臺南市立新興國民中學115學年度第一學期七年級特殊需求領域-體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節 ；1 節/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	強健學生體魄，培養運動習慣，增進專項專業知識，進而增加國家運動的競爭力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體 J A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐 ，不輕言放棄 健體 J C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	羽球:參加台南市羽球競賽獲得前三名，並爭取獲得全國競賽前八名。				

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 0831 開學	1	【羽球】-基本動作初階	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作 與模仿的能力。 3d-Ⅰ-1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲問題。 4d-Ⅰ-1 願意從	Ha-Ⅰ-1 網牆性 球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協 調、力量及準確 性控球動作 。 Cb-Ⅱ-1 運	羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。	【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			事規律身體活動。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作 技能的練習策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	動 安全規則、運動增進生長知識。 Ha-Ⅱ-1 網牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間 、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第二週	1	【羽球】-基本動	1c-Ⅰ-1 認識身	Ha-Ⅰ-1 網	羽球專項基礎	【羽球】基本握拍	實作評量	自編教材

0907~0911		作初階	體活動的基本動作。 1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作 與模仿的能力。 3d-Ⅰ-1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲問題。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身	牆性 球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協 調、力量及準確 性控球動作 。 Cb-Ⅱ-1 運動 安全規則、運動增進生長知識。 Ha-Ⅱ-1 網牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間 、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	概念與基本動作建立與熟悉。	與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。		球拍 訓練球 體能訓練器材

			體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作 技能的練習策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。					
第三週 0914~0918	1	【羽球】-基本動作初階	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作 與模仿的能力。 3d-Ⅰ-1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲問題。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	Ha-Ⅰ-1 網牆性 球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協 調、力量及準確 性控球動作 。 Cb-Ⅱ-1 運動 安全規則、運動增進生長知識。 Ha-Ⅱ-1 網	羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。	【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作 技能的練習策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間 、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第四週 0921~0925	1	【羽球】-基本動作初階	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。 3c-Ⅰ-1 表現基	Ha-Ⅰ-1 網牆性 球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、	羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。	【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			本動作 與模仿的能力。 3d-Ⅰ-1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲問題。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作	擲、傳、滾之手眼動作協 調、力量及準確 性控球動作 。 Cb-Ⅱ-1 運動 安全規則、運動增進生長知識。 Ha-Ⅱ-1 網牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間 、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				

			技能的練習策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。					
第五週 0928~1002	1	【羽球】-基本動作初階	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作 與模仿的能力。 3d-Ⅰ-1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲問題。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技	Ha-Ⅰ-1 網牆性 球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協 調、力量及準確 性控球動作 。 Cb-Ⅱ-1 運動 安全規則、運動增進生長知識。 Ha-Ⅱ-1 網牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、	羽球專項基礎概念與基本動作建立與熟悉。	【羽球】基本握拍與上手揮拍練習、米字步法訓練、體能訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作 技能的練習策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	傳接球之時間 、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第六週 成績評量週 (1)1005~1009	1	【羽球】-基本球路初階	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項	Ha-Ⅲ-1 網牆性球類運動基本動作及基礎戰術 。	羽球專項基本球路熟悉建立。	【羽球】單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			運動技能，發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。					
第七週 1012~1016	1	【羽球】-基本球路初階	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ha-Ⅲ-1 網牆性球類運動基本動作及基礎戰術 。	羽球專項基本球路熟悉建立。	【羽球】單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第八週 1019~1023	1	【羽球】-基本球路初階	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ha-Ⅲ-1 網牆性球類運動基本動作及基礎戰術 。	羽球專項基本球路熟悉建立。	【羽球】單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。			心訓練。		
第九週 1026~1030	1	【羽球】-基本球路初階	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ha-Ⅲ-1 網牆性球類運動基本動作及基礎戰術 。	羽球專項基本球路熟悉建立。	【羽球】單一定點基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十週	1	【羽球】-基本球	1d-Ⅲ-1 了解運	Ha-Ⅲ-1 網	羽球專項基本	【羽球】單一定點	實作評量	自編教材

