

## 臺南市公(私)立後甲國民中學 113 學年度第一學期九年級(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)	九	教學 節 數	本學期共( 90 )節		
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>部定</b> 專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班 <b>部定</b> 體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>校訂</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <b>校訂</b> 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 <b>8/30(五)上 學期開學</b>	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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 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	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 09/01~09/07	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 P-IV-2 理解並執	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、	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	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)

			行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	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 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			6. 3000M	
第三週 09/08~09/14	2	體能訓練 技術指導	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-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-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 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. 熟練雙打輪轉之能力 2. 2. 加強雙打守中反攻之能力	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 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-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-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 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	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	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	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	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	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)

			動組合性體能訓練	動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制				
第六週 09/29~10/05	2	體能訓練 技術指導	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守、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-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 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	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	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	戰術指導 心理技能	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-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性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	提升比賽戰	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	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
第八週 10/13~10/19	2	戰術指導 心理技能	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-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 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	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	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	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-3 了解並運用守備/跑分性	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守	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	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)

			球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合				
第十週 10/27~11/02	2	體能訓練 技術指導	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-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-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	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	戰術指導 心理技能	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-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-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	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	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	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-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-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道、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	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	體能訓練 技術指導	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	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	提升基本體能	1. 提高速度、敏捷性與耐力 2. 提高協調性與各關節之柔軟度	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)

			動組合性體能訓練	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方			7. 交流賽	
第十四週 11/24~11/30 第二次段考	2	體能訓練 技術指導	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準之精確度	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	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	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	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	戰術指導 心理技能	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-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行 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	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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	2	體能訓練	P-IV-1 理解並執	P-IV-A2 網/	提升基本體能	1. 基本體能加強漸速	1. 訓練日誌	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)

12/22~12/28		技術指導	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	牆性球類運動體能運動處方 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 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		跑、30 公尺衝刺、60 公尺衝刺 2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	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	多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十九週 12/29~01/04 1/1(三)元旦	2	體能訓練 技術指導	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-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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 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	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	戰術指導 心理技能	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 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性防守策略	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	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	2	戰術指導 心理技能	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及	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 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)

<p><b>第三次段考</b></p>			<p>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</p>	<p>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</p>			<p>5. 實戰比賽 6. 3000M</p>	<p>繩梯</p>
<p>第二十二週 01/19~01/25 <b>1/20(一)上 學期休業式 01/21(二) 寒假開始</b></p>	<p>2</p>	<p>戰術指導 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 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 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-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>提升自我心理素質</p>	<p>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>	<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。

## 臺南市公(私)立後甲國民中學 113 學年度第二學期九年級(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)	九	教學 節數	本學期共(90)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  02/02~02/08  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	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-2 理解並執行 陣地攻守性球類運 動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆 性球類運動組 合性體能 P-IV-A2 網/牆 性球類運動體 能運動處方 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	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

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)

1/27 小年夜								
第二週 02/09~02/15	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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	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 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	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	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
第三週 02/16~02/22	2	體能訓練 技術指導	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-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-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 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. 熟練雙打輪轉之能力 2. 2. 加強雙打守中反攻之能力	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 02/23~03/01 2/28(五)和 平紀念日	2	體能訓練 技術指導 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-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-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 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	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 03/02~03/08	2	體能訓練 技術指導	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔軟	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 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)

三年級第一次定期考			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	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			5. 實戰比賽 6. 3000M	繩梯
第六週 03/09~03/15	2	體能訓練 技術指導	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守、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-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 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	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	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 03/16~03/22	2	戰術指導 心理技能	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-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性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	提升比賽戰	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	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
第八週 03/23~03/29	2	戰術指導 心理技能	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-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力 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	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	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	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-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球	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	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)

<b>童節及清明節</b> <b>三年級第二次定期考</b>			肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	類運動之敏捷及柔韌組合				
第十週 04/06~04/12	2	體能訓練技術指導	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-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-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	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 04/13~04/19	2	戰術指導心理技能	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-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-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	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	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 04/20~04/26 <b>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。</b>	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-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-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道、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	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 04/27~05/03	2	體能訓練技術指導	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	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等	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	1. 訓練日誌 2. 12分鐘跑 3. 1分鐘2迴旋 4. 分組比賽測驗	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 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)

			標的性球類運動組合性體能訓練	組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方			5.實戰比賽 6.3000M 7.交流賽	繩梯
第十四週 05/4~05/10	2	體能訓練 技術指導	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準之精確度	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	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 05/11~05/17	2	體能訓練 技術指導	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	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	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	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	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-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 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.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	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	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	P-IV-A2 網/牆性球類運動體	提升基本體能	1.基本體能加強漸速跑、30公尺衝刺、60公	1.訓練日誌 2.12分鐘跑	訓練日誌 多功能計時器

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)

06/01~06/07			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	能運動處方 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 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		尺衝刺 2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十九週 06/08~06/14	2	體能訓練 技術指導	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-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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 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	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 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)	2	體能訓練 技術指導	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-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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 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 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	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 06/22~06/28 第三次定期考	2	戰術指導 心理技能	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運自我與團隊狀態, 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	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	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	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)

			的心理狀態	理與行 Ps-IV-D7 標 的性球類運動 比賽 心理狀態 分析				
第二十二週 06/29~07/05 6/30(一)下 學期休業式	2	戰術指導 心理技能	Ps-IV-2 了解障地 攻守性球類運自我 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-D6 守備/跑分性球 類運動 之團隊 運動道德、倫 理與行 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	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

◎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。