

臺南市立仁德國民中學 113 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(21)節；1節/週。			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input 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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <input 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。 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
第一週 8/30~8/31 8/30 開學日	1	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	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)

				網/牆性球類運動 比賽之組合性攻 防實務技術				
第二週 9/1~9/7	1	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	移地訓練- 友誼賽	學習單
第三週 9/8~9/14	1	技術指導 戰術訓練 心理建設	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 Ps-IV-1	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 Ps-IV-D1	強化基本體能 加強羽球技術 融入戰術訓練 賽後檢討及修 正缺點並準備 下個比賽	(9/9-9/13 台南 市 113 年中小學 羽球錦標賽)	實戰比賽 心理建設	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)

			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	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				
第四週 9/15~9/21 9/17 中秋節	1	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	(9/18-9/27 113 年全國國高中盃 個人羽球錦標賽)	實戰比賽	學習單
第五週 9/22~9/28	1	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 個人技術訓練	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)

第六週 9/29~10/5	1	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-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	賽後檢討及修正缺點並準備下個比賽		心理建設	學習單
第七週 10/6~10/12 10/10 國慶日	1	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	增強專項體能(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本技術	綜合體能訓練 個人技術訓練	專項體能 複習功課	學習單
第八週 10/13~10/19 10/16~10/17 第一次段考	1	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	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	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 專項技術訓練	分組比賽測驗、複習功課	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)

			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	網/牆性球類運動 團體組合性戰術				
第九週 10/20~10/26	1	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 增強專項體能 (步伐、下肢力 量) 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	移地訓練- 友誼賽	學習單
第十週 10/27~11/2	1	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	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	訓練成果驗收	綜合體能訓練 精熟專項技術	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)

			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	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				
第十一週 11/3~11/9	1	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	(11/4-11/11 113 年全國國高中盃 團體羽球錦標賽)	實戰比賽	學習單
第十二週 11/10~11/16 11/14-15 運動會	1	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	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	訓練成果驗收		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)

			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				
第十三週 11/17~11/23	1	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-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	賽後檢討及修正缺點	補強弱點技術	賽後調整	學習單
第十四週 11/24~11/30	1	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	綜合體能訓練	複習功課	學習單
第十五週 12/1~12/7 12/3~12/4 第二次段考	1	體能訓練 技術訓練	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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻	增強專項體能(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本技術	綜合體能訓練 個人技術訓練	複習功課	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>第十六週 12/8~12/14 12/9~12/11 三年級戶外 教學</p>	1	體能訓練 技術指導 戰術指導	<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-3 熟悉並演練守備 /跑分性球類運 動組合性戰術訓 練</p>	<p>防實務技術 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</p>	<p>加強爆發力 增強專項體能 (步伐、下肢力 量) 羽球技術強化 熟悉並演練球 路組合應用</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>
<p>第十七週 12/15~12/21</p>	1	<p>技術指導 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>綜合體能訓練 精熟專項技術</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>第十八週 12/22~12/28</p>	1	戰術指導	<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>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</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>	訓練成果驗收	12/23-12/27 台南市中等學小聯合運動會	實戰比賽	學習單
<p>第十九週 12/29~1/4 1/1 元旦</p>	1	心理建設	<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-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>	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	補強弱點技術	複習功課	學習單
<p>第二十週 1/5~1/11 1/6 第三次段考作文</p>	1	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	複習功課	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)

第二十一週 1/12~1/18 1/16~1/17 第三次段考	1	體能訓練 技術訓練	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 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) 精熟羽球基本 技術	專項體能	複習功課	學習單
第二十二週 1/19~1/20 1/20 休業式		休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立仁德區仁德國民中學 113 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(21)節；1節/週。			
課程規範	<input 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 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
第一週 2/5~2/8 2/5 開學日 2/8 補班(補 1/27)	1	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，	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	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)

			執行組合性攻防戰術	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				
第二週 2/9~2/15	1	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 加強羽毛球技術	綜合體能訓練 專項技術動作練習	專項體能測驗	學習單
第三週 2/16~2/22	1	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 加強羽毛球技術 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

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>第四週 2/23~3/1 2/28 和平紀念日</p>	1	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p>	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
<p>第五週 3/2~3/8</p>	1	戰術指導 心理建設	<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>	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
<p>第六週</p>	1	戰術指導	Ps-IV-1	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	3/8-3/14		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)

3/9~3/15		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		114年全國中等學校運動會		
第七週 3/16~3/22 3/18~3/19 第一次段考	1	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-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	賽後檢討及修正缺點		複習功課	學習單
第八週 3/23~3/29	1	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	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、	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

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)

			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	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				
第九週 3/30~4/5 4/2 一年級 戶外教學 4/3、4/4 兒童節及清明節	1	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
第十週 4/6~4/12 二年級隔宿 露營	1	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	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

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)

				動個人組合性 戰術				
第十一週 4/13~4/19	1	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
第十二週 4/20~4/26 4/21~4/24 全中運停課	1	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	訓練成果驗收	4/19-4/24 114年全國中等 學校運動會		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)

				整、意象訓練等 陣地攻守性球 類運動心理技 能				
第十三週 4/27~5/3 4/30~5/1 第 二次段考(三 年級)	1	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-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	賽後檢討及修正 缺點		複習功課	學習單
第十四週 5/4~5/10 5/7~5/8 第 二次段考(一 二年級)	1	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	複習功課	學習單
第十五週 5/11~5/17 5/17~5/18 國中教育會 考	1	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
第十六週 5/18~5/24	1	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	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	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		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)

			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	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				
第十七週 5/25~5/31 5/30 端午節 補假 5/31 端午節	1	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
第十八週 6/1~6/7	1	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	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 戰術應用	補強弱點技術 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)

			<p>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>第十九週 6/8~6/14</p>	1	體能訓練 技術指導	<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>增強專項體能 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>第二十週 6/15~6/21 6/16 第三次</p>	1	體能訓練 技術指導	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1</p>	<p>增強專項體能 加強羽球技術</p>	<p>綜合體能訓練 專項技術動作練習</p>	<p>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)

<p>段考作文 6/16 畢業典禮</p>			<p>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>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>第二十一週 6/22~6/28 6/26~6/27 第三次段考</p>	1	體能訓練	<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-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p>	維持基本體能		複習功課	學習單
<p>第二十二週 6/29~6/30 6/30 休業式</p>		休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。