

彰化縣 112 學年度埔心國民中學  
體育班

羽球體育專業課程計畫

體育班發展委員會審議通過

中華民國112年 5 月 23 日

埔心國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國 112 年 6 月 6 日

彰化縣政府核准文號府教體字第1120417954號

中華民國112年 10 月 20 日

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

教育階段				國民中學		
				第四學習階段		
階段/年級				7 年級	8 年級	9 年級
領域科目/實施規範節數				節數	節數	節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文 (5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文 (3)	3	3	3
		數學(4)	4	4	4	
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3	3	
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3	3	
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2	2	3	
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	2	
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	2	2	2	
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	3	3	3		
特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	5		
七八年級領域學習節數(31-34)				33	33	33
九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程				
		社團活動與技藝課程				
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
七八年級學習總節數(33-35 節)				35	35	35
九年級學習總節數(32-35 節)						

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)		
第七節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)		
第七節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級6 年級7 年級8 年級9 年級(依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)		
第七節	專項訓練 (羽球)		專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)	專項訓練 (羽球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

# 彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(羽球)體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	羽球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 120 節
設計理念	一、以羽球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升羽球水準，培養基層選手。 三、推廣羽球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。  階段目標： 1. 強化選手競技能力。 2. 培養學生適應團體生活。 3. 在本縣的比賽中，贏得佳績。  長期目標： 1. 提昇我國羽球運動競技水準。 2. 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 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。		

		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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，尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段 重點	學習表現	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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 瞭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-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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		
	學習內容	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 Ta-IV-C8 運動道德		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作 體能訓練 團隊凝聚	1. 正拍發長球訓練。 2. 上手架拍擊球姿勢分解。 3. 左右折返跑。 4. 隊規說明	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第2週	基本動作 體能訓練 團隊凝聚	1. 正拍發短球訓練。 2. 上手架拍擊球姿勢連貫動作強化。 3. 左右折返跑。 4. 隊員自我介紹。	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第3週	基本動作 體能訓練	1. 正拍發長球、短球訓練。 2. 高遠球擊球訓練。 3. 單打步法訓練。	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第4週	基本動作 體能訓練	1. 發長球、短球訓練。 2. 高遠球擊球訓練。 3. 專項體能訓練。	1. 實作40% 2. 觀察60%
	第5週	基本動作 體能訓練	全場腳步講解及練習 1. 前場腳步 2. 後場腳步 3. 殺球上網腳步 4. 中前場四點腳步	1. 實作40% 2. 觀察60%

		5. 中後場四點腳步	
第6週	基本動作 體能訓練 觀念引導	1. 四點腳步撿球練習 2. 後場兩點移動長球練習 3. 長球落點分析，正確落點及錯誤落點之觀念強化。	1. 實作40% 2. 觀察60%
第7週	第一次段考週	學科複習。	
第8週	體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 中長距越野跑 2. 分組球類競賽 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第9週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 後四點腳步揮拍練習 2. 後場兩點移動長球多球訓練 3. 後場切球分解動作講解、多球訓練 4. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第10週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 後四點腳步揮拍練習 2. 後場兩點移動長球多球訓練 3. 後場定點切球多球訓練 4. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第11週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 前四點腳步揮拍練習 2. 前場挑球、小球分解動作講解、多球訓練 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第12週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 前四點腳步揮拍練習 2. 前場挑球、小球分解動作講解、多球訓練 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第13週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 前後四點腳步揮拍練習 2. 長球、挑球全場多球訓練 3. 核心訓練	1. 實作60% 2. 觀察40%
第14週	第二次段考週	學科複習。	
第15週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 經典賽事影片欣賞 2. 單打模擬比賽 3. 比賽正確態度要求 4. 單雙迴旋跳繩	1. 實作70% 2. 觀察30%
第16週	賽後檢討	1. 比賽影片討論 2. 比賽正確態度引導	1. 實作70% 2. 觀察30%
第17週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 經典賽事影片欣賞 2. 雙打模擬比賽 3. 比賽正確態度引導 4. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第18週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 經典賽事影片欣賞 2. 雙打模擬比賽 3. 比賽正確態度要求 4. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%



