

110 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中體育班七八九年級第一二學期體育專業領域挑戰類型運動-田徑教學計畫表 設計者：陳怡真

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

三、體育專業領域課程核心素養:

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>A1 身心素質與自我精進 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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題 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。</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達 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。</p>	<p>C2 人際關係與團隊合作 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。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-3 週	1.跑姿 2.加強基本體能 3.專項基礎能力建立	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.能有效提升基本體能，適切表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 抬腿與擺臂 2-1 基本體能 3-1 專項技術觀念建立： 短跑、中長跑、跳部、擲部	課堂觀察
第 4-6 週	1.跑步姿勢 2.敏捷性訓練 3.平衡、協調訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階	1.能有效提升基本體能，能有效展現出該專項應有的敏捷性及平衡、協調能力	1-1 馬克操 2-1 大肌群作用敏捷訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察

第 7-9 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 四~六公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 10-12 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用 2.能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容	1-1 六~八公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 13-15 週	比賽期(專項術科比賽)	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	1.能了解專項體能原則 2.能理解並執行配速、規則 3.能適度展現出運動家精神並運用競賽規則、指令	1-1 專項戰術概念建立 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決	實作評量
第 16-18 週	1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察

<p>第 19-21 週</p>	<p>1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練</p>	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>1. 能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體能原則</p>	<p>1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑</p>	<p>課堂觀察</p>
------------------	------------------------------------	---	---	---	--	-------------

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-3 週	1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察 實作評量
第 4-6 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 四~六公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 7-9 週	1.速度(敏捷) 2.耐力 3.專項技術	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能理解更多專項技術要點,以利提升運動表現	1-1 短距離間歇跑 2-1 八~十公里長跑 3-1 反應訓練 3-2 起跑架技術訓練	課堂觀察 實作評量

		T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術			
第 10-12 週	1. 專項技術期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		1 短距離間歇跑 2 中長八~十公里長跑 3 跳部技術 4 擲部技術	實作評量
第 13-15 週	比賽期(專項術科比賽)	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1.能了解專項體能原則 2.能理解並執行配速、規則 能適度展現出運動家精神並運用競賽規則、指令	1-1 專項戰術概念建立 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決	實作評量
第 16-18 週	調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	1.能了解專項體能原則 2.能理解並執行配速、規則 3.能理解運動員之風範，從比賽中檢討，維持，再進步	1-1 專項戰術熟知 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決 3-1 賽後檢討及分析	課堂觀察

第 19-21 週	心理技能 訓練-放鬆 訓練	Ps -IV-2 理解並演練溝通能 力 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技 巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1.能精熟專項技巧和 配速、規則 3.能理解運動員之風 範，從比賽中檢討， 維持，再進步	1-1 賽後檢討及分析 2-1 設定目標 3-1 專項技術加強	檔案評量 課堂觀察
-----------	---------------------	---	--	--	---------------------------------------	--------------

110 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-羽球教學計畫表 設計者：林宗翰

一、教材來源：■自編□編選-參考教材

二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>A1 身心素質 與 自我精進</p> <p>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。</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>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。</p>	<p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	認識基本 (握拍、揮拍、腳步)+ 正反拍發球	<p>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> <p>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>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>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</p>	握拍、揮拍、腳步+正反拍發球	正確握拍+正確腳步	操作、測驗
第 5-8 週	熟悉步法 + 正反拍	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體</p>	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p>	多種連貫腳步組合+帶動正反拍	整體連貫動作的流暢性	操作、測驗

	揮拍擊球	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	揮拍擊球		
第 9-12 週	熟悉基本球路+戰術認知	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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	量化基本球路+戰術認知	熟悉基本球路+比賽規則	操作、測驗
第 13-16 週	熟悉基本球路+戰術運用	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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	量化基本球路+戰術運用	熟悉基本球路+比賽球路運用	操作、測驗、比賽
第 17-21 週	熟悉基本球路+模	T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻	量化基本球路+模擬實戰運用	強化基本球路+正式比賽情境運用	操作、測驗、比賽

