

111 學年度嘉義縣竹崎高級中學國民中學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-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	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+正反拍揮拍擊球	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	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	操作、測驗

		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			
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技術訓練	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 P-IV-A7 標的性球	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

		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	類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能			
第 17-21 週	熟悉基本球路+模擬實戰運用	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 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-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	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	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	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-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	組合性體能			
第 13-16 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 17-20 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	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	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>力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動</p> <p>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>組合性體能</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性</p>			
--	--	--	---	--	--	--