

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第一學期七年級體育專業領域彈性課程計畫

課程名稱		羽球專業學習		實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(105)節；5 節/21 週。	
課程規範		◎ ■ 領域學習課程-部定專長領域 □ 藝術才能班部定專長領域 ■ 體育班部定體育專業 ◎ □ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □ 藝術才能班校訂專長領域 □ 體育班校訂體育專業						
設計理念		針對羽球專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
課程目標		提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	自編 自選 教材 或

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(部定+校訂)

								學習單
第一週 08/31-09/04 8/31 開學日	5	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	分組比賽	學習單
第二週 09/07-09/11	5	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	訓練成果驗收	全國國中盃 羽球個人錦標賽	實戰比賽	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

				訓練等陣地攻守性球類運動心理技能				
第三週 09/14-09/18	5	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	全國國中盃 羽球個人錦標賽	實戰比賽	學習單
第四週 09/21-09/25	5	心理建設	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	賽後檢討及修正缺點並準備下週比賽	國中盃賽後檢討 賽調整	心理建設	學習單
第五週	5	體能訓練	P-IV-1	P-IV-A1	增強專項體能	提升心肺能	體能測驗	學

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(部定+校訂)

09/28-10/2		技術指導 戰術訓練	理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-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	熟悉並演練球路組合應用。	力反覆訓練		習 單
第六週 10/5-10/9	5	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	分組比賽測驗	學 習 單
第七週 10/12-10/16 第一次定期評量	5	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	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	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	綜合體能訓練 專項技術動作練習	移地訓練- 友誼賽	學 習 單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			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	術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術	術意識			
第八週 10/16-10/23	5	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	分組比賽測驗	
第九週 10/26-10/30	5	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	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	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	移地訓練- 友誼賽	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			類運動組合性戰術訓練	組合性戰術				
第十週 11/2-11/06	5	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	移地訓練-友誼賽	學習單
第十一週 11/9-11/13	5	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	分組比賽測驗	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

第十二週 11/16-11/20	5	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	分組比賽測驗	學習單
第十三週 11/23-11/27 第二次定期評量	5	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	全國國中盃 羽球團體錦標賽	實戰比賽	學習單
第十四週 11/30-12/04	5	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	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2	賽後檢討及修正缺點並準備下週比賽	國中盃賽後檢討 賽調整	心理建設	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			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				
第十五週 12/07-12/11	5	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	分組比賽測驗	學習單
第十六週 12/14-12/18	5	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	實戰比賽	學習單
第十七週 12/21-12/25	5	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	增強專項體能 (步伐、上肢力量)	綜合體能訓練 專項技術動作練習	移地訓練- 友誼賽	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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			
第十八週 12/28-1/1	5	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	移地訓練- 友誼賽	學習單
第十九週 01/04-01/8	5	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	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	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	移地訓練- 友誼賽	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			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	術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術				
第廿週 01/11-01/15	5	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	賽後調整	運動傷害防 護課程	複習功課	學 習 單
第廿一週 01/18-01/22 第三次定期評量	5	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	賽後調整	運動傷害防 護課程	複習功課	學 習 單

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

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(部定+校訂)

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第二學期七年級體育專業領域彈性課程計畫

課程名稱		羽球專業學習		實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(105)節；5 節/21 週。		
課程規範		◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 體育班校訂體育專業							
設計理念		針對羽球專長進行運動技能專長訓練，輔以運動科學知能，運動人文內涵，運動防護處置及運動倫理價值的基礎，搭配概念核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標		提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力。							
課程架構脈絡									
教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評 量	自編自 選教材 或學習 單	
第一週 02/11~02/13 2/11 開學	5	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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1	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	12 分鐘 跑測驗	學習單	

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術	網/牆性球類運動之發、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				
第二週 02/16~02/20	5	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	12 分鐘 跑測驗	學習單
第三週 02/23~02/27 (2/28 放假)	5	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、	增強體能 加強羽球技術	綜合體能訓練 專項技術動作練習	分組比賽測驗	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

				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				
第四週 03/02~03/06	5	體能訓練 技術指導 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	分組比賽測驗	學習單
第五週 03/09~03/13	5	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	移地訓練-友誼賽	學習單
第六週	5	戰術指導	Ta-IV-1	Ta-IV-C2	強化心理建設分	賽前調整	移地訓	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

03/16~03/20		心理建設	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	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	析對手優缺點及戰術模擬		練-友誼賽	
第七週 03/23~03/27 (第一次定期評量)	5	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		學習單
第八週 03/30~04/03	5	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	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B2	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	分組比賽測驗	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			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	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				
第九週 04/06~04/10 (4/3 放假)	5	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	分組比賽測驗	學習單
第十週 04/13~04/17	5	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	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	移地訓練-友誼賽	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			的性球類運動比賽的心理狀態					
第十一週 04/20~04/24	5	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	實戰比賽	學習單
第十二週 04/27~05/01	5	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		學習單
第十三週 05/04~05/08 (第二次定期 評量)	5	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		學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

第十四週 05/11~05/15	5	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) 羽毛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	分組比賽測驗	學習單
第十五週 05/18~05/22	5	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 羽毛球技術強化 戰術應用	補強弱點技術 技術提升	分組比賽測驗	學習單
第十六週 05/25~05/29	5	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	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	增強專項體能 (步伐、下肢爆發力) 羽毛球技術強化融入實戰性戰術訓	強化速度爆發力 訓練 戰術戰術應用	分組比賽測驗	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			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	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	練			
第十七週 06/01~06/05	5	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	分組比賽測驗	學習單
第十八週 06/08~06/12	5	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	移地訓練- 友誼賽	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

第十九週 06/15~06/19	5	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	實戰比賽	學習單
第廿週 06/22~06/26	5	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		學習單
第廿一週 06/29~06/30	5	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	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、	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	12 分鐘 跑測驗	學習單

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

			防戰術	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				
--	--	--	-----	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。