | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成功率</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 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 | Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合 | 提升比賽戰術 | <p>1.熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2.加強雙打守中反攻之能力</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|----------|---|------|-----------|
| | | | <p>戰術^[1]</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術</p> | <p>性戰術</p> <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>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</p> | | | | |
| | 1 | 心理 | <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</p> <p>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-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>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</p> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質</p> <p>2.加強追求目標,重視效率訓練的特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|--|---|--------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------|
| | | | | 動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動 自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 | | | | |
| 11-12 週 | 2 | 體能 | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合 性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能 處方 | 提升基本體能 | 1.提高速度、敏捷性與速耐力 2.提高協調性與各關節之柔軟度 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 |
| | 6 | 技術 | T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技 | T-IV-B5 陣地攻守性球類運動 之傳接球、快攻、 | 提升專長技術 | 1.提高殺球能力與成功率 2.提高防守能力 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|---|--------|--|------|----------|
| | | | <p>術、團隊合作技術</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> | <p>多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術</p> | | | | |
| | 1 | 戰術 | <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並</p> | <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動 之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.加強單打球場上戰術之變化</p> <p>2.加強特殊戰況之因應能力</p> | 心得報告 | 三角錐羽球拍羽球 |

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>演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>類運動之盯人防守區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> | | | | | |
| | 1 | 心理 | <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</p> | <p>Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</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</p> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養團結合作之社會性特質</p> <p>2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |
| 13-14 週 | 2 | 體能 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速 | 提升基本體能 | 1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|--|---------------|--|-------------------------------|---------------------------------|
| | | | <p>訓練處方</p> <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> | | <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | | <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> |
| | 6 | 技術 | <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</p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> | <p>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</p> | <p>提升專長技術</p> | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成功率</p> | <p>問答</p> <p>觀察</p> <p>實作</p> | <p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p> |

| | | | | | | | |
|---|----|--|--|----------|---|------|------------------|
| 1 | 戰術 | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻 防戰術</p> <p>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</p> | <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C6 標的性球類運動環</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2.加強雙打守中反攻之能力</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| 1 | 心理 | <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</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理 技能提升成績</p> | <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣 地攻</p> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質</p> <p>2.加強追求目標，重視效率訓練的特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

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)

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|---|--|--------|--|----------------|--|
| | | | | 守性球類運動心理技能 | | | | |
| 15-16 週 | 2 | 體能 | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A8 標的性球類運動體能 處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> | 提升基本體能 | <p>1.提高速度、敏捷性與速耐力</p> <p>2.提高協調性與各關節之柔軟度</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> |
| | 6 | 技術 | <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度</p> | <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰 等,個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動 之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守</p> | 提升專長技術 | <p>1.提高殺球能力與成功率</p> <p>2.提高防守能力</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|----------|-------------------------------------|------|------------------|
| | | | | 動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 | | | | |
| | 1 | 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 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 | 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攻戰術 | 提升比賽戰術 | 1.加強單打球場上戰術之變化 2.加強特殊戰況之因應能力 | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 心理 | Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理 | 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 | 提升自我心理素質 | 1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|--|---|--------|--|----------------|--|
| | | | <p>的行為及有利於團隊的道德行為</p> <p>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-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p> | | | | |
| 17-18 週 | 2 | 體能 | <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</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> | <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐</p> | 提升基本體能 | <p>1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--------|--|----------------|------------------|
| | | 技術 | <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</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> | <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動 之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術</p> | 提升專長技術 | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成功率</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 6 | | | | | | | |
| | 1 | 戰術 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽 | Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 | 提升比賽戰術 | <p>1.熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2.加強雙打守中反攻</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|---|--|--------------|--|----------|-----------|
| | | | 的組合性攻 防 戰術 ^[1] _{SEP} Ta-IV-3 熟悉並 演練守備/跑分 性球類運動組合 性戰術訓練 | 性戰術 Ta-IV-C2 網/ 牆性球類運 動團體組合 性戰術 | | 之能力 | | |
| | 1 | 心理 | 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-3 了解守 備/跑分性球類 運動團隊訓練狀 況,並能自我 調 整心態做出符合 運動道德倫 理 的行為及有利於 團隊的道德 行 | 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 Ps-IV-D6 守 備/跑分性球 類運動 之團 隊運動道 德、倫理與行 為 Ps-IV-D8 標 的性球類運 動比賽 壓力 管理 | 提升自我心理 素質 | 1.培養忍受艱苦訓練 的意志性特質 2.加強追求目標，重 視效率訓練的特質 | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |
| 19-21 週 | 3 | 體能 | P-IV-2 理解並執 行陣地攻守性 | Ps-IV-D1 網 /牆性球類運 | 提升基本體能 | 1.提高速度、敏捷性 與速耐力 | 問答 觀察 | 三角錐 圓錐 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|---|--------|---------------------------------|----------------|------------------|
| | | | 球類運動組合性體能訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 | 動之組合性運動心理技巧[1][2] P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 | | 2.提高協調性與各關節之柔軟度 | 實作 | 繩梯 跳箱 跳繩 |
| | 9 | 技術 | T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄 | 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 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊狀態 | 提升專長技術 | 1.提高殺球能力與成功率 2.提高防守能力 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 2 | 戰術 | T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技 | Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守區域協防等組合 | 提升比賽戰術 | 1.加強單打球場上戰術之變化 2.加強特殊戰況之因應能力 | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