	<p>擬實戰運用</p>	<p>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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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</p>	<p>防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>			
--	--------------	---	--	--	--	--

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	前場技術結合運用	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	量化基本球路+前場技術結合運用	強化基本球路+前場技術結合運用	操作、測驗、比賽
第 5-8 週	中、後場技術結合運用	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	量化基本球路+中、場技術結合運用	強化基本球路+中、場技術結合運用	操作、測驗、比賽
第 9-12 週	多球訓練	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 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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	量化基本球路+模擬實戰運用	強化基本球路+正式比賽情境運用	操作、測驗、比賽

第 13-16 週	多球訓練	<p>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> <p>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> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>	<p>量化基本球路+模擬實戰運用</p>	<p>強化基本球路+正式比賽情境運用</p>	<p>操作、測驗、比賽</p>
第 17-20 週	多球訓練	<p>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> <p>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> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性</p>	<p>量化基本球路+模擬實戰運用</p>	<p>強化基本球路+正式比賽情境運用</p>	<p>操作、測驗、比賽</p>

110 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-桌球教學計畫表 設計者：廖雅萱

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A2 系統思考與解決問題 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。	B1 符號運用與溝通表達 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。	C2 人際關係與團隊合作 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。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	認識基本功	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	基本攻姿勢穩定 左右步伐到位	了解桌球規則、扎實基本攻	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉左右跑位	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	步伐移動中基本攻保持穩定	扎實基本攻、穩定步伐	實作、測驗、比賽
第 9-12 週	認識發球後的旋轉	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	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	移動基本攻保持穩定、加入發球下旋銜接	穩定基本攻步伐並加入發球後的下旋銜接	實作、測驗、比賽

		並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能			
第 13-16 週	熟悉發球後的旋轉	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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	熟練前後步伐、發球後旋轉判斷清晰	認識前後步伐在發球搶攻的重要性	實作、測驗、比賽
第 17-21 週	認識戰術	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-4 肌力、肌耐	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 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體	熟練發球搶攻 瞭解技戰術指導	瞭解技戰術套路	實作、測驗、比賽

		力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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	能 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧			
--	--	---	----------------------------------	--	--	--

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	認識接發球旋轉	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	認識接發球旋轉	瞭解接發球如何應變不同旋轉	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉接發球旋轉	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	熟悉後能迅速判斷接發球旋轉	熟悉且迅速判斷不同接發球旋轉	實作、測驗、比賽
第 9-12 週	接發球後的搶攻及防守訓練	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 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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能	認識接發球後的搶攻訓練、防守訓練	接發球後的搶攻訓練、左右防守訓練	實作、測驗、比賽

第 13-16 週	接發球後的搶攻及防守訓練	<p>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> <p>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> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p>	熟悉接發球後的搶攻意識、不定點防守訓練	接發球後的搶攻訓練、不定點防守訓練	實作、測驗、比賽
第 17-20 週	接發球結合發球技戰術訓練	<p>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> <p>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> <p>P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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</p>	<p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>	接發球結合發球技戰術訓練	接發球結合發球技戰術訓練	實作、測驗、比賽

110 學年度嘉義縣立竹崎高級中學高中體育班 10、11、12 年級第一二學期體育專業領域挑戰類型運動-田徑教學計畫表 設計者：陳怡真

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材 二、每週學習節數：8 節

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>A1 身心素質與自我精進 體-U-A1 具備各項競技運動的發展素養，提昇升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯。</p> <p>A2 系統思考與解決問題 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達 體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p>	<p>C2 人際關係與團隊合作 體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-3 週	1.跑姿 2.加強基本體能 3.專項基礎能力建立	P-V-1 規劃與實踐一般體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行	1.能有效提升基本體能，適切表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 抬腿與擺臂 2-1 基本體能 3-1 專項技術觀念建立 短跑、中長跑、跳部、擲部	課堂觀察
第 4-6 週	1.跑步姿勢 2.敏捷性訓練 3.平衡、協調訓練	T-V-1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	T-V-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作	1.能有效提升基本體能，能有效展現出該專項應有的敏捷性及平衡、協調能力	1-1 馬克操 2-1 大肌群作用敏捷訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察

