

## 臺南市市立大灣高中國中部 115 學年度第 1 學期 7 年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-羽球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(40)節；2 節/週。
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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 <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				
設計理念	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p><b>A 自主行動</b></p> <p>A1 身心素質與自我精進 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>A2 系統思考與解決問題 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>A3 規劃執行與創新應變 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p><b>B 溝通互動</b></p> <p>B1 符號運用與溝通表達 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>B2 科技資訊與媒體素養 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>B3 藝術涵養與美感素養 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><b>C 社會參與</b></p> <p>C1 道德實踐與公民意識 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>C2 人際關係與團隊合作 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> <p>C3 多元文化與國際理解</p>				

課程目標		課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
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 1-2 週	1	體能	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	增強體能	1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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	羽球技術強化	1. 發接球訓練 2. 切球訓練 3. 長短球訓練 4. 平抽球訓練 5. 殺球穩定度訓練	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	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	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 不起高球 2. 切球上網 3. 長短球綜合訓練 4. 殺球上網	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	強化心理建設	1. 場上氣勢如何形成? 2. 失誤頻頻，沒士氣時? 3. 球員默契不佳時?	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌

			動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等			4. 比賽中腦筋一片空白?		
第 3-4 週	1	體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	提升基本體能	1. 提高速度、敏捷性與速耐力 2. 提高協調性與各關節之柔軟度	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環	提升比賽戰術	1. 加強單打球場上戰術之變化 2. 加強特殊戰況之因應能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1. 培養團結合作之社會性特質 2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌

			凝聚 力與專項運 動比賽成績等	技能				
第 5-6 週	1	體能	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練  P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A8 標的性球類運動體能 處方  P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	提升基本體能	1. 基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	提升專長技術	1. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	提升比賽戰術	1. 熟練雙打輪轉之能力 2. 加強雙打守中反攻之能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理,提升標的性球類運動比	Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬	提升自我心理素質	1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標,重	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度	訓練日誌

			賽的心理狀態	網/牆性球類運動之實戰情況與技術		視效率訓練的特質	3. 合作能力 4. 實作及表現	
第 7-8 週	1	體能	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。 3. 反應移動(視覺、起動第一步、靈活變向移動)。 4. 比賽耐力(無氧耐力) 5. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 圓錐 跳箱 跳繩 繩梯 負重衣 沙袋 藥球
	1	技術	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 加強發接球之節奏與穩定性 2. 加強殺球之強度與變化與成功率 3. 提高防守能力 4. 加強多球的變化與穩定度 5. 單打及雙打技術提升	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	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	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 熟練戰術任務與特性 2. 體能恢復與戰術間的變化 3. 戰術思想與價值 4. 技術完善與戰術堆砌 5. 技術與戰術缺失修	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球

	1	心理	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	強化心理建設	正 1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時?	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 9-10 週	1	體能	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方	提升基本體能	1. 基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	提升專長技術	1. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球

	1	戰術	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻 防戰術  Ta-IV-4 執行並強化標的性球類 運動組合性戰術	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	提升比賽戰術	1. 熟練雙打輪轉之能力 2. 加強雙打守中反攻之能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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  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  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	提升自我心理素質	1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標,重視效率訓練的特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 11-12 週	1	體能	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類 運動組合性體能訓練	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能  P-IV-A8 標的性球類運	提升基本體能	1. 提高速度、敏捷性與速耐力 2. 提高協調性與各關節之柔軟度	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

				動體能處方				
	1	技術	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術  Ta-IV-C6 標的性球類運動環	提升比賽戰術	1. 加強單打球場上戰術之變化 2. 加強特殊戰況之因應能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	提升自我心理素質	1. 培養團結合作之社會性特質 2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 13-14 週	1	體能	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練  P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能  P-IV-A8 標的性球類運	提升基本體能	1. 提高速度、敏捷性與速耐力 2. 提高協調性與各關節之柔軟度	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩

				動體能 處方				
1	技術	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球	
1	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 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  Ta-IV-C8 運動道德	提升比賽戰術	1. 加強單雙打球場上戰術之變化 2. 加強特殊戰況之因應能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球	
1	心理	s-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  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-D8 標的性球類運動比賽壓力管理 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	提升自我心理素質	1. 培養團結合作之社會性特質 2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌	

