

臺南市市立大灣高中國中部 113 學年度第 1 學期 7 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)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節；5 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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 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。 B2 科技資訊與媒體素養 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。 B3 藝術涵養與美感素養 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。 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。 C3 多元文化與國際理解				

課程目標		課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
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 1-2 週	3	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	增強體能	1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	5	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	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	羽球技術強化	1. 發接球訓練 2. 切球訓練 3. 長短球訓練 4. 平抽球訓練 5. 殺球穩定度訓練	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 不起高球 2. 切球上網 3. 長短球綜合訓練 4. 殺球上網	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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，提升網/	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	強化心理建設	1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時?	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力	訓練日誌

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等			3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白?	4. 實作及表現	
第 3-4 週	3	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	4	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	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	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	2	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	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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	Ps-IV-D3 目標設定、壓力	提升自我心理素質	1. 培養團結合作之社會性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄	訓練日誌

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(國中小新課綱版-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	管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能		2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	
第 5-6 週	2	體能	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 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	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、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	4	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-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. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	2	戰術	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	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

	2	心理	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-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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 7-8 週	3	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。 3. 反應移動(視覺、起動 第一步、靈活變向移動)。 4. 比賽耐力(無氧耐力) 5. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 圓錐 跳箱 跳繩 繩梯 負重衣 沙袋 藥球
	3	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 加強發接球之節奏與穩定性 2. 加強殺球之強度與變化與成功率 3. 提高防守能力 4. 加強多球的變化與穩定度 5. 單打及雙打技術提升	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	2	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-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 熟練戰術任務與特性 2. 體能恢復與戰術間的變化 3. 戰術思想與價值 4. 技術完善與戰術堆	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

						砌 5. 技術與戰術缺失修正	4. 實作及表現	
	2	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-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	強化心理建設	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 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時?	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 9-10 週	3	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方	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、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	4	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	T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

		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					
2	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 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	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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, 提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績 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-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	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 11-12 週	4	體能	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	4	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-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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	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-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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理, 提升標的	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度	訓練日誌

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			性球類運動比賽的心理狀態	態分析		穩的情緒性特質	3. 合作能力 4. 實作及表現	
第 13-14 週	3	體能	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	4	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-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	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	2	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-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 Ta-IV-C8 運動道德	提升比賽戰術	1. 加強單雙打球場上戰術之變化 2. 加強特殊戰況之因應能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
				s-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技	Ps-IV-D8 標的性球類運動	提升自我心理素質	1. 培養團結合作之社會性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

	1	心理	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 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	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		2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	
第 15-16 週	3	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	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、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	5	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	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	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				渡等組合性技術				
	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	Ta-IV-C6 標的性球類運動環	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 17-18 週	3	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	增強體能	1. 反應移動(視覺、起動第一步、靈活變向移動)。 2. 比賽耐力(無氧耐力) 3. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	5	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽毛球技術強化	1. 四角多球 2. 殺、吊上網戰術 3. 打對角線戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

	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戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 技術完善與戰術堆砌 2. 技術與戰術缺失修正	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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	強化心理建設	1. 球員默契不佳時? 2. 比賽中腦筋一片空白?	1. 合作能力 2. 實作及表現	訓練日誌
第 19-20 週	3	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	5	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽毛球技術強化	1. 加強多球的變化與穩定度 2. 單打及雙打技術提升 3. 加強發接球之節奏與穩定性 4. 加強殺球之強度與變化與成功率 5. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 21 週	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戰術 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 Ta-IV-C8 運動道德	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 防守戰術 2. 攻擊戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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	強化心理建設	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 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時?	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
	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	增強體能	1. 反應移動(視覺、起動 第一步、靈活變向移動)。 2. 比賽耐力(無氧耐力) 3. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	2	技術	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性	羽球技術強化	1. 四角多球 2. 殺、吊上網戰術 3. 打對角線戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			訓練，執行組合性攻防戰術	攻防實務技術			3. 合作能力 4. 實作及表現	
	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戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 技術完善與戰術堆砌 2. 技術與戰術缺失修正	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
第 22 週	休業式							

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市市立大灣高中國中部 113 學年度第 2 學期 7 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)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節；5 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	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 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。 A3 規劃執行與創新應變 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。 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 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。 B2 科技資訊與媒體素養 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。 B3 藝術涵養與美感素養 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。 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。 C3 多元文化與國際理解				

課程目標		課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
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 1-2 週	3	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	增強體能	1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	5	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	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	羽球技術強化	1. 發接球訓練 2. 切球訓練 3. 長短球訓練 4. 平抽球訓練 5. 殺球穩定度訓練	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 不起高球 2. 切球上網 3. 長短球綜合訓練 4. 殺球上網	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	強化心理建設	1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時?	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力	訓練日誌