第 7-9 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P- V -1 規劃與實踐一般體能訓練	P- V -A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行	1. 保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 四~六公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 10-12 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P- V -3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	P- V -A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之設計與執行 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估	1. 保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用 2. 能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容	1-1 六~八公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 13-15 週	比賽期(專項術科比賽)	Ta- V -1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta -IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta- V -C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	能了解專項體能原則 能理解並執行配速、規則 能適度展現出運動家精神並運用競賽規則、指令	1-1 專項戰術概念建立 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁判之判決	實作評量
第 16-18 週	1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練	P- V -3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	P- V -A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估	1. 能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2. 能精熟了解專項體能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察

<p>第 19-21 週</p>	<p>1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練</p>	<p>T- V -1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 P- V -3 執行與評估 有氣訓練、無氣訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護</p>	<p>T- V -B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 P-IV-A3 有氣訓練、無氣訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估</p>	<p>1. 能熟知田徑訓練中含有有氣訓練、無氣訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體能原則</p>	<p>1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑</p>	<p>課堂觀察</p>
------------------	------------------------------------	--	---	---	--	-------------

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-3 週	1.速度 2.爆發力訓練 3.反應訓練	T- V -1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 P- V -3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	T- V -B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階 P- V -A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估	1. 能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能精熟了解專項體能原則	1-1 短距離間歇跑 2-1 重量訓練 3-1 哨聲刺激與起跑	課堂觀察 實作評量
第 4-6 週	1.體能訓練 2.肌力訓練 3.平衡、協調、敏捷性訓練	P- V -1 規劃與實踐一般體能訓練	P- V -A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行	1.保有基本體能，能精熟表現跑步姿勢的力與美及肌耐力運用	1-1 四~六公里長跑 2-1 重量訓練 3-1 核心肌群加強 3-2 單足肌力加強 3-3 投擲,跳躍技能學習	課堂觀察 實作評量
第 7-9 週	1.速度(敏捷) 2.耐力 3.專項技術	T- V -1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 P- V -3 執行與評估有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練與運動防護	T- V -B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等執行與評估	1. 能熟知田徑訓練中含有有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容 2.能理解更多專項技術要點,以利提升運動表現	1-1 短距離間歇跑 2-1 八~十公里長跑 3-1 反應訓練 3-2 起跑架技術訓練	課堂觀察 實作評量

第 10-12 週	1. 專項技術期	T- V -2 精熟跑、跳、擲/踢、 蹬、划等專項技術 T- V -3 精熟並執行接力動作	T- V -B2 接力技術與團隊默契 T- V -B3 運動力學原理與運動 表現		1 短距離間歇跑 2 中長八~十公里長跑 3 跳部技術 4 擲部技術	實作評量
第 13-15 週	比賽期(專項 術科比賽)	Ta - V -2 遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps - V -2 發揮並表現團隊合 作	Ta - V -C1 配速與競賽規則 Ta - V -C2 競賽與情報蒐集 Ps - V -D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧 Ps- V -D2 心理技巧與競賽策略	1.能了解專項體能 原則 2.能理解並執行配 速、規則 能適度展現出運 動家精神並運用 競賽規則、指令	1-1 專項戰術概念建立 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁 判之判決	實作評量
第 16-18 週	調整期	Ps - V -2 發揮並表現團隊合 作 Ps- V -3 規劃並執行競技運 動健康管理	Ta - V -C2 競賽與情報蒐集 Ps- V -D2 心理技巧與競賽策略	1.能了解專項體能 原則 2.能理解並執行配 速、規則 3.能理解運動員之 風範，從比賽中檢 討，維持，再進步	1-1 專項戰術熟知 2-1 專項規則講解 2-2 比賽流程及遵守裁 判之判決 3-1 賽後檢討及分析	課堂觀察
第 19-21 週	心理技能訓 練-放鬆訓練		Ps- V -D2 心理技巧與競賽策略 Ps- V -D3 團隊互動與合作 Ps- V -D4 競技運動健康管理	1.能精熟專項技巧 和配速、規則 3.能理解運動員之 風範，從比賽中檢 討，維持，再進步	1-1 賽後檢討及分析 2-1 設定目標 3-1 專項技術加強	檔案評量 課堂觀察