1102~1106		路初階	動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	牆性球類運動基本動作及基礎戰術 。	球路熟悉建立。	基本球路訓練(長球、切球、短球、挑球、殺球)、單一項目球路對練競賽、體能訓練、核心訓練。		球拍 訓練球 體能訓練器材
第十一週 1109~1113	1	【羽球】-基本羽球戰術初階一	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運	Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			動參與的阻礙。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的 運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。					
第十二週 1116~1120	1	【羽球】-基本羽球戰術初階一	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的 進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的	Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。					
第十三週 成績評量週 (2)1123~1127	1	【羽球】-基本羽球戰術初階一	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的 進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的 運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十四週 1130~1204	1	【羽球】-基本羽球戰術初階一	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守	Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形	實作評量	自編教材 球拍

			策略。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的 進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的 運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。	動動作組合及團隊戰術。		成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。		訓練球 體能訓練器材
第十五週 1207~1211	1	【羽球】-基本羽球戰術初階一	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的 進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-3 透過體	Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	熟悉羽球專項混合球路。	【羽球】結合多樣基本單一球路，形成攻擊型球路訓練或防守型球路訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的 運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。					
第十六週 1214~1218	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策	Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			略。					
第十七週 1221~1225	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十八週 (戶外教育)1228~0101	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			動技術的學習策略。					
第十九週 0104~0108	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第二十週 成績評量週 (3)0111~0115	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					
第二十一週 休業式 0118~0120	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能夠自行搭配各種球路在比賽情境下嘗試運用。	【羽球】建立二攻一、一攻二訓練模式、四角球拉吊訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

◎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。

臺南市立新興國民中學115學年度第二學期七年級特殊需求領域-體育專長課程計畫

課程名稱	體育專長	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節 ；1 節/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	強健學生體魄，培養運動習慣，增進專項專業知識，進而增加國家運動的競爭力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	健體 J A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐 ，不輕言放棄 健體 J C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	羽球:參加台南市羽球競賽獲得前三名，並爭取獲得全國競賽前八名。				

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 0211~0212	1	【羽球】-基本動作初階二	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動 所需營養素知識。 Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運	能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。	【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	動動作組合及團隊戰術。				
第二週 0215~0219	1	【羽球】-基本動作初階二	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動 所需營養素知識。 Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。	【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第三週 0222~0226	1	【羽球】-基本動作初階二	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。	能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定	【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動 所需營養素知識。 Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	性。學習基本運動相關知識。	動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。		
第四週 0301~0305	1	【羽球】-基本動作初階二	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1 運用運	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動 所需營養素知識。 Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合	能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。	【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	及團隊戰術。				
第五週 0308~0312	1	【羽球】-基本動作初階二	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動 所需營養素知識。 Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能分辨時機運用攻擊與防守球路，並要求拉吊的穩定性。學習基本運動相關知識。	【羽球】多球訓練(攻擊、防守)、體能訓練、核心訓練、重量訓練。運動營養學、運動防護、運動心理學基礎課程。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第六週 0315~0319	1	【羽球】基本球路初階二	3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-3 執行提	Ha-Ⅳ-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			升體適能的身體活動。			量訓練。		
第七週 成績評量週 (1) 0322~0326	1	【羽球】基本球路初階二	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第八週 0329~0402	1	【羽球】基本球路初階二	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第九週 0405~0409	1	【羽球】基本球路初階二	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十週 0412~0416	1	【羽球】基本球路初階二	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體	Ha-IV-1 網牆性球類 運動動作組合及團隊戰術。	能在穩定拉吊中尋求攻擊機會。	【羽球】四角拉吊訓練、米字步訓練、攻擊訓練、防守訓練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			活動。					
第十一週 0419~0423	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十二週 0426~0430	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十三週 成績評量週 (2)0503~0507	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			動技術的學習與比賽策略。					
第十四週 0510~0514	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十五週 0517~0521	1	【羽球】-基本戰術初階二	3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	熟悉各種球路，並加強攻擊意念。	【羽球】多球訓練、球路對練、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十六週 0524~0528	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			項運動技能。					
第十七週 0531~0604	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十八週 (畢業典禮)0607~0611	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第十九週 0614~0618	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材
第二十週 成績評量週 (3)0621~0625	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

			題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	綜合戰術。				
第二十一週 休業式 0628~0630	1	【羽球】-基本技能訓練模式建立	3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	Ha-V-1 網牆性 球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	能在比賽情境靈活運用各種球路，並保持穩定性。	【羽球】戰術訓練、比賽練習、體能訓練、核心訓練、重量訓練。	實作評量	自編教材 球拍 訓練球 體能訓練器材

◎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。