

臺南市公立永康區永康國民中學 113 學年度第一學期九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)	九年級	教學節數	本學期共(102)節；5節/20週，2節/1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	針對羽球專長進行運動技能專長訓練，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。							
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-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-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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
課程目標	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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	自編 自選 教材 或 學習 單
第一週 8/30 開學日	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 T-IV-B1	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	12分鐘跑測驗	學習單

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(部定+校訂)

			<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>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</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p>				
<p>第二週 09/02~09/06</p>	5	體能訓練 技術指導	<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>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</p> <p>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</p> <p>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>	分組比賽測驗	學習單
<p>第三週 09/09~09/13</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<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>T-IV-1</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性</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>	分組比賽測驗	學習單

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(部定+校訂)

			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	攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術				
<p style="text-align: center;">第四週 09/16~09/20 (9/17 中秋節)</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<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>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p>	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	分組比賽測驗	學習單
<p style="text-align: center;">第五週 09/23~09/27</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<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>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</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性</p> <p>攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p>	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	體能測驗	學習單

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(部定+校訂)

<p style="text-align: center;">第六週 09/30~10/04</p>	<p style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">體能訓練 技術指導 戰術訓練</p>	<p style="text-align: center;">術</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>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>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>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>	<p>加強爆發力 羽毛球技術強化</p> <p>熟悉並演練球路組合應用</p>	<p>綜合體能訓練 精熟專項技術</p>	<p>分組比賽測驗</p>	<p>學習單</p>
<p style="text-align: center;">第七週 10/7~10/11 (10/10~10/11 國慶日連假)</p>	<p style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">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</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-4 理解並演練壓力管理，提升標的</p>	<p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</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</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</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>移地訓練-友誼賽</p>	<p>學習單</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(部定+校訂)

			性球類運動比賽的心理狀態					
第八週 10/14~10/18 (第一次定期評量)	5	戰術指導 心理建設	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	全國國中盃羽球錦標賽	實戰比賽	學習單
第九週 10/21~10/25	5	戰術指導 心理建設	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	訓練成果驗收	全國國中盃羽球錦標賽	實戰比賽	學習單

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(部定+校訂)

				運動心理技能				
第十週 10/28~11/01	5	心理建設	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/牆性球類運動之實戰情況與技術	賽後檢討及修正缺點並準備下週比賽	國中盃賽後檢討	心理建設	學習單 比賽成績
第十一週 11/04~11/08	5	心理建設	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/牆性球類運動之實戰情況與技術	賽後檢討及修正缺點並準備下週比賽	國中盃賽後檢討	心理建設	學習單 比賽成績
第十二週 11/11~11/15	5	體能訓練	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	維持基本體能	賽後調整	體能測驗	學習單
第十三週 11/18~11/22	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-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2	增強專項體能 (步伐、下肢爆發力)	強化速度爆發力訓練 戰術戰術應用	分組比賽測驗	學習單

			<p>方</p> <p>T-IV-1</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>Ta-IV-1</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</p>	<p>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C2</p> <p>網/牆性球類運動團體組合性戰術</p>	<p>羽球技術強化融入實戰性戰術訓練</p>			
<p>第十四週</p> <p>11/25~11/29</p> <p>(第二次定期評量)</p>	5	<p>技術指導</p> <p>心理建設</p>	<p>T-IV-1</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>Ta-IV-1</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</p> <p>Ps-IV-1</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</p>	<p>T-IV-B2</p> <p>網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C2</p> <p>網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D2</p> <p>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>維持基本體能</p> <p>羽球技術強化戰術應用</p>	<p>補強弱點技術</p> <p>技術提升</p>	<p>分組比賽測驗</p>	<p>學習單</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(部定+校訂)

			凝聚力與專項運動比賽成績等					
第十五週 12/2~12/6	5	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-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				學習單
第十六週 12/9~12/13	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 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 羽球技術強化	補強弱點技術	分組比賽測驗	學習單 比賽成績
第十七週 12/16~12/20	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 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	分組比賽測驗	學習單

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(部定+校訂)