				運動之實戰 情況與技術				
第 15-16 週	1	體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	提升基本體能	1. 基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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	提升專長技術	1. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環	提升比賽戰術	1. 熟練雙打輪轉之能力 2. 加強雙打守中反攻之能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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	提升自我心理素質	1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標, 重視效率訓練的特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌

C6-1-1 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 17-18 週	1	體能	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	增強體能	1. 反應移動(視覺、起 動第一步、靈活變 向移動)。 2. 比賽耐力(無氧耐 力) 3. 柔軟性(肩、腰、 腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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-B2 網/ 牆性球類運 動比賽之組 合性攻防實 務技術	羽球技術強化	1. 四角多球 2. 殺、吊上網戰術 3. 打對角線戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	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	Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組 合性戰術	攝取經驗並增 加實戰經驗	1. 技術完善與戰術堆 砌 2. 技術與戰術缺失修 正	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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	強化心理建設	1. 球員默契不佳時? 2. 比賽中腦筋一片空 白?	1. 合作能力 2. 實作及表現	訓練日誌
第 19-20 週	1	體能	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌 群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速 度、協調性等)。	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱

								跳繩
1	技術	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 加強多球的變化與穩定度 2. 單打及雙打技術提升 3. 加強發接球之節奏與穩定性 4. 加強殺球之強度與變化與成功率 5. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球	
1	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 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 Ta-IV-C8 運動道德	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 防守戰術 2. 攻擊戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球	
1	心理	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	強化心理建設	1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時?	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌	
第 21 週	休業式							

## 臺南市市立大灣高中國中部 115 學年度第 2 學期 7 年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-羽球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(40)節；2 節/週。
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <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 <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				
設計理念	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p><b>A 自主行動</b></p> <p>A1 身心素質與自我精進 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>A2 系統思考與解決問題 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>A3 規劃執行與創新應變 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p><b>B 溝通互動</b></p> <p>B1 符號運用與溝通表達 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>B2 科技資訊與媒體素養 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>B3 藝術涵養與美感素養 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><b>C 社會參與</b></p> <p>C1 道德實踐與公民意識 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>C2 人際關係與團隊合作 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> <p>C3 多元文化與國際理解</p>				

課程目標		課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才。						
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 1-2 週	1	體能	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	增強體能	1. 一般性力量 2. 有氧耐力 3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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	羽球技術強化	1. 發接球訓練 2. 切球訓練 3. 長短球訓練 4. 平抽球訓練 5. 殺球穩定度訓練	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	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	Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組 合性戰術	攝取經驗並增 加實戰經驗	1. 不起高球 2. 切球上網 3. 長短球綜合訓練 4. 殺球上網	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類 運動之組合 性運動心理 技巧	強化心理建設	1. 場上氣勢如何形 成？ 2. 失誤頻頻，沒士 氣時？ 3. 球員默契不佳時？ 4. 比賽中腦筋一片空	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌

			隊凝聚力與專項運動比賽成績等			白?		
第 3-4 週	1	體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	提升基本體能	1. 提高速度、敏捷性與速耐力 2. 提高協調性與各關節之柔軟度	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環	提升比賽戰術	1. 加強單打球場上戰術之變化 2. 加強特殊戰況之因應能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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	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	提升自我心理素質	1. 培養團結合作之社會性特質 2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌

			力與專項運動比賽成績等	類運動心理技能				
第 5-6 週	1	體能	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練  P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方  P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	提升基本體能	1. 基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領, 運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	提升專長技術	1. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領, 運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	提升比賽戰術	1. 熟練雙打輪轉之能力 2. 加強雙打守中反攻之能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理, 提升標的性球類	Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬	提升自我心理素質	1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標, 重	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度	訓練日誌

			運動比賽的心理狀態	網/牆性球類運動之實戰情況與技術		視效率訓練的特質	3. 合作能力 4. 實作及表現	
第 7-8 週	1	體能	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。 3. 反應移動(視覺、起第一步、靈活變向移動)。 4. 比賽耐力(無氧耐力) 5. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 圓錐 跳箱 跳繩 繩梯 負重衣 沙袋 藥球
	1	技術	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 加強發接球之節奏與穩定性 2. 加強殺球之強度與變化與成功率 3. 提高防守能力 4. 加強多球的變化與穩定度 5. 單打及雙打技術提升	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	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	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 熟練戰術任務與特性 2. 體能恢復與戰術間的變化 3. 戰術思想與價值 4. 技術完善與戰術堆砌 5. 技術與戰術缺失修正	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球

