

臺南市公(私)立後甲國民中學 114 學年度第一學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專長課程（羽球）	實施年級 （班級組別）	七	教學 節數	本學期共（ 61 ）節			
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	透過羽球體育專業領域課程，融入適合學生羽球專項運動發展應有之核心，養輔以運動科學知能，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，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	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、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-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。 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。							
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，提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，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
第一週 (8/31-9/6)	3	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	增強基本體能並加強個人基本技術訓練	綜合體能訓練 個人技術訓練	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M 7. 交流賽	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二週 (9/7-9/13)	3	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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	增強體能 加強羽球技術	綜合體能訓練 專項技術動作練習	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

			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			4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	跳繩 繩梯
第三週 (9/14-9/20)	3	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	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 精熟專項技術	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第四週 (9/21-9/27)	3	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	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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運 動個人組合性 戰術	加強肌耐力 精熟羽球基本 技術並融入戰 術訓練	綜合體能訓練 精熟專項技術	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第五週 (9/28-10/4)	3	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	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	增強專項體能熟悉 並演練球路組合應 用。	提升心肺能力反 覆訓練	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

				動個人組合性戰術				
第六週 (10/5-10/11)	3	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第七週 (10/12-10/18)	3	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	增強專項體能(步伐、上肢力量)精熟羽球基本技術分析實戰性戰術意識	綜合體能訓練 專項技術動作練習	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第八週 (10/19-10/25)	3	戰術指導 心理技能	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	111 年全國國中盃羽球錦標賽	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第九週 (10/26-11/1)	3	戰術指導 心理技能	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/	賽後檢討及修正缺點並準備下週比賽	國中盃賽後檢討賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

				牆性球類運動之實戰情況與技術				
第十週 (11/2-11/8)	3	技術指導 戰術指導 心理技能	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十一週 (11/9-11/15)	3	技術指導 戰術指導 心理技能	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	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	強化心理建設 分析對手優缺點及戰術模擬	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十二週 (11/16-11/22)	3	技術指導 戰術指導 心理技能	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 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術	攝取經驗	實戰比賽	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十三週 (11/23-11/29)	3	技術指導 戰術指導 心理技能	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	分析並修正缺點競賽結果。	賽後檢討、調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

			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					
第十四週 (11/30-12/6)	3	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	維持基本體能	賽後調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十五週 (12/7-12/13)	3	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-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	維持基本體能 羽球技術強化	補強弱點技術	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十六週 (12/14-12/20)	3	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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 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	肌耐力強化	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十七週 (12/21-12/27)	3	戰術指導 心理技能	Ta-IV-1 分析、演練並運用/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-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	強化心理建設 戰術指導	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十八週 (12/28-1/3)	3	戰術指導 心理技能	Ta-IV-1 分析、演練並運用/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	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	強化心理建設 戰術指導	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

			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	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				
第十九週 (1/4-1/10)	3	戰術指導	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-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	攝取經驗	臺南市中運	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二十週 (1/11-1/17)	3	心理技能 戰術指導	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	分析並修正優缺點。	檢討、調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二十一週 (1/18-1/20)	1	心理技能 戰術指導	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	賽後調整	運動心理技能、傷害防護課程	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立後甲國民中學 114 學年度第二學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專長課程（羽球）	實施年級 （班級組別）	七	教學 節數	本學期共（ 58 ）節			
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	透過羽球體育專業領域課程，融入適合學生羽球專項運動發展應有之核心，養輔以運動科學知能，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，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	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	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，提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，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

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)

第一週 (1/21-1/23) 2/14(六)~2/19(四) 春節 02/11(三) 開學日	3	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	增強基本體能並 加強個人基本技 術訓練	綜合體能訓練 個人技術訓練	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二週 (2/15-2/21)	0	農曆春節連假						
第三週 (2/22-2/28)	3	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	綜合體能訓練 專項技術動作練 習	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第四週 (3/1-3/7)	3	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	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 精熟專項技術	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

第五週 (3/8-3/14)	3	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	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 Ta-IV-C1 網/牆性球類 運動個人組合 性戰術	加強爆發力 精熟羽球基本技 術並融入戰術訓 練	綜合體能訓練 精熟專項技術	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第六週 (3/15-3/21)	3	戰術指導 心理建設	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	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	強化心理建設分 析對手優缺點及 戰術模擬	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第七週 (3/22-3/28)	3	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	全中運資格賽	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

第八週 (3/29-4/4)	3	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	精熟羽球基本技 術 分析實戰性戰術 意識	賽後檢討 分析比賽有缺點 補強弱點技術 技術提升	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第九週 (4/5-4/11)	3	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、上肢力 量) 羽球技術強化融 入實戰性戰術訓 練	強化速度爆發力 訓練 戰術戰術應用	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十週 (4/12-4/18)	3	戰術指導 心理建設	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	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	強化心理建設分 析對手優缺點及 戰術模擬	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十一週 (4/19-4/25)	3	戰術指導 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-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	訓練成果驗收	全中運	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

			Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	/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				
第十二週 (4/26-5/2)	3	技術指導 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 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-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	分析並修正缺點競賽結果。	賽後檢討、調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十三週 (5/3-5/9)	3	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十四週 (5/10-5/16)	3	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 戰術戰術應用	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十五週 (5/17-5/23)	3	技術指導 心理技能	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	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	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

			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	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				
第十六週 (5/24-5/30)	3	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 戰術戰術應用	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十七週 (5/31-6/6)	3	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	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十八週 (6/7-6/13)	3	戰術指導 心理建設	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	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	強化心理建設 分析對手優缺點及戰術模擬	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 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)

			理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	動之實戰情況與技術				
第十九週 (6/14-6/20)	3	戰術指導 心理建設	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	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	強化心理建設分析對手優缺點及戰術模擬	賽前調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二十週 (6/21-6/27)	3	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	全國第二次青少年羽球排名賽	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯
第二十一週 (6/28-6/30)	1	技術指導 心理技能	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	分析並修正缺點競賽結果。	賽後檢討、調整	1. 訓練日誌 2. 12 分鐘跑 3. 1 分鐘 2 迴旋 4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 跳繩 繩梯

◎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。