

臺南市 立仁德 國民中學115學年度第 一學期 七年級 **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)	七年級	教學節數	本學期共(20)節；1節/週。		
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	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-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	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 性運動心理技能 ，了解自我與他 人，提升網/牆	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 理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理	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	6000M	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(校訂)

			性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	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 加強羽毛球技術 融入戰術訓練		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-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	強化基本體能 加強羽毛球技術 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
第四週	1	技術指導 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/	P-IV-A1 網/牆性球類運動	強化基本體能 加強羽毛球技術	精熟專項技術	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(校訂)

			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	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	融入戰術訓練			
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 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
第七週 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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	加強爆發力 羽球技術強化 熟悉並演練球	綜合體能訓練 專項技術訓練	分組比賽 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(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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	路組合應用			
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 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 精熟專項技術	移地訓練-友誼賽	學習單
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/	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	增強專項體能(步伐、上肢力量) 加強羽球技術 賽後檢討及修正缺點並準備下個比賽	綜合體能訓練 補強弱點技術	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(校訂)

			牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術				
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	綜合體能訓練 個人技術訓練	實戰比賽	學習單
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	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	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(校訂)

			戰術	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 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
第十四週 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 複習功課	學習單
第十五週	1	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/	P-IV-A1 網/牆性球類運動	加強爆發力 羽球技術強化	綜合體能訓練 專項技術訓練	分組比賽	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(校訂)

		戰術訓練	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	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	熟悉並演練球路組合應用			
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/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	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	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

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(校訂)

			Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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	學習單
第十九週	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	12分鐘跑	學習單
第二十週	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	複習功課	學習單
第二十一週 1/18-19第三	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(校訂)

次段考

1/20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。

臺南市立仁德區仁德國民中學115學年度第二學期七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)	七年級	教學節數	本學期共(20)節；1節/週。
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	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	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	12分鐘跑	學習單
第二週	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	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 增強專項體能（步伐、下肢力量） 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	分組比賽	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(校訂)

			動組合性戰術訓練					
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	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

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(校訂)

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	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 心理建設	學習單
第六週	1	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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-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-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 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	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 複習功課	學習單
第七週 第一次段考	1	體能訓練	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	維持基本體能	綜合體能訓練	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(校訂)

			合性體能訓練處方					
第八週	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 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 增強專項體能 (步伐、下肢力 量) 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	分組比賽	學習單
第十週	1	戰術指導 心理建設	Ta-IV-1 分析、演練並運	Ta-IV-C2 網/牆性球類運	強化心理建設分 析對手優缺點及	實戰比賽	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(校訂)

			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	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	戰術模擬訓練成果驗收			
第十一週	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	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/	P-IV-A1 網/牆性球類運	增強專項體能(步伐、上肢力	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(校訂)

			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	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	量) 精熟羽球基本技術			
第十三週	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
第十四週 第二次段考	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	專項技術訓練	複習功課	學習單
第十五週	1	體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	綜合體能訓練	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(校訂)

		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	專項技術動作練習		
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	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 專項技術訓練	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(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	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				
第十八週	1	體能訓練 技術訓練 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	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 心理建設	學習單
第十九週	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	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	維持基本體能 羽球技術強化戰術應用	補強弱點技術 個人技術提升	心理建設 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(校訂)

			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-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				
第二十週	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	複習功課	學習單
第二十一週 6/28-29第三次段考 6/30休業式	0							

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。