

## 臺南市市立大灣高中國中部 115 學年度第 1 學期 8 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<br>(班級組別) | 八年級 | 教學<br>節數 | 本學期共(105)節；5 節/週 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|----------|------------------|
| 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                     | 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<br>總綱核心素養<br>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<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 1-2 週 | 3  | 體能                                    | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方            | P-IV-A1<br>網/牆性球類運動組合性體能                               | 增強體能        | 1. 一般性力量<br>2. 有氧耐力<br>3. 柔軟性<br>4. 協調性<br>5. 敏捷性         | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|         | 5  | 技術                                    | T-IV-1<br>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<br>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<br>2. 切球訓練<br>3. 長短球訓練<br>4. 平抽球訓練<br>5. 殺球穩定度訓練 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球            |
|         | 1  | 戰術                                    | Ta-IV-1<br>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<br>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<br>2. 切球上網<br>3. 長短球綜合訓練<br>4. 殺球上網               | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球            |
|         | 1  | 心理                                    | Ps-IV-1<br>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<br>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？<br>2. 失誤頻頻，沒士氣時？<br>3. 球員默契不佳時？              | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                        |

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)

|         |   |    |                                               |                                                    |          |                                       |                                                   |                                                |
|---------|---|----|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|         |   |    | 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 | 3 | 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<br>2. 提高協調性與各關節之柔軟度   | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|         | 4 | 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<br>2. 提高防守能力            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|         | 2 | 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<br>2. 加強特殊戰況之因應能力     | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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                | 提升自我心理素質 | 1. 培養團結合作之社會性特質<br>2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                                           |

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)

|         |   |    |                                                                |                                                                 |          |                                               |                                                   |                                                |
|---------|---|----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|         |   |    | 凝聚 力與專項運動比賽成績等                                                 | 類運動心理技能                                                         |          |                                               |                                                   |                                                |
| 第 5-6 週 | 2 | 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<br><br>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訓練<br><br>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<br>2. 增強肌力、爆發力與肌耐力 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|         | 4 | 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<br>2. 提高基本動作與成功率                 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|         | 2 | 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<br>2. 加強雙打守中反攻之能力                | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|         | 2 | 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<br>2. 加強追求目標,重              | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度                        | 訓練日誌                                           |

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)

|         |   |    | 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<br>4. 實作及表現                               |                                                |
|---------|---|----|------------------------------------------|------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 第 7-8 週 | 3 | 體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方         | P-IV-A1<br>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<br>2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。<br>3. 反應移動(視覺、起動<br>第一步、靈活變向移動)。<br>4. 比賽耐力(無氧耐力)<br>5. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動) | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>圓錐<br>跳箱<br>跳繩<br>繩梯<br>負重衣<br>沙袋<br>藥球 |
|         | 3 | 技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 加強殺球之強度與變化與成功率<br>3. 提高防守能力<br>4. 加強多球的變化與穩定度<br>5. 單打及雙打技術提升                             | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|         | 2 | 戰術 | Ta-IV-1<br>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<br>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<br>2. 體能恢復與戰術間的變化<br>3. 戰術思想與價值<br>4. 技術完善與戰術堆砌<br>5. 技術與戰術缺失修                                     | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |

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 9-10 週 |   |    |                                                                                            |                                |        | 正                                                                                                                |                                                   |                                                |
|          | 2 | 心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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<br>2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質<br>3. 培養團結合作之社會性特質<br>4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質<br>5. 重要他人來加油時?<br>6. 比賽處於落後時? | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                                           |
|          | 3 | 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<br><br>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<br>漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺<br>2. 增強肌力、爆發力與肌耐力                                                                | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|          | 4 | 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<br><br>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<br>2. 提高基本動作與成功率                                                                                    | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |

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

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 11-12 週 |   |    |                                                                | 動體能處方                                                   |          |                                       |                                                   |                                                |
|           | 4 | 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<br>2. 提高防守能力            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br><br>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<br>2. 加強特殊戰況之因應能力     | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br>2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                                           |
|           | 3 | 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<br><br>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<br><br>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<br>2. 提高協調性與各關節之柔軟度   | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |



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 13-14 週 |   |    |                                                                                                     | 動體能 處方                                                                                  |          |                                       |                                                   |                  |
|           | 4 | 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<br>2. 提高防守能力            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球 |
|           | 2 | 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<br>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<br><br>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<br>2. 加強特殊戰況之因應能力    | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br><br>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<br>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧<br><br>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<br>2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌             |

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)

|           |   |    |                                                           | 運動之實戰<br>情 況與技術                                    |          |                                                         |                                                   |                                         |
|-----------|---|----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 第 15-16 週 | 3 | 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<br>漸速跑、30 公尺衝刺、60 公尺衝刺<br><br>2. 增強肌力、爆發力與肌耐力 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|           | 5 | 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<br>2. 提高基本動作與成功率                           | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br>2. 加強雙打守中反攻之能力                          | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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-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<br>2. 加強追求目標, 重視效率訓練的特質               | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                                    |

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)

|           |   |    |                                                             |                                |             |                                                                     |                                                   |                                                |
|-----------|---|----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|           |   |    | 等。                                                          |                                |             |                                                                     |                                                   |                                                |
| 第 17-18 週 | 3 | 體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方                            | P-IV-A1<br>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<br>第一步、靈活變向移動)。<br>2. 比賽耐力(無氧耐力)<br>3. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動) | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|           | 5 | 技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 殺、吊上網戰術<br>3. 打對角線戰術                                  | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|           | 1 | 戰術 | Ta-IV-1<br>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<br>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<br>2. 技術與戰術缺失修正                                        | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|           | 1 | 心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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？<br>2. 比賽中腦筋一片空白？                                        | 1. 合作能力<br>2. 實作及表現                               | 訓練日誌                                           |
|           | 3 | 體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方                            | P-IV-A1<br>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<br>2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。                            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯             |

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 19-20 週 |   |    |                                                                  |                                           |             |                                                                                                                  |                                                   | 跳箱<br>跳繩         |
|           | 5 | 技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 單打及雙打技術提升<br>3. 加強發接球之節奏與穩定性<br>4. 加強殺球之強度與變化與成功率<br>5. 提高防守能力                              | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球 |
|           | 1 | 戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br>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<br>Ta-IV-C8 運動道德 | 攝取經驗並增加實戰經驗 | 1. 防守戰術<br>2. 攻擊戰術                                                                                               | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球 |
|           | 1 | 心理 | Ps-IV-1<br>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<br>2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質<br>3. 培養團結合作之社會性特質<br>4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質<br>5. 重要他人來加油時?<br>6. 比賽處於落後時? | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現         | 訓練日誌             |
|           |   |    | Ta-IV-1                                                          | Ta-IV-C1                                  | 攝取經驗並增      | 1. 技術完善與戰術堆                                                                                                      | 訓練日誌                                              | 三角錐              |

## 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)

|        |     |    |                                        |                         |       |                       |                                           |           |
|--------|-----|----|----------------------------------------|-------------------------|-------|-----------------------|-------------------------------------------|-----------|
|        | 1   | 戰術 | 分析、演練並運用<br>網/牆性球類運動<br>比賽的組合性攻防<br>戰術 | 網/牆性球類<br>運動個人組<br>合性戰術 | 加實戰經驗 | 砌<br>2. 技術與戰術缺失<br>修正 | 1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 羽球拍<br>羽球 |
| 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。

## 臺南市市立大灣高中國中部 115 學年度第 2 學期 8 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<br>(班級組別) | 八年級 | 教學<br>節數 | 本學期共(105)節；5 節/週 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|----------|------------------|
| 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                     | 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<br>總綱核心素養<br>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<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 1-2 週 | 3  | 體能                                    | P-IV-1<br>理解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性體能訓練處<br>方                  | P-IV-A1<br>網/牆性球類<br>運動組合性<br>體能                                                       | 增強體能            | 1. 一般性力量<br>2. 有氧耐力<br>3. 柔軟性<br>4. 協調性<br>5. 敏捷性                   | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|         | 5  | 技術                                    | T-IV-1<br>了解並執行網/<br>牆性球類運動組<br>合性技術訓練，<br>執行組合性攻防<br>戰術      | T-IV-B1<br>網/ 牆性球<br>類運動之<br>發、接發、<br>傳接、舉、<br>殺、抽、<br>挑、擊、<br>攔、切、移<br>位與過渡等<br>組合性技術 | 羽球技術強化          | 1. 發接球訓練<br>2. 切球訓練<br>3. 長短球訓練<br>4. 平抽球訓練<br>5. 殺球穩定度訓練           | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球            |
|         | 1  | 戰術                                    | Ta-IV-1<br>分析、演練並運<br>用網/牆性球類<br>運動比賽的組合<br>性攻防戰術             | Ta-IV-C1<br>網/牆性球類<br>運動個人組<br>合性戰術                                                    | 攝取經驗並增<br>加實戰經驗 | 1. 不起高球<br>2. 切球上網<br>3. 長短球綜合訓練<br>4. 殺球上網                         | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球            |
|         | 1  | 心理                                    | Ps-IV-1<br>熟悉並執行組合<br>性運動心理技<br>能，了解自我與<br>他人，提升網/<br>牆性球類運動團 | Ps-IV-D1<br>網/牆性球類<br>運動之組合<br>性運動心理<br>技巧                                             | 強化心理建設          | 1. 場上氣勢如何形<br>成？<br>2. 失誤頻頻，沒士氣<br>時？<br>3. 球員默契不佳時？<br>4. 比賽中腦筋一片空 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>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 | 3 | 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<br>2. 提高協調性與各關節之柔軟度   | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|         | 4 | 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<br>2. 提高防守能力            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|         | 2 | 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<br>2. 加強特殊戰況之因應能力     | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br>2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                                           |



