

## 臺南市公(私)立後甲國民中學 113 學年度第一學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專長課程(羽球)	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共( 42 )節			
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	透過羽球體育專業領域課程，融入適合學生羽球專項運動發展應有之核心，養輔以運動科學知能，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，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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、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-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	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，提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，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
第一週 08/25~08/31 8/30(五) 上學期開學	2	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M 7. 交流賽	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二週	2	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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	增強體能 加強羽球技術	綜合體能訓練 專項技術動作練習	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材

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)

09/01~09/07			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	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			4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	跳繩 繩梯
第三週 09/08~09/14	2	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第四週 09/15~09/21 9/17(二)中 秋節	2	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/牆性球類運動個人組合性戰術	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第五週 09/22~09/28	2	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	增強專項體能熟悉並演練球路組合應用。	提升心肺能力反覆訓練	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

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)

				動個人組合性戰術				
第六週 09/29~10/05	2	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第七週 10/06~10/12 第一次段考 10/10(四)國慶日	2	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	增強專項體能(步伐、上肢力量)精熟羽球基本技術分析實戰性戰術意識	綜合體能訓練 專項技術動作練習	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第八週 10/13~10/19	2	戰術指導 心理技能	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	111 年全國國中盃羽球錦標賽	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第九週 10/20~10/26	2	戰術指導 心理技能	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/	賽後檢討及修正缺點並準備下週比賽	國中盃賽後檢討賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

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)

				牆性球類運動之實戰情況與技術				
第十週 10/27~11/02	2	技術指導 戰術指導 心理技能	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 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	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 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	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十一週 11/03~11/09	2	技術指導 戰術指導 心理技能	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十二週 11/10~11/16	2	技術指導 戰術指導 心理技能	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	攝取經驗	實戰比賽	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十三週 11/17~11/23	2	技術指導 戰術指導 心理技能	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	分析並修正缺點競賽結果。	賽後檢討、調整	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

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)

			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					
第十四週 11/24~11/30 第二次段考	2	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	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十五週 12/01~12/07	2	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 羽毛球技術強化	補強弱點技術	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十六週 12/08~12/14	2	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-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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十七週 12/15~12/21	2	戰術指導 心理技能	Ta-IV-1 分析、演練並運用/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-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	強化心理建設 戰術指導	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十八週 12/22~12/28	2	戰術指導 心理技能	Ta-IV-1 分析、演練並運用/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	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	強化心理建設 戰術指導	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯



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)

			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	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				
第十九週 12/29~01/04 1/1(三)元旦	2	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-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-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 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	攝取經驗	臺南市中運	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二十週 01/05~01/11	2	心理技能 戰術指導	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	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二十一週 01/12~01/18 第三次段考	2	心理技能 戰術指導	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	賽後調整	運動心理技能、傷害防護課程	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二十二週 01/19~01/25 1/20(一)上 學期休業式	2	心理技能 戰術指導	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	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

01/21(二) 寒假開始		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					
------------------	--	----------------------------	--	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立後甲國民中學 113 學年度第二學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專長課程(羽球)	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	本學期共( 100 )節			
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 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	透過羽球體育專業領域課程，融入適合學生羽球專項運動發展應有之核心，養輔以運動科學知能，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，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	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	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，提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，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
第一週  02/02~02/08	2	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	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

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)

<p><b>因本市 4/21(一)至 4/24(四)辦理 114 年度全國 中等學校運動 會，故全市國 中小、高中學 校全面停課， 提早 4 日於 2/5(三)開學。 2/8(六)補班 1/27 小年夜</b></p>			<p>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>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>6. 3000M</p>		
<p><b>第二週 02/09~02/15</b></p>	<p>2</p>	<p>體能訓練 技術指導</p>	<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</p>	<p>增強基本體能並加強個人基本技術訓練</p>	<p>綜合體能訓練 個人技術訓練</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p><b>第三週 02/16~02/22</b></p>	<p>2</p>	<p>體能訓練 技術指導</p>	<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>1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p><b>第四週 02/23~03/01</b></p>	<p>2</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</p>	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p>	<p>強化基本體能 加強羽球技術 融入戰術訓練</p>	<p>綜合體能訓練 精熟專項技術</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材</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)

<p>2/28(五)和平紀念日</p>			<p>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>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</p>			<p>4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>跳繩 繩梯</p>
<p>第五週 03/02~03/08 三年級第一次定期考</p>	<p>2</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</p>	<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>	<p>加強爆發力 精熟羽球基本技術並融入戰術訓練</p>	<p>綜合體能訓練 精熟專項技術</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第六週 03/09~03/15</p>	<p>2</p>	<p>戰術指導 心理建設</p>	<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>	<p>強化心理建設分析對手優缺點及戰術模擬</p>	<p>賽前調整</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第七週 03/16~03/22</p>	<p>2</p>	<p>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</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>全中運資格賽</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</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)

				Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等障地攻守性球類運動心理技能				
第八週 03/23~03/29	2	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	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第九週 03/30~04/05 4/3(四)、 4/4(五)兒童節及清明節 三年級第二次定期考	2	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、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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十週 04/06~04/12	2	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

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)

<p>第十一週 04/13~04/19</p>	<p>2</p>	<p>戰術指導 心理建設</p>	<p>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>全中運</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第十二週 04/20~04/26  因應本市 4/21(一)至 4/24(四)辦理 114年度全國 中等學校運動會，故全市國 中小、高中學 校全面停課。</p>	<p>2</p>	<p>技術指導 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 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</p>	<p>分析並修正缺點競賽結果。</p>	<p>賽後檢討、調整</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第十三週 04/27~05/03</p>	<p>2</p>	<p>體能訓練</p>	<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>	<p>維持基本體能</p>	<p>賽後調整</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第十四週 05/4~05/10</p>	<p>2</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</p>	<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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C2</p>	<p>增強專項體能(步伐、下肢爆發力) 羽毛球技術強化融入實戰性戰術訓練</p>	<p>強化速度爆發力訓練 戰術戰術應用</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</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)

			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	網/牆性球類運動團體組合性戰術				
第十五週 05/11~05/17	2	技術指導 心理技能	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 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	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 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	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十六週 05/18~05/24	2	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十七週 05/25~05/31 5/31(六)端 午節適逢假 日、 5/30(五)補 假	2	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 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	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 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	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

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)

<p>第十八週 06/01~06/07</p>	<p>2</p>	<p>戰術指導 心理建設</p>	<p>運動比賽成績等 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>	<p>強化心理建設分析對手優缺點及戰術模擬</p>	<p>賽前調整</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第十九週 06/08~06/14</p>	<p>2</p>	<p>戰術指導 心理建設</p>	<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>	<p>強化心理建設分析對手優缺點及戰術模擬</p>	<p>賽前調整</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第二十週 06/15~06/21 國中應屆畢業生畢業典禮(6/15-6/21選定1天辦理)</p>	<p>2</p>	<p>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>全國第二次青少年羽球排名賽</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</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)

<p>第二十一週 06/22~06/28 第三次定期 考</p>	<p>2</p>	<p>技術指導 心理技能</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 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</p>	<p>分析並修正缺點競 賽結果。</p>	<p>賽後檢討、調整</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第二十二週 06/29~07/05 6/30(一)下 學期休業式</p>	<p>2</p>	<p>技術指導 心理技能</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 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</p>	<p>分析並修正缺點競 賽結果。</p>	<p>賽後檢討、調整</p>	<p>1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>

◎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。