<p>第十八週 12/23~12/27</p>	5	戰術指導 心理建設	<p>術</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>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-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>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>	強化心理建設戰術指導	賽前調整	分組比賽測驗	學習單
<p>第十九週 12/30~01/03 (01/01 元旦)</p>	5	戰術指導	<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-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</p>	<p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻</p> <p>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</p>	攝取經驗	臺南市中運	實戰比賽	學習單
<p>第廿週 01/06~01/10</p>	5	心理建設	<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</p>	<p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	分析並修正優缺點。	檢討、調整	自我建設	學習單 比賽

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(部定+校訂)

			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					成績
第廿一週 01/13~01/17 (第三次定期評量)	5	心理建設	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	運動傷害防護課程	複習功課	學習單
第廿二週 01/20		休業式						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立永康區永康國民中學 113 學年度第二學期九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)	九年級	教學節數	本學期共(89)節；5 節/17 週+2 節/2 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	針對羽球專長進行運動技能專長訓練，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。							
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	提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
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	自編自選教材或學習單
第一週 02/05~02/07 2/05 開學	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	加強爆發力 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	移地訓練- 友誼賽	學習單

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(部定+校訂)

<p>第二週 02/10~02/14 2/13開學</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 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>移地訓練- 友誼賽</p>	<p>學習單</p>
<p>第三週 02/17~02/21</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 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>移地訓練- 友誼賽</p>	<p>學習單</p>
<p>第四週 02/24~02/28 (2/28 和平紀念日)</p>	<p>5</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</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>移地訓練- 友誼賽</p>	<p>學習單</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(部定+校訂)

			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					
第五週 03/03~03/07	5	戰術指導 心理建設	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	全中運資格賽		學習單 比賽成績
第六週 03/10~03/14	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 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	分組比賽測驗	學習單
第七週 03/17~03/21 (第一次定期評量)	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 T-IV-1 了解並執行網/牆性	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	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	分組比賽測驗	學習單

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(部定+校訂)

			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	技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術				
第八週 03/24~03/28	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 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	分組比賽測驗	學習單
第九週 03/31~04/04 (4/4 清明節)	5	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	移地訓練- 友誼賽	學習單

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(部定+校訂)

<p style="text-align: center;">第十週 04/07~04/11</p>	5	<p style="text-align: center;">技術指導 心理建設</p>	<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 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</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-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>維持基本體能 羽球技術強化 戰術應用</p>	<p>補強弱點技術 技術提升</p>	<p>移地訓練- 友誼賽</p>	<p>學習單</p>
<p style="text-align: center;">第十一週 04/14~04/18</p>	5	<p style="text-align: center;">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>移地訓練- 友誼賽</p>	<p>學習單</p>
<p style="text-align: center;">第十二週 04/25 (4/18-24 全中運)</p>	2	<p style="text-align: center;">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</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</p>	<p>訓練成果驗收</p>	<p>全中運</p>	<p>實戰比賽</p>	<p>學習單 比賽成績</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(部定+校訂)

			<p>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>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>第十三週 04/28~05/02 (第二次定期評量)</p>	5	技術指導 心理建設	<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>		學習單
<p>第十四週 05/05~05/09</p>	5	體能訓練	<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>		學習單
<p>第十五週 05/12~05/16</p>	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	<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 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>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</p>	<p>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</p>	<p>強化速度爆發力訓練 戰術戰術應用</p>	<p>分組比賽測驗</p>	學習單

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(部定+校訂)

<p style="text-align: center;">第十六週 05/19~05/23</p>	5	<p style="text-align: center;">技術指導 心理建設</p>	<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 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</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-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>維持基本體能 羽球技術強化 戰術應用</p>	<p>補強弱點技術 技術提升</p>	<p>分組比賽測驗</p>	<p>學習單</p>
<p style="text-align: center;">第十七週 05/26~05/30 (5/31 端午節)</p>	5	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">第十八週 06/02~06/06</p>	5	<p style="text-align: center;">體能訓練 技術指導</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</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>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>學習單</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(部定+校訂)

			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-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				
第十九週 06/09~06/13	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 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	增強體能 加強羽球技術	綜合體能訓練 專項技術動作練習		
第二十週 06/16		畢業典禮						

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。