110 學年度嘉義縣竹崎高級中學高中體育班 10、11、12 年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-桌球教學計畫表 設計者：廖雅萱

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材 二、每週學習節數：8 節

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>A2 系統思考與解決問題 體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達 體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p>	<p>C2 人際關係與團隊合作 體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	認識基本功	<p>P-V-1 設計、應用並熟練網 / 牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方</p> <p>T-V-1 設計、應用並熟練網 / 牆性球類運動綜合性技術訓練</p>	<p>P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適應狀況評估與提升策略</p> <p>T-V-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術</p>	基本攻姿勢穩定 左右步伐到位	了解桌球規則、扎實基本攻	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉左右跑位	<p>P-V-1 設計、應用並熟練網 / 牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方</p> <p>T-V-1 設計、應用並熟練網 / 牆性球類運動綜合性技術訓練</p>	<p>P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適應狀況評估與提升策略</p> <p>T-V-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性</p>	步伐移動中基本攻保持穩定	扎實基本攻、穩定步伐	實作、測驗、比賽

第 9-12 週	認識發球後的旋轉	<p>Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 / 牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術</p> <p>Ta-V-2 設計並執行陣地攻 守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術</p> <p>P-V-1 設計、應用並熟練網 / 牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方</p>	<p>Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術</p> <p>Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術</p> <p>P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略</p>	移動基本攻保持穩定、加入發球下旋銜接	穩定基本攻步伐並加入發球後的下旋銜接	實作、測驗、比賽
第 13-16 週	熟悉發球後的旋轉	<p>Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 / 牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術</p> <p>Ta-V-2 設計並執行陣地攻 守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術</p> <p>P-V-1 設計、應用並熟練網 / 牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方</p>	<p>Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術</p> <p>Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術</p> <p>P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略</p>	熟練前後步伐、發球後旋轉判斷清晰	認識前後步伐在發球搶攻的重要性	實作、測驗、比賽
第 17-21 週	認識戰術	<p>T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻</p>	<p>T-V-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球</p>	熟練發球搶攻瞭解技戰術指導	瞭解技戰術套路	實作、測驗、比賽

		防戰術 P-V-1 設計、應用並 熟練網 / 牆性球類運 動綜合性體能訓練等 各種處方 Ps-V-1 統 整、設計並熟練綜 合 性運動心理技巧，了 解自我與他人，培養 網/牆性球類運動領 導行為	類運動個人組合性戰 術 P-V-A1 網/牆性球類 運動之 自我身心適 能狀況評估與提升策 略 Ps-V-D1 網/牆性球 類運動之綜合性運動 心理技巧			
--	--	--	--	--	--	--

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	認識接發球旋轉	Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 /牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 Ta-V-2 設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術 P-V-1 設計、應用並熟練網 /牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方	Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術 P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略	認識接發球旋轉	瞭解接發球如何應變不同旋轉	實作、測驗、比賽
第 5-8 週	熟悉接發球旋轉	Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 /牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 Ta-V-2 設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術 P-V-1 設計、應用並熟練網 /牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方	Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術 P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略	熟悉後能迅速判斷接發球旋轉	熟悉且迅速判斷不同接發球旋轉	實作、測驗、比賽
第 9-12 週	接發球後的搶攻及防守訓練	Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 /牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 Ta-V-2 設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術 P-V-1 設計、應用並熟練網 /牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方	Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術 Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術 P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略	認識接發球後的搶攻訓練、防守訓練	接發球後的搶攻訓練、左右防守訓練	實作、測驗、比賽