	第19週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 單、雙打模擬比賽 2. 比賽正確態度要求 3. 單雙打線間歇衝刺	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第20週	第三次段考週	學科複習。	
第2學期	第1週	基本動作 體能訓練	1. 正拍發長球訓練 2. 反拍發小球訓練 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第2週	基本動作 體能訓練	1. 一對一長球對拉 2. 一對一切球、挑球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第3週	基本動作 體能訓練	1. 一對一長球對拉 2. 一對一切球、挑球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第4週	基本動作 體能訓練	1. 二對一長球對拉 2. 二對一切球、挑球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第5週	基本動作 體能訓練	1. 二對一長球對拉 2. 二對一切球、挑球練習 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第6週	基本動作 體能訓練	1. 一對一長切挑組合練習 2. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	基本動作 體能訓練	1. 殺球動作講解 2. 重殺、點扣多球練習 3. 核心訓練	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第9週	基本動作	1. 重殺、劈殺多球練習 2. 定點搓小球練習	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第10週	基本動作 體能訓練	1. 平球動作講解 2. 平球多球練習 3. 前場兩點搓小球練習 4. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第11週	基本動作 體能訓練	1. 一對一切挑搓小球練習 2. 一對一左右平抽 3. 跳繩單雙迴旋	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第12週	基本動作 體能訓練	1. 全場四點腳步揮拍練習 2. 一對一切挑搓小球 3. 一對一左右平抽 4. 核心訓練	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第13週	第二次段考週	自習。	
	第14週	基本動作 團隊合作	1. 雙打觀念講解 2. 二對二平抽輪轉 3. 二對二不起高球	1. 實作70% 2. 觀察30%

			4. 團隊默契喊聲	
第15週	基本動作 團隊合作		1. 雙打觀念講解 2. 二對二平抽輪轉 3. 二對二不起高球 4. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第16週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 雙打發接發 2. 雙打模擬比賽 3. 單雙打線間歇衝刺 4. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第17週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 一殺一挑 2. 雙打發接發不起高球 3. 雙打模擬比賽 4. 專項體能 5. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第18週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 二對一殺挑練習 2. 雙打發接發不起高球 3. 雙打模擬比賽 4. 專項體能 5. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第19週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作		1. 二對一殺挑練習 2. 雙打發接發不起高球 3. 雙打模擬比賽 4. 專項體能 5. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第20週	第三次段考週		學科複習。	
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。			
教學設施 設備需求	操場、羽球場、羽球網、訓練用球			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內代課體育教師	

代課體育教師:A級教練  
教練證號:(108)體教12712號

備註



# 彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(羽球) 體育專業

## 課程計畫


- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	羽球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 120 節
設計理念	一、以羽球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升羽球水準，培養基層選手。 三、推廣羽球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。  階段目標： 1. 強化選手競技能力。 2. 培養學生適應團體生活。 3. 在本縣的比賽中，贏得佳績。  長期目標： 1. 提昇我國羽球運動競技水準。 2. 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 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。		

		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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，尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段 重點		學習表現	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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 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 Ta-IV-2 瞭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-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	
		學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 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	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	基本動作	1. 專項步法 2. 上下手連貫揮拍	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第2週	基本動作 體能訓練	1. 中前場四點腳步 2. 中後場四點腳步	1. 實作60% 2. 觀察40%