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)

|         |   |    |                                                                |                                                                |          |                                                     |                                                   |                                                |
|---------|---|----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|         |   |    | 力與專項運動比賽成績等                                                    | 類運動心理技能                                                        |          |                                                     |                                                   |                                                |
| 第 5-6 週 | 2 | 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<br><br>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<br><br>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<br>漸速跑、30 公尺衝刺、60 公尺衝刺<br>2. 增強肌力、爆發力與肌耐力 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|         | 4 | 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<br>2. 提高基本動作與成功率                       | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|         | 2 | 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<br>2. 加強雙打守中反攻之能力                      | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|         | 2 | 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<br>2. 加強追求目標, 重                   | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度                        | 訓練日誌                                           |

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)

|         |   |    | 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<br>4. 實作及表現                               |                                                |
|---------|---|----|------------------------------------------|------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 第 7-8 週 | 3 | 體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方         | P-IV-A1<br>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<br>2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。<br>3. 反應移動(視覺、起動<br>第一步、靈活變向移動)。<br>4. 比賽耐力(無氧耐力)<br>5. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動) | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>圓錐<br>跳箱<br>跳繩<br>繩梯<br>負重衣<br>沙袋<br>藥球 |
|         | 3 | 技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 加強殺球之強度與變化與成功率<br>3. 提高防守能力<br>4. 加強多球的變化與穩定度<br>5. 單打及雙打技術提升                             | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|         | 2 | 戰術 | Ta-IV-1<br>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<br>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<br>2. 體能恢復與戰術間的變化<br>3. 戰術思想與價值<br>4. 技術完善與戰術堆砌<br>5. 技術與戰術缺失修                                     | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |

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)

|          |   |    |                                                                             |                                |        | 正                                                                                                                |                                                   |                                                |
|----------|---|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|          | 2 | 心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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<br>2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質<br>3. 培養團結合作之社會性特質<br>4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質<br>5. 重要他人來加油時?<br>6. 比賽處於落後時? | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                                           |
| 第 9-10 週 | 3 | 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<br><br>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<br>漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺<br>2. 增強肌力、爆發力與肌耐力                                                                | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|          | 4 | 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<br><br>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<br>2. 提高基本動作與成功率                                                                                    | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |

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)

|  |   |    |                                                                                                         |                                                                                                |          |                                                     |                                                                          |                                                     |
|--|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|  |   |    | 學的概念及修正<br>瞄準之精確度                                                                                       |                                                                                                |          |                                                     |                                                                          |                                                     |
|  | 2 | 戰術 | <p>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</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術</p>                              | Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術                                                                       | 提升比賽戰術   | <p>1. 熟練雙打輪轉之能力</p> <p>2. 加強雙打守中反攻之能力</p>           | <p>訓練日誌</p> <p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 合作能力</p> <p>4. 實作及表現</p> | <p>三角錐</p> <p>羽球拍</p> <p>羽球</p>                     |
|  | 1 | 心理 | <p>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</p> <p>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>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>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</p> | 提升自我心理素質 | <p>1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質</p> <p>2. 加強追求目標,重視效率訓練的特質</p> | <p>訓練日誌</p> <p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 合作能力</p> <p>4. 實作及表現</p> | 訓練日誌                                                |
|  | 4 | 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   | <p>1. 提高速度、敏捷性與速耐力</p> <p>2. 提高協調性與各關節之柔軟度</p>      | <p>訓練日誌</p> <p>1. 觀察記錄</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 合作能力</p> <p>4. 實作及表現</p> | <p>負重衣</p> <p>沙袋</p> <p>藥球</p> <p>三角錐</p> <p>圓錐</p> |