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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			3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白?	4. 實作及表現	
第 3-4 週	3	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	4	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	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	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	2	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	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

	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-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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 5-6 週	2	體能	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 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	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、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	4	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-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. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
			T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動	提升比賽戰術	1. 熟練雙打輪轉之能力	訓練日誌 1. 觀察記錄	三角錐 羽球拍

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

	2	戰術	動技術之要領, 運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	團體組合性戰術		2. 加強雙打守中反攻之能力	2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	羽球
	1	心理	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-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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 7-8 週	3	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。 3. 反應移動(視覺、起動 第一步、靈活變向移動)。 4. 比賽耐力(無氧耐力) 5. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 圓錐 跳箱 跳繩 繩梯 負重衣 沙袋 藥球
	3	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 加強發接球之節奏與穩定性 2. 加強殺球之強度與變化與成功率 3. 提高防守能力 4. 加強多球的變化與穩定度 5. 單打及雙打技術提	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

					升			
	2	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-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 熟練戰術任務與特性 2. 體能恢復與戰術間的變化 3. 戰術思想與價值 4. 技術完善與戰術堆砌 5. 技術與戰術缺失修正	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	2	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-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	強化心理建設	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 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時?	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
	3	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方	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、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 9-10 週	4	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>	T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	提升專長技術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率 	<p>訓練日誌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 	<p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p>
	2	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-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術</p>	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	提升比賽戰術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練雙打輪轉之能力 2. 加強雙打守中反攻之能力 	<p>訓練日誌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 	<p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p>
	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	Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬網/牆性球類運動	提升自我心理素質	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>訓練日誌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 	訓練日誌

			<p>項運動比賽成 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>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>				
第 11-12 週	4	體能	<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-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 2. 提高協調性與各 關節之柔軟度</p>	<p>訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現</p>	<p>負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩</p>
	4	技術	<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 學概 念及修正瞄準之 精確度</p>	<p>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</p>	提升專長技術	<p>1. 提高殺球能力與成 功率 2. 提高防守能力</p>	<p>訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現</p>	<p>三角錐 羽球拍 羽球</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(國中小新課綱版-部定+校訂)

	1	戰術	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-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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 13-14 週	3	體能	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	4	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-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				等組合性團隊合作技術				
2	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-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 Ta-IV-C8 運動道德	提升比賽戰術	1. 加強單雙打球場上戰術之變化 2. 加強特殊戰況之因應能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球	
1	心理	s-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 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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌	
		P-IV-1 理解並執行網/牆性球類	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動	提升基本體能	1. 基本體能加強	訓練日誌 1. 觀察記錄	負重衣 沙袋	

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 15-16 週	3	體能	運動組合性體能訓練處方	之組合性運動心理技巧		漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	藥球 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	5	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	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	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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, 提升網/牆性球類運動團隊	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	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	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			凝聚力與專項運動比賽成績等。					
第 17-18 週	3	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	增強體能	1. 反應移動(視覺、起動第一步、靈活變向移動)。 2. 比賽耐力(無氧耐力) 3. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	5	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 四角多球 2. 殺、吊上網戰術 3. 打對角線戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 技術完善與戰術堆砌 2. 技術與戰術缺失修正	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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	強化心理建設	1. 球員默契不佳時? 2. 比賽中腦筋一片空白?	1. 合作能力 2. 實作及表現	訓練日誌

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第 19-20 週	3	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌 群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速 度、協調性等)。	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	5	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	T-IV-B2 網/ 牆性球類運動 比賽之組合性 攻防實務技術	羽球技術強化	1. 加強多球的變化與 穩定度 2. 單打及雙打技術提 升 3. 加強發接球之節奏 與穩定性 4. 加強殺球之強度與 變化與成功率 5. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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 戰術 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 Ta-IV-C8 運 動道德	攝取經驗並增加 實戰經驗	1. 防守戰術 2. 攻擊戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
			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	強化心理建設	1. 培養忍受艱苦訓 練的意志性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度	訓練日誌

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

	1	心理	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。	運動心理技巧		2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時?	3. 合作能力 4. 實作及表現	
第 21 週	2	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	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 四角多球 2. 殺、吊上網戰術 3. 打對角線戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	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戰術 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 Ta-IV-C8 運動道德	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 防守戰術 2. 攻擊戰術 3. 模擬比賽戰術 4. 拉吊突擊戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力	負重衣 沙袋 藥球 三角錐

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

							4. 實作及表現	圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
第 22 週	休業式							

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。