第 13-16 週	接發球後的搶攻及防守訓練	<p>Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 / 牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術</p> <p>Ta-V-2 設計並執行陣地攻守性球類運動之綜合性團隊進攻與防守戰術</p> <p>P-V-1 設計、應用並熟練網 / 牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方</p>	<p>Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術</p> <p>Ta-V-C2 網/牆性球類運動團隊綜合性戰術</p> <p>P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略</p>	熟悉接發球後的搶攻意識、不定點防守訓練	接發球後的搶攻訓練、不定點防守訓練	實作、測驗、比賽
第 17-20 週	接發球結合發球技戰術訓練	<p>T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧</p> <p>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> <p>P-V-1 設計、應用並熟練網 / 牆性球類運動綜合性體能訓練等各種處方</p> <p>Ps-V-1 統整、設計並熟練綜合性運動心理技巧，了解自我與他人，培養網/牆性球類運動領導行為</p>	<p>T-V-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、移位與過渡等綜合性技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>P-V-A1 網/牆性球類運動之自我身心適能狀況評估與提升策略</p> <p>Ps-V-D1 網/牆性球類運動之綜合性運動心理技巧</p>	接發球結合發球技戰術訓練	接發球結合發球技戰術訓練	實作、測驗、比賽

110 學年度嘉義縣竹崎高級中學高中體育班 10、11、12 年級第一二學期體育專業領域防衛類型運動-跆拳道教學計畫表 設計者：周泓洋

一、教材來源：■自編□編選-參考教材

二、每週學習節數：8 節

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>A1 身心素質 與 自我精進 體-U-A1 具備各項競技運動的發展素養，提昇升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯。</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達 體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p>	<p>C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。 體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。 體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	1.基本動作訓練 2.基本步伐訓練 3.防禦慣性訓練 4.欺敵動作訓練	P-V-1設計一般體能訓練的運動處方並實施 T-V-1規劃並實踐訓練或比賽後的綜合	P-V-A1 心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等週期性設計原則 T-V-B2 攻擊與防衛	1.基本動作分析 2.正確的基本動作糾正	基本動作與基本步伐	操作

		評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊的基本素養	之步法、腿法及高階套路技巧應用			
第 5-8 週	1.應用動作訓練 2.重力技術訓練 3.速度技術訓練 4.連續前進攻擊訓練	P-V-2設計專項體能訓練的運動處方並實施	P-V-A2 速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	1.踢擊動作的速度與力量 2.主動連貫動作的流暢	強化踢擊的質量	操作
第 9-12 週	1.連續後退反擊訓練 2.長短距離攻擊訓練 3.攻擊後欺敵訓練 4.欺敵後攻擊訓練	T-V-1規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊的基本素養	T-V-B1 攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用	1.反擊連貫動作的流暢 2.動作搭配假動作運用	動作及假動作運用	操作
第 13-16 週	1.時空跳擊訓練 2.專長動作訓練 3.距離判斷能力訓練 4.承受力訓練	T-V-1規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊	T-V-B3 科技與媒體資訊整合應用	1.距離判斷與時間差的加強 2.加強承受力 3.個人專長動作加強	1.距離感與承受力的強化 2.針對個人專長動作強化	操作、比賽

		的基本素養				
第 17-21 週	<ul style="list-style-type: none"> 1. 模式訓練 2. 狀況配合專長訓練 3. 賽場不同腳落之訓練 4. 不同對象之對戰訓練 5. 自由對練及比賽對練 	<p>Ta-V-1 統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神</p> <p>Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理</p>	<p>Ta-V-C1 不同類型的攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-V-C2 各種競賽特性之戰術訓練與競賽的規劃與實施</p> <p>Ta-V-C3 國際競賽資訊與趨勢分析</p> <p>運動倫理</p>	模擬實戰運用	正式比賽情境運用	操作、比賽

