

臺南市公立崇學國民小學 114 學年度第 1 學期五年級羽球專術課程計畫

課程名稱		羽球	實施年級 (班級組別)	五年級	教學 節數	本學期共(42)節		
課程規範		◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 體育班校訂體育專業						
設計理念		1. 為培育國內運動菁英人才，提升訓練成效。 2. 精進羽球教學智能與技術，以厚植我國競技運動實力。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-E-A1、體-E-A2、體-E-A3、體-E-B1、體-E-B2、體-E-B3、體-E-C1、體-E-C2、體-E-C3						
課程目標		1. 充實羽球專項運動知能，建構完整的羽球運動概念。 2. 提升羽球運動技能，積極參與羽球運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值。						
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 第五週	10	基礎訓練 1	P-Ⅲ-1 T-Ⅲ-1	P-Ⅲ-A1 P-Ⅲ-A2	能學會羽球基本握拍與上手揮拍	1. 基本握拍與上手揮拍練習 2. 米字步法訓練 3. 體能訓練	實作、實踐	自編自選教材
第六週 第十週	10	基礎訓練 2	P-Ⅲ-1 T-Ⅲ-1 Ps-Ⅲ-1	P-Ⅲ-A1 P-Ⅲ-A2 P-Ⅲ-B1 P-Ⅲ-B2 Ps-Ⅲ-D1 Ps-Ⅲ-D2 T-Ⅲ-B1	能學會基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)	1. 單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)2. 單一項目球路對練競賽 3. 體能訓練 4. 核心訓練。	實作、實踐	自編自選教材

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)

第十一週 第十五週	10	綜合訓練 1	P-III-1 Ps-III-1 Ta-III-1	P-III-A1 P-III-A2 P-III-B1 P-III-B2 Ps-III-D1 Ps-III-D2 T-III-B1 T-III-B2	能學會攻擊與防守 球路	1. 結合多樣基本單一球路 2. 形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練 3. 體能訓練 4. 核心訓練 5. 重量訓練。	實作、實踐	自編自選教材
第十六週 第十九週	8	綜合訓練 2	P-III-1 Ps-III-1 Ta-III-1	P-III-A1 P-III-A2 P-III-B1 P-III-B2 Ps-III-D1 Ps-III-D2 T-III-B1 T-III-B2 Ta-III-C1 Ta-III-C2	能學會二攻一、一攻二與四角球拉吊	1. 建立二攻一、一攻二訓練模式 2. 四角球拉吊訓練 3. 體能訓練 4. 核心訓練 5. 重量訓練。	實作、實踐	自編自選教材
第二十週 第二十一週	4	運動營養	1c-II-2	Bc-II-2	能學會正確營養攝取概念，建立良好的運動訓練基礎。	邀請專業營養師分享專業知識。	實作、實踐	自編自選教材

◎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。

臺南市公立崇學國民小學 114 學年度第 2 學期五年級羽球專術課程計畫

課程名稱		羽球	實施年級 (班級組別)	五年級	教學 節數	本學期共(40)節		
課程規範		◎ ☐ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☐ 體育班部定體育專業 ◎ ☒ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☒ 體育班校訂體育專業						
設計理念		1. 為培育國內運動菁英人才，提升訓練成效。 2. 精進羽球教學智能與技術，以厚植我國競技運動實力。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-E-A1、體-E-A2、體-E-A3、體-E-B1、體-E-B2、體-E-B3、體-E-C1、體-E-C2、體-E-C3						
課程目標		1. 充實羽球專項運動知能，建構完整的羽球運動概念。 2. 提升羽球運動技能，積極參與羽球運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值。						
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 2/11、2/12、 2/13 調整至 1/21、1/22、 1/23 上課	2	基礎訓練 1	P-Ⅲ-1 T-Ⅲ-1	P-Ⅲ-A1 P-Ⅲ-A2	能學會羽球基本握 拍與上手揮拍	1. 基本握拍與上手揮拍 練習 2. 米字步法訓練 3. 體能訓練	實作、實踐	自編自選教材
第二週 2/14(六) 至 2/20(五)春節 假期 (2/15(日)小 年夜、	0							

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)

2/16(一)除夕) 2/20(五)因小 年夜彈性放假								
第三週 第五週	8	基礎訓練 1	P-III-1 T-III-1	P-III-A1 P-III-A2	能學會羽球基本握 拍與上手揮拍	1. 基本握拍與上手揮拍 練習 2. 米字步法訓練 3. 體能訓練	實作、實踐	自編自選教材
第六週 第十週	10	基礎訓練 2	P-III-1 T-III-1 Ps-III-1	P-III-A1 P-III-A2 P-III-B1 P-III-B2 Ps-III-D1 Ps-III-D2 T-III-B1	能學會基本球路訓 練(長球、切球、 短球、挑球、殺 球)	1. 單一定點基本球路訓 練(長球、切球、短球、 挑球、殺球)2. 單一項目 球路對練競賽 3. 體能訓 練 4. 核心訓練。	實作、實踐	自編自選教材
第十一週 第十五週	10	綜合訓練 1	P-III-1 Ps-III-1 Ta-III-1	P-III-A1 P-III-A2 P-III-B1 P-III-B2 Ps-III-D1 Ps-III-D2 T-III-B1 T-III-B2	能學會攻擊與防守 球路	1. 結合多樣基本單一球 路 2. 形成攻擊型球路訓 練或防守型球路訓練 3. 體能訓練 4. 核心訓練 5. 重量訓練。	實作、實踐	自編自選教材
第十六週 第十九週	8	綜合訓練 2	P-III-1 Ps-III-1 Ta-III-1	P-III-A1 P-III-A2 P-III-B1 P-III-B2 Ps-III-D1 Ps-III-D2 T-III-B1	能學會二攻一、一 攻二與四角球拉吊	1. 建立二攻一、一攻二 訓練模式 2. 四角球拉吊 訓練 3. 體能訓練 4. 核心 訓練 5. 重量訓練。	實作、實踐	自編自選教材

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)

				T-III-B2 Ta-III-C1 Ta-III-C2				
第二十週 第二十一週	4	運動防護	1c-II-2	Bc-II-2	能學會運動防護概念，建立運動傷害處置、復健恢復及傷害預防觀念。	邀請運動防護員分享專業知識。	實作、實踐	自編自選教材

◎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。