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 11-12 週 |   |    |                                             | 柔軟度等組合性體能<br><br>P-IV-A8 標的性球類運動體能處方              |          |                                       |                                                   | 繩梯<br>跳箱<br>跳繩         |
|           | 4 | 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<br>2. 提高防守能力            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br><br>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<br>2. 加強特殊戰況之因應能力     | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br>2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                   |
|           |   |    | 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<br>2. 提高協調性與各關節之柔軟度   | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力             | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐 |

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 13-14 週 | 3 | 體能 | 球類運動組合性體能訓練<br><br>P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練                 | 柔軟度等組合性體能<br><br>P-IV-A8 標的性球類運動體能處方            |          |                                       | 4. 實作及表現                                          | 圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|           | 4 | 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<br>2. 提高防守能力            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球     |
|           | 2 | 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<br>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<br><br>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<br>2. 加強特殊戰況之因應能力    | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br>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<br>2. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                 |

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)

|           |   |    |                                                      |                                                     |        |                                                       |                                                   |                                         |
|-----------|---|----|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|           |   |    | 力與專項運動比賽成績<br><br>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 | 運動心理技巧<br><br>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 | 3 | 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<br>漸速跑、30公尺衝刺、60公尺衝刺<br><br>2. 增強肌力、爆發力與肌耐力 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|           | 5 | 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<br>2. 提高基本動作與成功率                         | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>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<br>2. 加強雙打守中反攻之能力                        | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                        |

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)

|           |   |    |                                                              |                                |             |                                                                     |                                                   |                                                |
|-----------|---|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|           | 1 | 心理 | Ps-IV-1<br>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<br>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<br>2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質                            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 訓練日誌                                           |
| 第 17-18 週 | 3 | 體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方                             | P-IV-A1<br>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<br>第一步、靈活變向移動)。<br>2. 比賽耐力(無氧耐力)<br>3. 柔軟性(肩、腰、腕關節活動) | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|           | 5 | 技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 殺、吊上網戰術<br>3. 打對角線戰術                                  | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|           | 1 | 戰術 | Ta-IV-1<br>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<br>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<br>2. 技術與戰術缺失修正                                        | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|           | 1 | 心理 | Ps-IV-1<br>熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與                              | Ps-IV-D1<br>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？<br>2. 比賽中腦筋一片空白？                                        | 1. 合作能力<br>2. 實作及表現                               | 訓練日誌                                           |



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)

|           |   |    |                                                                  |                                                 |             |                                                                                     |                                                   |                                                |
|-----------|---|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|           |   |    | 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 | 3 | 體能 | P-IV-1<br>理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方                                 | P-IV-A1<br>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<br>2. 彈跳(爆發力、速度、協調性等)。                                            | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 負重衣<br>沙袋<br>藥球<br>三角錐<br>圓錐<br>繩梯<br>跳箱<br>跳繩 |
|           | 5 | 技術 | T-IV-1<br>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<br>2. 單打及雙打技術提升<br>3. 加強發接球之節奏與穩定性<br>4. 加強殺球之強度與變化與成功率<br>5. 提高防守能力 | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|           | 1 | 戰術 | Ta-IV-1<br>分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術<br>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團體組合性戰術<br>Ta-IV-C8<br>運動道德 | 攝取經驗並增加實戰經驗 | 1. 防守戰術<br>2. 攻擊戰術                                                                  | 訓練日誌<br>1. 觀察記錄<br>2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>4. 實作及表現 | 三角錐<br>羽球拍<br>羽球                               |
|           |   |    | Ps-IV-1<br>熟悉並執行組合                                               | Ps-IV-D1<br>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<br>1. 觀察記錄                                   | 訓練日誌                                           |

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)

|        |     |    |                                            |              |  |                                                                                             |                                |  |
|--------|-----|----|--------------------------------------------|--------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
|        | 1   | 心理 | 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<br>3. 培養團結合作之社會性特質<br>4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質<br>5. 重要他人來加油時?<br>6. 比賽處於落後時? | 2. 參與態度<br>3. 合作能力<br>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。