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	1.基本動作訓練 基本步伐訓練 2.肌力訓練 3.耐力訓練 4.心肺攻能訓練	P-V-1設計一般體能訓練的運動處方並實施 T-V-1規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提升參賽運動成績,並培養相關科技及資訊的基本素養	P-V-A1心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等週期性設計原則 T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用	1.基本動作分析 2.正確的基本動作糾正 3.肌力、肌耐力與心肺的加強	1.基本動作與基本步伐 2.強化肌力、肌耐力及心肺	操作
第 5-8 週	1.柔軟性訓練 2.瞬發力訓練 3.平衡性訓練 4.敏捷性訓練	P-V-1設計一般體能訓練的運動處方並實施 P-V-2設計專項體能訓練的運動處方並實施	P-V-A1心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等週期性設計原則 P-V-A2速度、敏捷、身體衝撞、平衡等專項週期性設計原則	1.柔軟度及瞬發力的強化 2.敏捷反應與身體重心的強化	1.柔軟度及瞬發力的加強 2.身體重心及敏捷性加強	操作
第 9-12 週	1.彈性訓練 2.反應訓練 3.協調性訓練 4.動力訓練	T-V-1 規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估,調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術,提	T-V-B1攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用	1.身體對於動作的反應及協調強化	1.加強對於動作的反應與協調	操作

		升參賽運動成績，並培養相關科技及資訊				
第 13-16 週	1.踢靶有氧訓練 2.踢靶無氧訓練 3.車胎訓練 4.沙袋或梯靶之重力踢擊	T-V-1規劃並實踐訓練或比賽後的綜合評估，調整攻擊與防衛或套路組合的高技巧應用技術，提升參賽運動成績，並培養相關科技及資訊	T-V-B1攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B2攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用 T-V-B3科技與媒體資訊整合應用	1.無氧踢擊的強化 2.動作的力量強化	1.無氧踢擊與動作力量的加強	操作
第 17-20 週	1.蹲姿踢擊訓練 2.承受力訓練 3.自由連續踢擊訓練 4.專長運用動作練習 對練模式練習	Ta-V-1統整國際競賽資訊，並應用於各種競賽型態，規劃與熟練創新動作，展現包容、溝通、協調及團隊合作的精神 Ta-V-2熟悉並善用競賽規則、指令與倫理	T-V-B1攻擊與防衛之手法及高階套路技巧應用 T-V-B2攻擊與防衛之步法、腿法及高階套路技巧應用 T-V-B3科技與媒體資訊整合應用 Ta-V-C4運動倫理	模擬實戰運用	正式比賽情境運用	操作、比賽

110 學年度嘉義縣竹崎高級中學高中體育班 10、11、12 年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-羽球教學計畫表 設計者：林宗翰

一、教材來源：■自編□編選-參考教材 二、每週學習節數：8 節

三、體育專業領域課程核心素養:

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>A1 身心素質 與 自我精進 A2 系統思考 與 解決問題 A3 規劃執行 與 創新應變</p> <p>體-U-A1 具備各項競技運動的發展素養，提昇升運動競技能力，實現個人運動潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯。</p> <p>體-U-A2 具備系統思考、分析與探索競技運動的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種問題。</p> <p>體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的競技運動情境或問題。</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>體-U-B1 具備與競技運動有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題</p>	<p>C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解</p> <p>體-U-C1 具備競技運動的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。</p> <p>體-U-C2 具備於競技運動之生活中，發展適切際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p> <p>體-U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球競技運動議題或國際情勢。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	強化基本球路+戰術認知	Si-V-1 了解基本運動安全概念 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 P-V-4 設計、創造並應用綜合性體能訓練 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之	Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害 P-V-A4 陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方	量化基本球路+戰術認知	熟悉基本球路+比賽運用	測驗、比賽

