

臺南市立仁德國民中學 114 學年度第一學期八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)	八年級	教學節數	本學期共(21)節；1 節/週。			
課程規範	<p>◎ <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</p> <p>◎ <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</p>							
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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>							
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	1	技術指導 戰術訓練 心理建設	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 Ps-IV-1	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-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動	強化基本體能 加強羽球技術 融入戰術訓練 賽後檢討及修 正缺點並準備 下個比賽	綜合體能訓練 精熟專項技術	實戰比賽 心理建設	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)

			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	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				
第二週	1	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	強化基本體能 加強羽球技術融入戰術訓練	(9/8-9/19 114年全國國高中盃個人羽球錦標賽)	實戰比賽	學習單
第三週	1	技術指導 戰術訓練 心理建設	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 Ps-IV-1 熟悉並執行組合	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-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心	強化基本體能 加強羽球技術融入戰術訓練 賽後檢討及修正缺點並準備下個比賽	綜合體能訓練 精熟專項技術	實戰比賽 心理建設	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)

			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	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				
第四週	1	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	強化基本體能 加強羽球技術融入戰術訓練	(9/22-9/26 台南市 114 年中小學羽球錦標賽)	實戰比賽	學習單
第五週	1	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個比賽	補強弱點技術	心理建設	學習單
第六週	1	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 網/牆性球類運動	增強專項體能(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本技術	綜合體能訓練 個人技術訓練	專項體能	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)

			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	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				
第七週 10/15~16 第一次段考	1	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	加強爆發力 羽球技術強化 熟悉並演練球 路組合應用	綜合體能訓練 專項技術訓練	分組比賽測 驗、複習功 課	學習單
第八週	1	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 T-IV-B2 網/牆性球類運動	加強爆發力 羽球技術強化 熟悉並演練球 路組合應用	綜合體能訓練 精熟專項技術	複習功課、 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)

			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	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				
第九週	1	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-B2 網/牆性球類運動 比賽之組合性攻 防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動 個人組合性戰術	強化基本體能 加強羽球技術 融入戰術訓練	(10/31-11/09 114年全國高 中盃團體羽球錦 標賽)	實戰比賽	學習單
第十週	1	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	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-C1	強化基本體能 加強羽球技術 融入戰術訓練	綜合體能訓練 個人技術訓練	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)

			合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	網/牆性球類運動個人組合性戰術				
第十一週	1	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個比賽	補強弱點技術	心理建設	學習單
第十二週	1	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	增強專項體能(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本技術	綜合體能訓練 個人技術訓練	專項體能複習功課	學習單
第十三週	1	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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1	增強專項體能(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本	綜合體能訓練 個人技術訓練	專項體能複習功課	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)

			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	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	技術			
第十四週 12/2-3 第二次段考	1	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	加強爆發力 羽球技術強化 熟悉並演練球 路組合應用	綜合體能訓練 專項技術訓練	分組比賽測 驗	學習單
第十五週	1	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	加強爆發力 羽球技術強化 熟悉並演練球 路組合應用	綜合體能訓練 專項技術訓練	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)

			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	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				
第十六週	1	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	綜合體能訓練 精熟專項技術	移地訓練- 友誼賽	學習單
第十七週	1	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/	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術 Ps-IV-D2	訓練成果驗收	(12/22-12/26 台 南市中等學小聯 合運動會)	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)

			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	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				
第十八週	1	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	補強弱點技術	賽後調整、複習功課	學習單
第十九週 第三次段考 作文	1	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	綜合體能訓練	複習功課	學習單
第二十週 第三次段考	1	體能訓練 技術訓練	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	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、	增強專項體能(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本技術	綜合體能訓練 個人技術訓練	複習功課	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)

			合性技術訓練， 執行組合性攻防 戰術	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				
第二十一週 1/20 休業式 1/21 寒假開始	1	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	綜合體能訓練		學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立仁德區仁德國民中學 114 學年度第二學期八年級**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)	八年級	教學節數	本學期共(20)節；1 節/週。			
課程規範	<p>◎ <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</p> <p>◎ <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</p>							
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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>							
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 2/11 開學日	1	體能訓練 技術訓練	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，	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、	增強專項體能 (步伐、上肢力 量) 精熟羽球基本技 術	綜合體能訓練 個人技術訓練	12 分鐘跑	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)

			執行組合性攻防戰術	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				
第二週	0							
第三週	1	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	綜合體能訓練 精熟專項技術	移地訓練-友誼賽	學習單
第四週	1	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	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D2	訓練成果驗收	實戰比賽	(3/2-3/6 臺南市 115 年中小學羽球對抗賽)	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)

		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	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				
第五週	1	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 實戰比賽	(3/7-3/14 115 年中等學校運動會)	學習單
第六週	1	心理建設	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運	賽後檢討及修正缺點 補強弱點技術	賽後調整複習功課	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)

			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	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				
第七週	1	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	綜合體能訓練	複習功課	學習單
第八週 3/31~4/1 第一次段考	1	體能訓練 技術訓練	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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	增強專項體能(步伐、上肢力量) 精熟羽球基本技術	綜合體能訓練 個人技術訓練	專項體能	學習單
第九週	1	體能訓練 技術指導 戰術指導	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2	加強爆發力 增強專項體能(步伐、下肢力量)	綜合體能訓練 精熟專項技術	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>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>	<p>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>羽球技術強化 熟悉並演練球路 組合應用</p>				
第十週	1	<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 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>	
第十一週	1	戰術指導	Ps-IV-1	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	實戰比賽	(115年全國)	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)

		心理建設	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	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			中等學校運動會)	
第十二週	1	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	補強弱點技術	複習功課	學習單
第十三週 三年級 第二次段考	1	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	複習功課	學習單
第十四週	1	體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	增強體能	賽後調整	複習功課	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)

一、二年級 第二次段考 5/13~14 國中教育會 考		技術指導	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	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	加強羽球技術			
第十五週	1	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	增強專項體能 加強羽球技術	綜合體能訓練 專項技術動作 練習	12分鐘跑	學習單
第十六週	1	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 戰術應用	專項體能	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)

			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	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	入實戰性戰術訓 練			
第十七週	1	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 戰術應用	專項體能	學習單
第十八週 畢業典禮	1	體能訓練 技術訓練	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 T-IV-B1 網/牆性球類運	增強專項體能 (步伐、上肢力 量) 精熟羽球基本技 術	專項體能	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)

			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	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				
第十九週 6/15 第三次 段考作文	1	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	分組比賽測驗 複習功課	學習單
第二十週 第三次段考	1	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組	P-IV-A1 網/牆性球類運 動組合性體能	增強專項體能 加強羽球技術	綜合體能訓練 專項技術動作 練習	複習功課	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)

			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	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				
第二十一週 6/30 休業式	1	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	綜合體能訓練		學習單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。