		3. 殺球上網腳步 4. 全場腳步	
第3週	基本動作 體能訓練	1. 直線切球上網多球練習 2. 左右平抽多球練習 3. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第4週	基本動作 體能訓練	1. 斜線切球上網多球練習 2. 左右平抽多球練習 3. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第5週	基本動作 體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 直線殺球上網多球練習 2. 左右平抽多球練習 3. 專項體能 4. 團隊默契喊聲 5. 目標設定	1. 實作60% 2. 觀察40%
第6週	基本動作 體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 斜線殺球上網多球練習 2. 左右平抽多球練習 3. 專項體能 4. 團隊默契喊聲 5. 目標設定	1. 實作60% 2. 觀察40%
第7週	第一次段考週	學科複習。	
第8週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 折返跑衝刺 2. 前場小球直搓斜勾 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第9週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一切球上網練習 2. 一對一平抽練習 3. 團隊默契喊聲 4. 拳擊有氧訓練	1. 實作60% 2. 觀察40%
第10週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 正反拍上手推球練習 2. 正反拍下手勾球練習 3. 自體重量訓練 4. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第11週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一殺球上網練習 2. 一對一推切過度球處理 3. 跳繩雙迴旋 4. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第12週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一殺球上網練習 2. 一對一推切過度球處理 3. 跳繩雙迴旋 4. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第13週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 二對一殺球上網練習 2. 二對一推切過度球處理 3. 跳繩雙迴旋 4. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第14週	第二次段考週	學科複習。	

	第15週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 單打模擬比賽 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第16週	賽後檢討	1. 比賽影片優缺點討論 2. 比賽正確態度引導	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第17週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 雙打模擬比賽 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第18週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 雙打模擬比賽 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第19週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 國際賽事影片欣賞與討論 2. 專項步法練習	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第20週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 全場腳步揮拍練習 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第2週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一長切挑放拉吊練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第3週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一長切挑放拉吊練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第4週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 二對一攻守練習 2. 左右跳殺多球練習 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第5週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 二對一攻守練習 2. 左右跳殺多球練習 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第6週	基本動作 體能訓練 團隊合作	1. 二對一守中反攻練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第7週	第一次段考週	學科複習。	
	第8週	基本動作 體能訓練	1. 後場啟動搶網多球練習 2. 核心訓練	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第9週	基本動作 體能訓練	1. 結合後場腳步啟動搶網練習 2. 拳擊有氧訓練	1. 實作60% 2. 觀察40%
	第10週	基本動作 體能訓練	1. 半場殺抽上網搓多球練習 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%

第11週	基本動作 體能訓練	1. 半場殺抽上網勾多球練習 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第12週	基本動作 體能訓練	1. 一對一全場殺抽上網搓勾練習 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	戰術訓練 體能訓練	1. 一對一半場限制區拉吊練習 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第15週	戰術訓練 體能訓練	1. 一對一半場限制區攻防練習 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第16週	戰術訓練 體能訓練	1. 二對一全場限制區拉吊練習 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第17週	戰術訓練 體能訓練	1. 二對一全場限制區拉吊練習 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第18週	戰術訓練 體能訓練	1. 單打模擬賽 2. 專項體能	1. 實作60% 2. 觀察40%
第19週	戰術訓練 體能訓練 團隊合作	1. 雙打模擬賽 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作60% 2. 觀察40%
第20週	第三次段考週	自習。	
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。		
教學設施 設備需求	操場、羽球場、羽球網、訓練用球		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內代課教師
備註	代課體育教師:A級教練 教練證號:(108)體教12712號 		



# 彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(羽球) 體育專業

## 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. [ ]處為可選填之項目。

課程名稱	羽球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 108 節
設計理念	一、以羽球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升羽球水準，培養基層選手。 三、推廣羽球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。  階段目標： 1. 強化選手競技能力。 2. 培養學生適應團體生活。 3. 在本縣的比賽中，贏得佳績。  長期目標： 1. 提昇我國羽球運動競技水準。 2. 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 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。		

		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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，尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段 重點		學習表現	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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 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 Ta-IV-2 瞭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-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	
		學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 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 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 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	
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	基本動作	1. 專項步法 2. 上下手連貫揮拍	1. 實作70% 2. 觀察30%
	第2週	組合進階動作	1. 前場二次啟動步法 2. 後場二次啟動步法	1. 實作70% 2. 觀察30%

