

## 臺南市公(私)立後甲國民中學 113 學年度第一學期八年級(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( 105 )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 checked="" 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 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	3	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	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	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)

第二週 09/01~09/07	5	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	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	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 09/08~09/14	5	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-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	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	5	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-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	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	5	戰術指導 心理技能	Ta-IV-1 分析、演練並運 用網/牆性球類	Ta-IV-C1 網/牆性球 類運動個人	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	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

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)

			運動比賽的組合性攻防戰術	組合性戰術		4. 殺球上網	5. 實戰比賽 6. 3000M	跳繩 繩梯
第六週 09/29~10/05	5	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	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	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	3	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	強化心理建設	1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時? 3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白?	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	5	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	強化心理建設	1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時? 3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白?	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	5	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	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	增強體能	1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑	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

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)

			方			3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二. 三迴旋跳繩		繩梯
第十週 10/27~11/02	5	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	P-IV-A2 網/牆性球 類運動體能 運動處方	增強體能	1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二. 三迴旋跳繩	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	5	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. 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	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	5	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. 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	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>第十三週 11/17~11/23</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</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</p>	<p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p>	<p>攝取經驗並增加實戰經驗</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練戰術任務與特性</li> <li>2. 體能恢復與戰術間的變化</li> <li>3. 戰術思想與價值</li> <li>4. 技術完善與戰術堆砌</li> <li>5. 技術與戰術缺失修正</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訓練日誌</li> <li>2. 12分鐘跑</li> <li>3. 1分鐘2迴旋</li> <li>4. 分組比賽測驗</li> <li>5. 實戰比賽</li> <li>6. 3000M</li> <li>7. 交流賽</li> </ol>	<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 11/24~11/30 第二次段考</p>	<p>5</p>	<p>體能訓練 技術指導 戰術訓練</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</p>	<p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p>	<p>攝取經驗並增加實戰經驗</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練戰術任務與特性</li> <li>2. 體能恢復與戰術間的變化</li> <li>3. 戰術思想與價值</li> <li>4. 技術完善與戰術堆砌</li> <li>5. 技術與戰術缺失修正</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訓練日誌</li> <li>2. 12分鐘跑</li> <li>3. 1分鐘2迴旋</li> <li>4. 分組比賽測驗</li> <li>5. 實戰比賽</li> <li>6. 3000M</li> </ol>	<p>訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯</p>
<p>第十五週 12/01~12/07</p>	<p>5</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</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p>	<p>增強體能</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肌群專項、核心肌群與防護訓練</li> <li>2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。</li> <li>3. 反應移動(視覺、起動第一步、靈活變向移動)。</li> <li>4. 比賽耐力(無氧耐力)</li> <li>5. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訓練日誌</li> <li>2. 12分鐘跑</li> <li>3. 1分鐘2迴旋</li> <li>4. 分組比賽測驗</li> <li>5. 實戰比賽</li> <li>6. 3000M</li> </ol>	<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)

第十六週 12/08~12/14	5	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	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)	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	5	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 12/22~12/28	5	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
第十九週 12/29~01/04 <b>1/1(三)元 旦</b>	4	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 組合性戰術 Ta-IV-C8	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	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)

			戰術 Ta-IV-5 遵守 並運用競賽規 則、指令與道德	運動道德				
第二十週 01/05~01/11	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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 <b>第三次段考</b>	4	體能訓練 技術指導 戰術訓練 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	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. 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)

第二十二週 01/19~01/25 1/20(一)上 學期休業式 01/21(二) 寒假開始	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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。

臺南市公(私)立後甲國民中學 112 學年度第二學期八年級(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)	八	教學 節數	本學期共( 100 )節
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 checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 ◎ <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 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 1/27 小年夜	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	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	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 02/09~02/15	5	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	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	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	4	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-B1 網/ 牆性球 類運動之 發、接發、 傳接、舉、 殺、抽、	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	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)

				挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術				
第四週 02/23~03/01 2/28(五)和平紀念日	5	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-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	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 三年級第一次定期考	5	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	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	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
第六週 03/09~03/15	5	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	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	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	5	戰術指導 心理技能	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	強化心理建設	1.場上氣勢如何形成? 2.失誤頻頻，沒士氣	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

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	合性運動心理技巧		時? 3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白?	6. 3000M 7. 交流賽	跳繩 繩梯
第八週 03/23~03/29	3	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	強化心理建設	1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時? 3. 球員默契不佳時? 4. 比賽中腦筋一片空白?	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	5	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	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	增強體能	1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩	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	5	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	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	增強體能	1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩	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	5	體能訓練	T-IV-1	T-IV-B2 網/	羽球技術強化	1. 加強發接球之節奏	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑	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)

		技術指導 戰術訓練	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	牆性球類運 動比賽之組 合性攻防實 務技術		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	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。	5	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. 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	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	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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
第十四週 05/4~05/10	5	體能訓練 技術指導	Ta-IV-1 分析、演練並運	Ta-IV-C1 網/牆性球類	攝取經驗並增 加實戰經驗	1. 熟練戰術任務與特 性	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

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)

		戰術訓練	用網/牆性球類 運動比賽的組合 性攻防戰術	運動個人組 合性戰術		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	4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十五週 05/11~05/17	5	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	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)	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	5	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	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)	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)

第十七週 05/25~05/31 5/31(六)端午節適逢假日、 5/30(五)補假	5	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 06/01~06/07	4	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
第十九週 06/08~06/14	5	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)	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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	5	體能訓練	Ta-IV-1	Ta-IV-C2	攝取經驗並	1. 防守戰術	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)

<p>06/22~06/28 第三次定期 考</p>		<p>技術指導 戰術訓練</p>	<p>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</p>	<p>網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德</p>	<p>增加實戰經驗</p>	<p>2. 攻擊戰術 3. 模擬比賽戰術 4. 拉吊突擊戰術</p>	<p>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>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>4</p>	<p>體能訓練 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。</p>	<p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	<p>強化心理建設</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 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?</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。