

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第一學期九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)	九年級	教學節數	本學期共(21)節；1 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

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)

								選 教 材 或 學 習 單
第一週 08/31-09/04 8/31 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 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	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

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-B2 網/牆性球類運動 比賽之組合性攻 防實務技術				
第二週 09/07-09/11	1	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
第三週	1	戰術指導 心理建設	Ps-IV-1	Ta-IV-C2	訓練成果驗收	全國國中盃羽 球個人錦標賽	實戰比賽	學 習

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)

09/14-09/18			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	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				單
第四週 09/21-09/25	1	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	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	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)

			性球類運動團隊 凝聚力與專項運動比賽成績等	球類運動之實戰 情況與技術				
第五週 09/28-10/2	1	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	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	體能測驗	學習單
第六週 10/5-10/9	1	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 網/牆性球類運動 比賽之組合性攻	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

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	防實務技術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動 團體組合性戰術				
第七週 10/12-10/16 第一次定期評量	1	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	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	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)

			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	團體組合性戰術				
第八週 10/16-10/23	1	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-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	

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)

			Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動 組合性戰術訓練					
第九週 10/26-10/30	1	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	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

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)

			熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動 組合性戰術訓練					
第十週 11/2-11/06	1	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/	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

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)

			跑分性球類運動 組合性戰術訓練					
第十一週 11/9-11/13	1	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	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)

			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					
第十二週 11/16-11/20	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 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	1	戰術指導 心理建設	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技	Ta-IV-C2 網/牆性球類運動	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

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)

			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	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				
第十四週 11/30-12/04	1	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

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)

第十五週 12/07-12/11	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 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	1	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	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 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類 運動之盯人防 守、區域協防等	攝取經驗	臺南市中運	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)

			之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	組合性防守策略				
第十七週 12/21-21/25	1	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	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

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)

			組合性戰術訓練					
第十八週 12/28-1/1	1	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

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 01/04-01/8	1	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

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)

第廿週 01/11-01/15	1	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	1	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	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

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)

			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					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立永康區永康國民中學 115 學年度第二學期九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)	九年級	教學節數	本學期共(18)節；1 節/18 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	

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)

								或學習單
第一週 02/11~02/12 2/11 開學	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	體能訓練技術指導
第二週 02/15~02/19	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	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	體能訓練技術指導

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)

			技術					
第三週 02/22~02/26	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 加強羽毛球技術	綜合體能訓練 專項技術動作練習	分組比賽測驗	學習單	體能訓練技術指導
第四週 03/1~03/5	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 加強羽毛球技術 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	體能訓練技術指導術訓練

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)

第五週 03/8~03/12	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練
第六週 03/15~03/19	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	戰術指導 心理建設

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)

		理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態						
第七週 03/22~03/26	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	戰術指導 心理建設
第八週 03/29~04/02 (第一次定期評量)	體能訓練技術指導 戰術	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/	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	分組比賽測驗	學習單	體能訓練 技術指導 戰術訓練

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	跑分性球類運動組合性戰術訓練						
第九週 04/05~04/09 (4/5~4/6 放假)	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	體能訓練 技術指導 戰術訓練
第十週 04/12~04/16	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	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	移地訓練-友誼賽	學習單	戰術指導 心理建設

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)

		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	動之實戰情況與技術					
第十一週 04/19~04/23	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	戰術指 導 心理建 設
第十二週 04/26~04/30	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	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	技術指 導 心理建 設

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)

		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						
第十三週 05/03~05/07	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	體能訓練
第十四週 05/10~05/14 (第二次定期評量)	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	分組比賽測驗	學習單	體能訓練 技術指導 戰術訓練
第十五週 05/17~05/21	技術指導 心理	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	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	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	技術指導 心理建設

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)

	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	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					
第十六週 05/24~05/28	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	分組比賽測驗	學習單	體能訓練 技術指導 戰術訓練
第十七週 05/31~06/04	技術指導	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務	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	技術指導 心理建

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)

	導 心 理 建 設	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	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					設
第十八週 06/07~06/11	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	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	戰術指導 心理建設

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)

		類運動比賽的心理狀態						
第十九週 06/14~06/18	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	戰術指導 心理建設
第廿週 06/21~06/25	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	技術指導 心理建設

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)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。