

彰化縣110學年度社頭國民中學
體育班

羽球體育專業課程計畫

社頭國民中學課程發展委員會審議通過
中華民國110年6月21日

府教體字第1100310708號

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
					7年級節數	8年級節數	9年級節數
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	0	0	0	
			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	2
		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)			1	1	1
	健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			2	2	2	
	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	
領域學習節數(30-34)				30	30	30	
校訂課程	彈性學習課程 (1-5)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		3	3	3	
		社團活動與技藝課程					
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程		1	1	1	
學習總節數(32-35節)				35	35	35	

彰化縣立社頭國民中學110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

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	體育專業				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學110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

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	體育專業				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學110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

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	體育專業				
第七節	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班(羽球)專業學習 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	羽球專長	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	上學期 每週 6節 共110節 下學期 每週 6節 共108節
設計理念	透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度，發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接競技運動之挑戰，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生。		
課程目標	1. 透過符合生理發展且適當的體能訓練、技術訓練、戰術訓練及心理訓練，以促進身體感知能力及身心動作發展。 2. 持續提升所有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。		
核心素養	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。 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-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-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。		

學習階段重點		<p>學習表現</p> <p>P-IV-1能設計並執行網/牆性運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。</p> <p>T-IV-1能規劃並執行網/牆性運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。</p> <p>Ta-IV-1能討論、演練並執行網/牆性運動的組合性攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-1能討論並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。</p> <p>學習內容</p> <p>P-IV-1-2網/牆性運動體適能運動處方設計與執行。</p> <p>T-IV-1-2網/牆性運動比賽之組合性攻防實務技術。</p> <p>Ta-IV-1-2網/牆性運動團體組合性戰術。</p> <p>Ps-IV-1-2 組合性運動心理技能模擬網/牆性運動之實戰情況與技術。</p>		
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要	[評量]
	第1週 08/30-09/03	備課週	課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週 09/06-09/11	體能訓練	1.羽球規則 2.發球（長.短） 3.正手揮拍 4.步伐（1-2 .3-4 .5-6）	■ 實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第3週 09/13-09/17	體能訓練	1.羽球規則 2.發球（長.短） 3.正手揮拍 4.步伐（1-2 .3-4 .5-6）	■ 實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第4週 09/22-09/24	體能訓練	1.發球（長.短） 2.正手揮拍 3.步伐（1-2 .3-4 .5-6）	■ 實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第5週 09/27-10/01	體能訓練	1.發球（長.短） 2.正手揮拍 3.步伐（1-2 .3-4 .5-6）	■ 實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

第
1
學期

第6週 10/04-10/08	體能訓練	1.發球(長.短) 2.正手揮拍 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第7週 10/12-10/15	段考週 10/14-10/15	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/18-10/22	體能訓練	1.發球(長.短) 2.正手揮拍 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.定點 長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第9週 10/25-10/29	基本技術訓練	1.發球(長.短) 2.正手揮拍 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.定點 長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第10週 11/01-11/05	基本技術訓練	1.發球(長.短) 2.正手揮拍 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.定點 長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第11週 11/08-11/12	基本技術訓練	1.發球(長.短) 2.正手揮拍 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.定點 長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第12週 11/15-11/19	戰術訓練	比賽戰略技巧應用實戰	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第13週 11/22-11/26	比賽	彰化縣縣長盃羽球錦標賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.縣長盃(30%)

第14週 11/29-12/03	段考週 11/30~12/1	二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/06-12/10	12/9~10	校慶運動會	
第16週 12/13-12/17	比賽規則	裁判法及比賽練習(1)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第17週 12/20-12/24	比賽規則	裁判法及比賽練習(2)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第18週 12/27-12/30	比賽規則	裁判法及比賽練習(3)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第19週 01/03-01/07	術科測驗	術科技巧考試及檢討	■紙筆測驗
第20週 01/10-01/14	體能訓練	1.發球(長.短) 2.正手揮拍 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.定點 長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第21週 01/17-01/20	段考週 01/19-01/20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第1週 02/11-02/11	體能訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球:長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

第2週 02/14-02/18	體能訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球：長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第3週 03/21-03/25	體能訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球：長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第4週 03/01-03/04	基本技術訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球：長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第5週 03/07-03/11	基本技術訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球：長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第6週 03/14-03/18	基本技術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 全中運羽球資格賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.全中運資格賽(30%)
第7週 03/27-03/25	基本技術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 彰化縣教育盃羽球錦標賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.教育盃(30%)
第8週 03/28-04/1	段考週 03/29-03/30	第一次定期評量	■紙筆測驗
第9週 04/06-04/08	基本技術訓練	專項術科測驗(模擬賽)	■紙筆測驗