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)

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|----------|-------------------------------------|------|-----------|
| | | | 術 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 | 性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 | | | | |
| | 1 | 心理 | Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績 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-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊狀態 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 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽 壓力管理 | 提升自我心理素質 | 1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立新化國民中學 112 學年度第 2 學期 8 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) | 8 年級 | 教學 節數 | 本學期共(100)節；5 節/週。 |
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <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 | 探索並了解自我能力及興趣，透過課程提升所有核心素養及競技運動能力，並探索未來的生涯規劃 | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | <p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>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。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>B 溝通互動</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>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。</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>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。</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>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。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>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。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>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。</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p> | | | | |

體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

課程目標

持續提升所有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

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 |
|-------|----|---------|---|---|--------|--|----------------|--|
| 1-2 週 | 2 | 體能 | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>P-IV-A8 標的性球類運動體能處方</p> | 提升基本體能 | <p>1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>圓錐</p> <p>繩梯</p> <p>跳箱</p> <p>跳繩</p> |
| | 6 | 技術 | T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊 | T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、 | 提升專長技術 | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成功率</p> | 問答 觀察 實作 | <p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p> |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|--|---|---|------|----------|--|
| | | | <p>的組合性技術</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度</p> | <p>多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術</p> | | | | |
| 1 | 戰術 | <p>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>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術</p> | <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動 之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2.加強雙打守中反攻之能力</p> | 心得報告 | 三角錐羽球拍羽球 | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|----|---|---|----------|--|----------------|-----------------|
| | | | | 類運動之盯人防守區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 | | | | |
| | 1 | 心理 | Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 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-D8 標的性球類運動比賽 壓力管理 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 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 | 提升自我心理素質 | 1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標,重視效率訓練的特質 | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |
| 3-4 週 | 2 | 體能 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速 | 提升基本體能 | 2.提高速度、敏捷性與速耐力 2.提高協調性與各關 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--------|---|----------------|------------------|
| | | | <p>訓練處方</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> | <p>度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> | | 節之柔軟度 | | 跳箱 跳繩 |
| | 6 | 技術 | <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</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> | <p>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</p> | 提升專長技術 | <p>2. 提高殺球能力與成功率</p> <p>2.提高防守能力</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 戰術 | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽</p> | <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合</p> | 提升比賽戰術 | <p>2.加強單打球場上戰術之變化</p> <p>2.加強特殊戰況之因</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|-------|---|----|---|---|--------------|---|------|-----------|
| | | | 的組合性攻 防 戰術 ^[1] _{SEP} Ta-IV-3 熟悉並 演練守備/跑分 性球類運動組合 性戰術訓練 | 性戰術 Ta-IV-C6 標 的性球類運 動環 | | 應能力 | | |
| | 1 | 心理 | 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-3 了解守 備/跑分性球類 運動團隊訓練狀 況,並能自我 調 整心態做出符合 運動道德倫 理 的行為及有利於 團隊的道德 行 | Ps-IV-D5 守 備/跑分性球 類運動 組合 性心理調節 及團隊狀態 Ps-IV-D6 守 備/跑分性球 類運動 之團 隊運動道 德、倫理與行 為 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 | 提升自我心理 素質 | 1.培養團結合作之社 會性特質 2.培養臨場自信與沈 穩的情緒性特質 | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |
| 5-6 週 | 2 | 體能 | P-IV-2 理解並執 | P-IV-A8 標 | 提升基本體能 | 1.基本體能加強 | 問答 | 三角錐 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|---------------|--|-------------------------|--------------------------------|
| | | | <p>行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>的性球類運動體能 處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> | | <p>漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | <p>觀察 實作</p> | <p>圓錐 繩梯 跳箱 跳繩</p> |
| | 6 | 技術 | <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄</p> | <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰 等,個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動 之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動 之傳</p> | <p>提升專長技術</p> | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成功率</p> | <p>問答 觀察 實作</p> | <p>三角錐 羽球拍 羽球</p> |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|--|----------|---|------|------------------|
| | | | | 接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 | | | | |
| | 1 | 戰術 | <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度</p> | <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2.加強雙打守中反攻之能力</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 心理 | <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績</p> <p>Ps-IV-4 理解並演練壓力管理,</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</p> <p>Ps-IV-D6 守</p> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質</p> <p>2.加強追求目標,重視效率訓練的特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|-------|---|----|--|--|--------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------|
| | | | 提升標的性球類運動比賽的心理狀態 | 備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動 自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 | | | | |
| 7-8 週 | 2 | 體能 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B4陣地攻守性球類運動 之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐 | 提升基本體能 | 1.提高速度、敏捷性與速耐力 2.提高協調性與各關節之柔軟度 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 |
| | 6 | 技術 | T-IV-3 了解並演 | T-IV-B5 陣 | 提升專長技術 | 1.提高殺球能力與成 | 問答 | 三角錐 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|--|--------|--|------------------|---------------------------|
| | | | <p>練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度</p> | <p>地攻守性球類運動 之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術</p> | | <p>功率</p> <p>2.提高防守能力</p> | <p>觀察 實作</p> | <p>羽球拍 羽球</p> |
| | 1 | 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 | Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 | 提升比賽戰術 | <p>1.加強單打球場上戰術之變化</p> <p>2.加強特殊戰況之因應能力</p> | 心得報告 | <p>三角錐 羽球拍 羽球</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|---|----|---|--|----------|---|----------------|-----------------------|
| | | | Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 | Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 | | | | |
| | 1 | 心理 | Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 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-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 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理 | 提升自我心理素質 | 1.培養團結合作之社會性特質 2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |
| 9-10 週 | 2 | 體能 | 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 | 提升基本體能 | 1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2.增強肌力、爆發力 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--------|--|----------------|------------------|
| | | | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> | <p>P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> | | 與肌耐力 | | 跳繩 |
| | 6 | 技術 | <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^[1]</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術^[1]</p> | <p>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</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>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運</p> | 提升專長技術 | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成功率</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

