

臺南市公(私)立後甲國民中學 114 學年度第一學期八年級(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）	八	教學 節數	本學期共（ 59 ）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)	2	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	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	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/	P-IV-A1 網/牆性球類	增強體能	1. 一般性力量 2. 有氧耐力	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

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)

			牆性球類運動組合性體能訓練處方	運動組合性體能		3. 柔軟性 4. 協調性 5. 敏捷性	4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	重量訓練器材 跳繩 繩梯
第三週 (9/14-9/20)	3	體能訓練 技術指導	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	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	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	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	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	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	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)

第六週 (10/5-10/11)	3	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	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	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)	2	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	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. 比賽中腦筋一片空白？	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	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. 比賽中腦筋一片空白？	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	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-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	增強體能	1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩	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)

第十週 (11/2-11/8)	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	P-IV-A2 網/牆性球 類運動體能 運動處方	增強體能	1. 專項體能：提高速 度、力 量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運 用網/牆性球類 運動比賽的組合	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	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	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 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)

			性攻防戰術			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	6. 3000M 7. 交流賽	繩梯
第十四週 (11/30-12/6)	3	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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 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	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)	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 戰術訓練	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	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)。	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	訓練日誌 多功能計時器 重量訓練器材 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)

			方			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)	6. 3000M	繩梯
第十七週 (12/21-12/27)	3	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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
第十九週 (1/4-1/10)	3	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 3. 模擬比賽戰術 4. 拉吊突擊戰術	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
第二十週	3	體能訓練	Ta-IV-1	Ta-IV-C2	攝取經驗並	1. 防守戰術	1. 訓練日誌	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)

(1/11-1/17)		技術指導 戰術訓練	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	網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	增加實戰經驗	2. 攻擊戰術 3. 模擬比賽戰術 4. 拉吊突擊戰術	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	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練 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	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. 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 學年度第二學期八年級(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）	八	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 （1/21-1/23） 2/14(六)~2/19(四) 春節 02/11(三) 開學日	1	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/ 牆性球類運動組 合性體能訓練處 方	P-IV-A1 網/牆性球 類運動組合 性體能	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	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 （2/15-2/21）	2	農曆春節連假						

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)

第三週 (2/22-2/28)	2	體能訓練 技術指導	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	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	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	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 (3/8-3/14)	3	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	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	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 心理技能	Ta-IV-1 分析、演練並運 用網/牆性球類	Ta-IV-C1 網/牆性球 類運動個人	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	1.訓練日誌 2.12 分鐘跑 3.1 分鐘 2 迴旋 4.分組比賽測驗	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)

			運動比賽的組合性攻防戰術	組合性戰術		4. 殺球上網	5. 實戰比賽 6. 3000M	跳繩 繩梯
第七週 (3/22-3/28)	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	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. 比賽中腦筋一片空白？	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
第八週 (3/29-4/4)	2	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	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. 比賽中腦筋一片空白？	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	P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方	增強體能	1. 專項體能：提高速度、力量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩	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	體能訓練 技術指導	P-IV-1 理解並執行網/	P-IV-A2 網/牆性球	增強體能	1. 專項體能：提高速度、力	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

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)

		戰術訓練	牆性球類運動組合性體能訓練處方	類運動體能運動處方		量，提高能量再生率 2. 來回折返跑 3. 來回彈跳球筒 4. 1 分鐘衝刺 5. 二、三迴旋跳繩	4. 分組比賽測驗 5. 實戰比賽 6. 3000M	重量訓練器材 跳繩 繩梯
第十一週 (4/19-4/25)	3	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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 (4/26-5/2)	3	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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 技術指導 戰術訓練	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	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)

						4. 技術完善與戰術堆砌 5. 技術與戰術缺失修正	7. 交流賽	
第十四週 (5/10-5/16)	3	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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	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	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)	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 (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	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、	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)

						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)		
第十七週 (5/31-6/6)	3	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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
第十九週 (6/14-6/20)	3	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8	攝取經驗並增加實戰經驗	1. 防守戰術 2. 攻擊戰術 3. 模擬比賽戰術 4. 拉吊突擊戰術	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)

			戰術 Ta-IV-5 遵守 並運用競賽規則、指令與道德	運動道德				
第二十一週 (6/28-6/30)	3	體能訓練 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-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. 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。