

## 臺南市立新興國民中學 113 學年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共( 22 )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 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	強健學生體魄，培養運動習慣，增進專項專業知識，進而增加國家運動的競爭力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體 J A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 健體 J C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	羽球:參加台南市羽球競賽獲得前三名，並爭取獲得全國競賽前八名。							
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 8/30 開學	1	【羽球】-基本動作初階	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 1d- II -1 認識動	Ha- I -1 網牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ha- II -1 網牆性球類運	羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。	【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			<p>作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>				
<p>第二週</p> <p>9/2-9/6</p>	1	<p>【羽球】-基本動作初階</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p> <p>1c- II -1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d- II -1 認識動</p>	<p>Ha- I -1 網牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ha- II -1 網牆性球類運</p>	<p>羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。</p>	<p>【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材</p> <p>球拍</p> <p>訓練球</p> <p>體能訓練器材</p>

			<p>作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>				
<p>第三週 9/9-9/13</p>	1	<p>【羽球】-基本動作初階</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p> <p>1c- II -1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d- II -1 認識動</p>	<p>Ha- I -1 網牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ha- II -1 網牆性球類運</p>	<p>羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。</p>	<p>【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>

			<p>作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>				
<p>第四週 9/16-9/20</p>	1	<p>【羽球】-基本動作初階</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p> <p>1c- II -1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d- II -1 認識動</p>	<p>Ha- I -1 網牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ha- II -1 網牆性球類運</p>	<p>羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。</p>	<p>【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>

			<p>作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>				
<p>第五週 9/23-9/27</p>	1	<p>【羽球】-基本動作初階</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p> <p>1c- II -1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d- II -1 認識動</p>	<p>Ha- I -1 網牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ha- II -1 網牆性球類運</p>	<p>羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。</p>	<p>【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>

			<p>作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>				
<p>第六週 9/30-10/4</p>	1	<p><b>【羽球】-基本球路初階</b></p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>Ha-III-1 網牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>羽球專項基本球路熟悉建立。</p>	<p><b>【羽球】</b>單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</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>第七週 10/7-10/11</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本球路初階</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>Ha-III-1 網牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>羽球專項基本球路熟悉建立。</p>	<p>【羽球】單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>
<p>第八週 10/14-10/18 段考週</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本球路初階</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	<p>Ha-III-1 網牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>羽球專項基本球路熟悉建立。</p>	<p>【羽球】單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>
<p>第九週 10/21-10/25</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本球路初階</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技</p>	<p>Ha-III-1 網牆性球類運動基本動作</p>	<p>羽球專項基本球路熟悉建立。</p>	<p>【羽球】單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球</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)

			能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	及基礎戰術。		殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。		體能訓練器材
第十週 10/28-11/1	1	【羽球】-基本球路初階	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ha-III-1 網牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	羽球專項基本球路熟悉建立。	【羽球】單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十一週 11/4-11/8	1	【羽球】-基本羽毛球戰術初階一	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材



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)

			<p>題。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>					
第十二週 11/11-11/15	1	【羽球】-基本羽球戰術初階一	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	<p>自編教材</p> <p>球拍</p> <p>訓練球</p> <p>體能訓練器材</p>
第十三週 11/18-11/22	1	【羽球】-基本羽球戰術初階一	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-2 演練比</p>	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守	實作評量	<p>自編教材</p> <p>球拍</p> <p>訓練球</p>

			<p>賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	術。		型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	體能訓練器材
第十四週 11/25-11/29 段考週	1	【羽球】-基本羽球戰術初階一	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策</p>	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量 自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

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)

<p>第十五週 12/2-12/6 戶外教育週</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本羽球戰術初階一</p>	<p>略。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>熟悉羽球專項混合球路。</p>	<p>【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>
<p>第十六週 12/9-12/13</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本技能訓練模式建立</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。</p>	<p>【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</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>第十七週 12/16-12/20</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本技能訓練模式建立</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。</p>	<p>【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>
<p>第十八週 12/23-12/27</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本技能訓練模式建立</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。</p>	<p>【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>
<p>第十九週 12/30-1/3</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本技能訓練模式建立</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的</p>	<p>Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。</p>	<p>【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</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)

			技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					
第二十週 1/6-1/10	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第二十一週 1/13-1/17 段考週	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第二十二週 1/20 休業式	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合	能夠自行搭配各種球路在比	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模	實作評量	自編教材 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)

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	及團隊戰術。	賽情境下嘗試運用。	式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	訓練球 體能訓練器材
--	--	--	--------	-----------	---------------------------	---------------

◎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。

## 臺南市立新興國民中學 113 學年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共( 22 )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 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	強健學生體魄，培養運動習慣，增進專項專業知識，進而增加國家運動的競爭力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體 J A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 健體 J C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	羽球:參加台南市羽球競賽獲得前三名，並爭取獲得全國競賽前八名。							
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 2/5-2/8	1	【羽球】-基本動作初階二	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。	【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

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)

<p>第二週 2/10-2/14</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本動作初階二</p>	<p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。</p>	<p>【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>
<p>第三週 2/17-2/21</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本動作初階二</p>	<p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ha-IV-1 網牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。</p>	<p>【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材</p>
<p>第四週 2/24-2/28</p>	<p>1</p>	<p>【羽球】-基本動作初階二</p>	<p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-IV-1 表現局</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運</p>	<p>能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求</p>	<p>【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重</p>	<p>實作評量</p>	<p>自編教材 球拍 訓練球</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)

			部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。	量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。		體能訓練器材
第五週 3/3-3/7	1	【羽球】-基本動作初階二	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。	【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第六週 3/10-3/14	1	【羽球】基本球路初階二	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第七週	1	【羽球】基本球	3d-IV-3 應用思考與分析能力，	Ha-IV-1 網	能在穩定拉吊	【羽球】四角拉吊訓	實作評量	自編教材

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)

3/17-3/21 段考週		路初階二	解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	中尋求攻擊機會。	練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。		球拍 訓練球 體能訓練器材
第八週 3/24-3/28	1	【羽球】基本球路初階二	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第九週 3/31-4/4	1	【羽球】基本球路初階二	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十週 4/7-4/11	1	【羽球】基本球路初階二	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十一週 4/14-4/18	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Ha-V-1 網牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

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)

第十二週 4/21-4/25 全運會	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十三週 4/28-5/2	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十四週 5/5-5/9	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十五週 5/12-5/16 段考週	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

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)

			動技術的學習與比賽策略。					
第十六週 5/19-5/23	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十七週 5/26-5/30	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十八週 6/2-6/6	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十九週 6/9-6/13	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第二十週 6/16-6/20	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

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)

第二十一週 6/23-6/27 段考週	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第二十二週 6/30 休業式	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

◎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。