第3週	組合進階動作 體能訓練	1. 前後場二次啟動步法 2. 第二時間假動作擊球 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第4週	組合進階動作 體能訓練	1. 第二時間假動作擊球 2. 一對一後四點控後四點 3. 專項體能	1. 實作70% 2. 觀察30%
第5週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 一對一前四點控後四點 2. 專項體能 3. 輕技術 4. 團隊默契喊聲 5. 設定目標	1. 實作70% 2. 觀察30%
第6週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作 精神喊話	1. 一對一全場控全場 2. 專項體能 3. 輕技術 4. 團隊默契喊聲 5. 設定目標	1. 實作70% 2. 觀察30%
第7週	第一次段考週	學科複習。	
第8週	基本動作	1. 專項步法 2. 跳躍連貫攻擊	1. 實作70% 2. 觀察30%
第9週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 三對二攻防練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第10週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 三對二拉吊練習 2. 三對二攻防練習 3. 專項體能 4. 團隊默契喊聲	1. 實作70% 2. 觀察30%
第11週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 四對二拉吊練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
第12週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 四對二攻防練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
第13週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 四攻二防練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
第14週	第二次段考週	學科複習。	
第15週	戰術訓練	1. 國際賽影片討論 2. 單、雙打模擬賽 3. 分數落後心理素質強化	1. 實作80% 2. 觀察20%
第16週	賽後檢討	1. 比賽影片優缺點討論 2. 比賽正確態度引導	1. 實作80% 2. 觀察20%

	第17週	戰術訓練	單打模擬賽 分數落後心理素質強化	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第18週	戰術訓練	雙打模擬賽 分數落後心理素質強化	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第19週	第三次段考前週	學科複習。	
	第20週	第三次段考週	學科複習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 專項步法 2. 發接發訓練	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第2週	基本動作	1. 定點手腕、手指發力擊球練習 2. 配合後場腳步對角繞頭滑拍切多球練習 3. 配合後場腳步對角繞頭點殺多球練習	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第3週	基本動作	1. 定點手腕、手指發力擊球練習 2. 配合後場直線二次反切多球練習 3. 配合後場直線跳躍點摸多球練習	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第4週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一長切摸滑點挑放練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第5週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 一對一長切摸滑點挑放練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第6週	組合進階動作 體能訓練 團隊合作	1. 三拍強押連貫預判練習 2. 專項體能 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第7週	第一次段考週	學科複習。	
	第8週	組合進階動作 團隊合作	1. 三拍強押連貫預判練習 2. 一對一守中反控 3. 定點主動處理 4. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第9週	組合進階動作 團隊合作	1. 二對一守中反控 2. 定點被動處理 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第10週	組合進階動作 團隊合作	1. 二對一守中反控 2. 定點主被動處理 3. 團隊默契喊聲	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第11週	戰術訓練	1. 二對二限制區比賽 (著重前場手法變化)	1. 實作80% 2. 觀察20%
	第12週	戰術訓練	1. 二對二限制區比賽 (著重後場手法變化)	1. 實作80% 2. 觀察20%

	第13週	第二次段考週	學科複習。		
	第14週	戰術訓練	單打模擬賽		1. 實作80% 2. 觀察20%
	第15週	戰術訓練	單打模擬賽		1. 實作80% 2. 觀察20%
	第16週	戰術訓練	雙打模擬賽		1. 實作80% 2. 觀察20%
	第17週	戰術訓練	雙打模擬賽		1. 實作80% 2. 觀察20%
	第18週	薪火相傳	1. 技術傳承 2. 經驗分享		1. 實作80% 2. 觀察20%
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。				
教學設施 設備需求	操場、羽球場、羽球網、訓練用球				
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材		師資來源	校內代課教師	
備註	代課體育教師:A級教練 教練證號:(108)體教12712號 				