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)

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|----------|---|------|------------------|
| | | | | (控)、投、射 (踢)、罰等, 個人組合性 進攻動作 | | | | |
| | 1 | 戰術 | <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^[1]</p> <p>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>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2.加強雙打守中反攻之能力</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 心理 | <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</p> | <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧^[1]</p> <p>Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬</p> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質</p> <p>2.加強追求目標,重視效率訓練的特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|---|--|--------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------|
| | | | Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 | 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 | | | | |
| 11-12 週 | 2 | 體能 | 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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 | P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動 之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 | 提升基本體能 | 1.提高速度、敏捷性與速耐力 2.提高協調性與各關節之柔軟度 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 |
| | 6 | 技術 | 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 | T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射 | 提升專長技術 | 1.提高殺球能力與成功率 2.提高防守能力 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|--|--------|--|------|------------------|
| | | | <p>性攻防戰術^[1]</p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> | <p>(踢)、罰等,個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐</p> | | | | |
| | 1 | 戰術 | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術^[1]</p> <p>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</p> | <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.加強單打球場上戰術之變化</p> <p>2.加強特殊戰況之因應能力</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|--|--|----------|--|----------------|-----------------------------|
| | | | | 性戰術 | | | | |
| | 1 | 心理 | <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</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績</p> | <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動 自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理與行為</p> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養團結合作之社會性特質</p> <p>2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |
| 13-14 週 | 2 | 體能 | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執</p> | <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球</p> | 提升基本體能 | <p>1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--------|--------------------------------------|----------------|------------------|
| | | | 行標的性球類 運動組合性體能 訓練 | 類運動 之敏 捷及柔韌組 合 | | | | |
| | 6 | 技術 | T-IV-3 了解並演 練守備/跑分性 球類運動中守 備、跑分、攻擊 的組合性技術 T-IV-4 熟悉並執 行標的性球類 運動技術之要領, 運用運動力 學 的概念及修正瞄 準之精確度 | T-IV-B5 陣 地攻守性球 類運動 之傳 接球、快攻、 多打少之攻 防等組合性 團隊合作技 術 T-IV-B6 守 備/跑分性球 類運動 中守 備、跑分、攻 擊的移位、 平衡組合性 技術 | 提升專長技術 | 1.加強發接發與穩定 性 2.提高基本動作與成 功率 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 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 Ta-IV-4 執行並 強化標的性球類 | 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 | 提升比賽戰術 | 1.熟練雙打輪轉之能 力 2.加強雙打守中反攻 之能力 | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|---|---|----------|--|----------------|-----------------------|
| | | | 運動組合性戰術 | 類運動 之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境 分析與判斷 | | | | |
| | 1 | 心理 | Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 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-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理與行為 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽 心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽 壓力管理 | 提升自我心理素質 | 1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2.加強追求目標,重視效率訓練的特質 | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |
| 15-16 週 | 2 | 體能 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能 | P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與 | 提升基本體能 | 1.提高速度、敏捷性與速耐力 2.提高協調性與各關節之柔軟度 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|---|--------|------------------------------|----------------|------------------|
| | | | 訓練處方 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 | 柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能 處方 | | | | 跳繩 |
| | 6 | 技術 | 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[SEP] T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術[SEP] | T-IV-B7 守備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 | 提升專長技術 | 1.提高殺球能力與成功率 2.提高防守能力 | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 戰術 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽 | Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合 | 提升比賽戰術 | 1.加強單打球場上戰術之變化 2.加強特殊戰況之因 | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|---|--|--|------|-----------|--|
| | | | <p>的組合性攻 防 戰術^[1]</p> <p>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>性戰術</p> <p>Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動組合 性戰術</p> <p>Ta-IV-C6 標 的性球類運 動環</p> | | 應能力 | | |
| 1 | 心理 | <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</p> <p>Ps-IV-3 了解守 備/跑分性球類 運動團隊訓練狀 況,並能自我 調 整心態做出符合 運動道德倫 理 的行為及有利於 團隊的道德 行 為</p> | <p>Ps-IV-D5 守 備/跑分性球 類運動 組合 性心理調節 及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守 備/跑分性球 類運動 之團 隊運動道 德、倫理與行 為</p> <p>Ps-IV-D7 標 的性球類運 動比賽 心理 狀態分析</p> | 提升自我心理 素質 | <p>1.培養團結合作之社 會性特質</p> <p>2.培養臨場自信與沈 穩的情緒性特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 | |