		各種專項技巧	T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐			
第 5-8 週	強化步法+正反拍揮拍擊球	Si-V-1 了解基本運動安全概念 Si-V-2 了解常見的運動傷害類型 P-V-4 設計、創造並應用綜合性體能訓練 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	Si-V-G1 運動防護的概念 Si-V-G2 常見的運動傷害 P-V-A4 陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方 T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐	多種連貫腳步組合+帶動正反拍揮拍擊球	整體連貫動作的流暢性	測驗、比賽
第 9-12 週	強化基本球路+多球訓練+戰術認知	P-V-4 設計、創造並應用綜合性體能訓練 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧	P-V-A4 陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體能處方 T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐	量化基本球路+戰術認知	熟悉基本球路+比賽運用	測驗、比賽
第 13-16 週	強化基本球路+多球訓練	P-V-4 設計、創造並應用綜合性體能訓練	P-V-A4 陣地攻守性球類運動自我狀態與目標、綜合性體	量化基本球路+戰術運用	熟悉基本球路	測驗、比賽

		T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 /牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術	能處方 T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術			
第 17-21 週	強化基本球路+多球訓練+模擬實戰運用	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 /牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術	T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術	量化基本球路+模擬實戰運用	強化基本球路+正式比賽情境運用	測驗、比賽

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	前場技術結合運用+多球訓練	Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 Ta-V-1 規劃、創造並熟練網/牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練(如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整)並能執行以解決問題	Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防 T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等,個人綜合性防守動作與步伐 Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術 Ss-V-C4 運動情境中的壓力	量化基本球路+前場技術結合運用	強化基本球路+前場技術結合運用	測驗、比賽
第 5-8 週	中、後場技術結合運用+多球訓練	Si-V-3 了解運動傷害發生的原因與預防之道 Si-V-4 了解運動傷害緊急處理原則 T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 Ta-V-1 規劃、創造並熟練網/牆性球類運動比賽的綜合性攻	Si-V-G3 運動傷害發生的原因 Si-V-G4 運動傷害的預防 T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等,個人綜合性防守動作與步伐 Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合	量化基本球路+中、場技術結合運用	強化基本球路+中、場技術結合運用	測驗、比賽

		防戰術 Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題	性戰術 Ss-V-C4 運動情境中的壓力			
第 9-12 週	多球訓練	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 /牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題 Ps-V-2 統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術 Ss-V-C4 運動情境中的壓力 Ps-V-D2 綜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	量化基本球路+模擬實戰運用	強化基本球路+正式比賽情境運用	測驗、比賽
第 13-16 週	多球訓練	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 Ta-V-1 規劃、創造並熟練網 /牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 Ss-V-9 了解運動心理	T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術	量化基本球路+模擬實戰運用	強化基本球路+正式比賽情境運用	測驗、比賽

		技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題 Ps-V-2 統整陣地攻守性球類運動自我身心狀態，進行自我調整	Ss-V-C4 運動情境中的壓力 Ps-V-D2 綜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 17-20 週	多球訓練	T-V-4 精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧 Ta-V-1 規劃、創造並熟練網/牆性球類運動比賽的綜合性攻防戰術 Ss-V-9 了解運動心理技巧訓練（如目標設定、放鬆技巧、意象練習、自我調整）並能執行以解決問題 Ps-V-4 實踐並熟練標的性球類運動之心理技巧	T-V-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人、移動等，個人綜合性防守動作與步伐 Ta-V-C1 網/牆性球類運動個人綜合性戰術 Ss-V-C4 運動情境中的壓力 Ps-V-D7 標的性球類運動綜合性心理技能	量化基本球路+模擬實戰運用	強化基本球路+正式比賽情境運用	測驗、比賽