

## 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<br>(班級組別)                 | 五年級                                                                                | 教學<br>節數                  | 本學期共( 84 )節                                                 |              |                           |
| 課程規範                     |    | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><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<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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                     |    | 1. 為培育國內運動菁英人才，提升訓練成效。<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>2. 提升羽球運動技能，積極參與羽球運動訓練與比賽。<br>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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第一週<br> <br>第五週          | 18 | 基礎訓練 1                                                                                                                                                                                                                                                                   | P-III-1<br>T-III-1             | P-III-A1<br>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<br> <br>第十週          | 20 | 基礎訓練 2                                                                                                                                                                                                                                                                   | P-III-1<br>T-III-1<br>Ps-III-1 | P-III-A1<br>P-III-A2<br>P-III-B1<br>P-III-B2<br>Ps-III-D1<br>Ps-III-D2<br>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<br> <br>第十五週  | 20 | 綜合訓練 1 | P-III-1<br>Ps-III-1<br>Ta-III-1 | P-III-A1<br>P-III-A2<br>P-III-B1<br>P-III-B2<br>Ps-III-D1<br>Ps-III-D2<br>T-III-B1<br>T-III-B2                           | 能學會攻擊與防守<br>球路         | 1. 結合多樣基本單一球路<br>2. 形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練<br>3. 體能訓練<br>4. 核心訓練<br>5. 重量訓練。 | 實作、實踐 | 自編自選教材 |
| 第十六週<br> <br>第十九週  | 16 | 綜合訓練 2 | P-III-1<br>Ps-III-1<br>Ta-III-1 | P-III-A1<br>P-III-A2<br>P-III-B1<br>P-III-B2<br>Ps-III-D1<br>Ps-III-D2<br>T-III-B1<br>T-III-B2<br>Ta-III-C1<br>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<br>2. 四角球拉吊訓練<br>3. 體能訓練<br>4. 核心訓練<br>5. 重量訓練。        | 實作、實踐 | 自編自選教材 |
| 第二十週<br> <br>第二十一週 | 10 | 運動按摩   | 1c-II-2                         | Bc-II-2                                                                                                                  | 能學會運動按摩概念，建立良好的運動訓練基礎。 | 邀請物理治療師分享專業知識。                                                          | 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<br>(班級組別) | 五年級              | 教學<br>節數           | 本學期共( 80 )節                             |              |                           |
| 課程規範                                                                      |        | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><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<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>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                                                                      |        | 1. 為培育國內運動菁英人才，提升訓練成效。<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>2. 提升羽球運動技能，積極參與羽球運動訓練與比賽。<br>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<br>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<br>評量方式 | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第一週<br>2/11、2/12、<br>2/13 調整至<br>1/21、1/22、<br>1/23 上課                    | 4      | 基礎訓練 1                                                                                                                                                                                                                                                                   | P-Ⅲ-1<br>T-Ⅲ-1 | P-Ⅲ-A1<br>P-Ⅲ-A2 | 能學會羽球基本握<br>拍與上手揮拍 | 1. 基本握拍與上手揮拍<br>練習 2. 米字步法訓練 3.<br>體能訓練 | 實作、實踐        | 自編自選教材                    |
| 第二週<br>2/14(六) 至<br>2/20(五)春節<br>假期<br>(2/15(日)小<br>年夜、<br>2/16(一)除<br>夕) | 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)

|                     |    |        |                                 |                                                                                                             |                           |                                                             |       |        |
|---------------------|----|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|-------|--------|
| 2/20(五)因小<br>年夜彈性放假 |    |        |                                 |                                                                                                             |                           |                                                             |       |        |
| 第三週<br> <br>第六週     | 16 |        |                                 |                                                                                                             |                           |                                                             |       |        |
| 第七週<br> <br>第十一週    | 20 | 基礎訓練 2 | P-III-1<br>T-III-1<br>Ps-III-1  | P-III-A1<br>P-III-A2<br>P-III-B1<br>P-III-B2<br>Ps-III-D1<br>Ps-III-D2<br>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 |
| 第十二週<br> <br>第十六週   | 20 | 綜合訓練 1 | P-III-1<br>Ps-III-1<br>Ta-III-1 | P-III-A1<br>P-III-A2<br>P-III-B1<br>P-III-B2<br>Ps-III-D1<br>Ps-III-D2<br>T-III-B1<br>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 |
| 第十七週<br> <br>第二十週   | 16 | 綜合訓練 2 | P-III-1<br>Ps-III-1<br>Ta-III-1 | P-III-A1<br>P-III-A2<br>P-III-B1<br>P-III-B2<br>Ps-III-D1<br>Ps-III-D2<br>T-III-B1<br>T-III-B2<br>Ta-III-C1 | 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)

|       |   |      |         |           |                        |                |       |        |
|-------|---|------|---------|-----------|------------------------|----------------|-------|--------|
|       |   |      |         | Ta-III-C2 |                        |                |       |        |
| 第二十一週 | 4 | 運動貼紮 | 1c-II-2 | Bc-II-2   | 能學會運動貼紮概念，建立運動能力表現的基礎。 | 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。