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|--|---|--------|---|----------------|-----------------------------|
| 17-18 週 | 2 | 體能 | <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</p> <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> | <p>P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4陣地攻守性球類運動 之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> | 提升基本體能 | <p>1.基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺</p> <p>2.增強肌力、爆發力與肌耐力</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩 |
| | 6 | 技術 | <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</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊</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>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射</p> | 提升專長技術 | <p>1.加強發接發與穩定性</p> <p>2.提高基本動作與成功率</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--------|------------------------------|------|------------------|
| | | | 的組合性技術 ^[1] SEP; | (踢)、罰等,個人組合性進攻動作 T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐 | | | | |
| | 1 | 戰術 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻 防戰術 ^[1] SEP; Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 | 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攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守區域協防等組合 | 提升比賽戰術 | 1.熟練雙打輪轉之能力 2.加強雙打守中反攻之能力 | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|----|--|---|----------|---|----------------|-----------------------|
| | | | | 性防守策略 | | | | |
| | 1 | 心理 | <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</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</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</p> <p>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>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p> | 提升自我心理素質 | <p>1.培養忍受艱苦訓練的意志性特質</p> <p>2.加強追求目標,重視效率訓練的特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |
| 19-20 週 | 2 | 體能 | P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性 | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組 | 提升基本體能 | <p>1.提高速度、敏捷性與速耐力</p> <p>2.提高協調性與各關節之柔軟度</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|---|--------|-------------------------------------|----------------|------------------|
| | | | <p>體能訓練</p> <p>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> | <p>合</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>P-IV-A8 標的性球類運動體能處方</p> | | | | 跳繩 |
| | 6 | 技術 | <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度</p> | <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</p> <p>T-IV-B7 守</p> | 提升專長技術 | <p>1.提高殺球能力與成功率</p> <p>2.提高防守能力</p> | 問答 觀察 實作 | 三角錐 羽球拍 羽球 |

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(國中課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--|---|----|--|---|----------|--|------|------------------|
| | | | | 備/跑分性球類運動 中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 | | | | |
| | 1 | 戰術 | <p>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</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術</p> | <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> | 提升比賽戰術 | <p>1.加強單打球場上戰術之變化</p> <p>2.加強特殊戰況之因應能力</p> | 心得報告 | 三角錐 羽球拍 羽球 |
| | 1 | 心理 | Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技 | Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽 壓力管理 | 提升自我心理素質 | <p>1.培養團結合作之社會性特質</p> <p>2.培養臨場自信與沈穩的情緒性特質</p> | 心得報告 | 羽球拍 羽球 |

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>能提升成績</p> <p>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[1][2]</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</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。