	1	心理	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	強化心理建設	1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時?	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 9-10 週	1	體能	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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方	提升基本體能	1. 基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺 2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力	T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	提升專長技術	1. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球

			學的概念及修正 瞄準之精確度					
	1	戰術	Ta-IV-1 分析、 演練並運用網/ 強性球類運動比 賽的組合性攻 防戰術  Ta-IV-4 執行並 強化標的性球類 運動組合性戰術	Ta-IV-C2 網 /牆性球類運 動團體組合 性戰術	提升比賽戰術	1. 熟練雙打輪轉之能 力 2. 加強雙打守中反攻 之能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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 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  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	提升自我心理 素質	1. 培養忍受艱苦訓練 的意志性特質 2. 加強追求目標, 重 視效率訓練的特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 11-12 週	1	體能	P-IV-4 熟悉並 執行標的性球類 運動組合性體能 訓練	P-IV-A7 標 的性球類運 動肌耐 力、 心肺耐力與	提升基本體能	1. 提高速度、敏捷性 與速耐力 2. 提高協調性與各 關節之柔軟度	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐

				柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方				繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術  Ta-IV-C6 標的性球類運動環	提升比賽戰術	1. 加強單打球場上戰術之變化 2. 加強特殊戰況之因應能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	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-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	提升自我心理素質	1. 培養團結合作之社會性特質 2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 13-14 週	1	體能	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與	提升基本體能	1. 提高速度、敏捷性與速耐力 2. 提高協調性與各關節之柔軟度	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力	負重衣 沙袋 藥球 三角錐

		球類運動組合性體能訓練	柔軟度等組合性體能			4. 實作及表現	圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
		P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方				
1	技術	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	提升專長技術	1. 提高殺球能力與成功率 2. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
1	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 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  Ta-IV-C8 運動道德	提升比賽戰術	1. 加強單雙打球場上戰術之變化 2. 加強特殊戰況之因應能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
1	心理	s-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	Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性	提升自我心理素質	1. 培養團結合作之社會性特質 2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌

			力與專項運動比賽成績	運動心理技巧				
			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 15-16 週	1	體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	提升基本體能	1. 基本體能加強 漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺  2. 增強肌力、爆發力與肌耐力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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	提升專長技術	1. 加強發接發與穩定性 2. 提高基本動作與成功率	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	戰術	Ta-IV-1 分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環	提升比賽戰術	1. 熟練雙打輪轉之能力 2. 加強雙打守中反攻之能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球

	1	心理	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	提升自我心理素質	1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	訓練日誌
第 17-18 週	1	體能	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	增強體能	1. 反應移動(視覺、起動第一步、靈活變向移動)。 2. 比賽耐力(無氧耐力) 3. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動)	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 四角多球 2. 殺、吊上網戰術 3. 打對角線戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	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	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 技術完善與戰術堆砌 2. 技術與戰術缺失修正	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理	強化心理建設	1. 球員默契不佳時? 2. 比賽中腦筋一片空白?	1. 合作能力 2. 實作及表現	訓練日誌

			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	技巧				
第 19-20 週	1	體能	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	增強體能	1. 肌群專項、核心肌群與防護訓練 2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	負重衣 沙袋 藥球 三角錐 圓錐 繩梯 跳箱 跳繩
	1	技術	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	羽球技術強化	1. 加強多球的變化與穩定度 2. 單打及雙打技術提升 3. 加強發接球之節奏與穩定性 4. 加強殺球之強度與變化與成功率 5. 提高防守能力	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	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 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 Ta-IV-C8 運動道德	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 防守戰術 2. 攻擊戰術	訓練日誌 1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	三角錐 羽球拍 羽球
	1	心理	Ps-IV-1 熟悉並執行組合	Ps-IV-D1 網/牆性球類	強化心理建設	1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質	訓練日誌 1. 觀察記錄	訓練日誌

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-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。	運動之組合性運動心理技巧		2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 5. 重要他人來加油時? 6. 比賽處於落後時?	2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現	
第 21 週	休業式							

◎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。