第
2
學
期

第10週 04/11-04/15	基本技術訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球：長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第11週 04/18-04/22	基本技術訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球：長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第12週 04/25-04/29	比賽戰術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 全中運	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.全中運(30%)
第13週 05/02-05/06	心理技能	心理技能訓練: 意象訓練	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第14週 05/09-05/13	段考週 05/12-05/13	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 05/16-05/20	心理技能	心理技能訓練: 比賽中突發狀況因應教學	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第16週 05/23-05/27	體能訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球：長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

第17週 05/30-06/02	體能訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球:長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第18週 06/06-06/10	體能訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球:長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第19週 06/13-06/17	基本技術訓練	1.發球(長.短) 2.長球拉掉 3.步伐(1-2 .3-4 .5-6) 4.多球:長球.挑球.短球	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第20週 06/20-06/24	基本技術訓練	羽球基本動作及穩定性與技巧	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第21週 06/27-06/30	段考週 06/29-06/30	第三次定期評量	■紙筆測驗
評量規劃	1.定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 <hr/> 2.平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 體育班訓練日誌書寫		
教學設施 設備需求	1. 球柱*8 2. 球網*4 3. 訓練用球(一學期約150桶) 4. 重量訓練器材		
教材來源	羽球訓練書籍及相關 國內外最新訓練法	師資來源	體育代理教師

備註

體育代理教師：游筑淇
中華羽球協會B級教練證
證號：106084



彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班(羽球)專業學習 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	羽球專長	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	上學期 每週 6節共110節 下學期 每週 6節共108節
設計理念	<p>透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度，發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接競技運動之挑戰，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生。</p>		
課程目標	<p>3. 透過符合生理發展且適當的體能訓練、技術訓練、戰術訓練及心理訓練，以促進身體感知能力及身心動作發展。</p> <p>4. 持續提升所有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。</p>		
核心素養	<p>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。</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>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。</p> <p>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。</p>		

學習階段重點		<p>學習表現</p> <p>P-IV-1能設計並執行網/牆性運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。</p> <p>T-IV-1能規劃並執行網/牆性運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。</p> <p>Ta-IV-1能討論、演練並執行網/牆性運動的組合性攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-1能討論並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。</p> <p>學習內容</p> <p>P-IV-1-2網/牆性運動體適能運動處方設計與執行。</p> <p>T-IV-1-2網/牆性運動比賽之組合性攻防實務技術。</p> <p>Ta-IV-1-2網/牆性運動團體組合性戰術。</p> <p>Ps-IV-1-2 組合性運動心理技能模擬網/牆性運動之實戰情況與技術。</p>		
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要	[評量]
	第1週 08/30-09/03	備課週	課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週 09/06-09/11	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋 	<p>■ 實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第3週 09/13-09/17	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋 	<p>■ 實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第4週 09/22-09/24	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋 	<p>■ 實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第5週 09/27-10/01	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋 	<p>■ 實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

第
1
學期

第6週 10/04-10/08	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第7週 10/12-10/15	段考週 10/14-10/15	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/18-10/22	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第9週 10/25-10/29	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第10週 11/01-11/05	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第11週 11/08-11/12	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第12週 11/15-11/19	戰術訓練	比賽戰略技巧應用實戰	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

第13週 11/22-11/26	比賽	彰化縣縣長盃羽球錦標賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.縣長盃(30%)
第14週 11/29-12/03	段考週 11/30~12/1	二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/06-12/10	12/9~10	校慶運動會	
第16週 12/13-12/17	比賽規則	裁判法及比賽練習(1)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第17週 12/20-12/24	比賽規則	裁判法及比賽練習(2)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第18週 12/27-12/30	比賽規則	裁判法及比賽練習(3)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第19週 01/03-01/07	術科測驗	術科技巧考試及檢討	■紙筆測驗
第20週 01/10-01/14	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路 (1-4.2-3.5-6) 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

	第21週 01/17-01/20	段考週 01/19-01/20	第三次定期評量	■紙筆測驗
	第1週 02/11-02/11	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第2週 02/14-02/18	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第3週 03/21-03/25	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第4週 03/01-03/04	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第5週 03/07-03/11	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第6週 03/14-03/18	基本技術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 全中運羽球資格賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.全中運資格賽(30%)

第
2
學期

第7週 03/27-03/25	基本技術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 彰化縣教育盃羽球錦標賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.教育盃(30%)
第8週 03/28-04/1	段考週 03/29-03/30	第一次定期評量	■紙筆測驗
第9週 04/06-04/08	基本技術訓練	專項術科測驗(模擬賽)	■紙筆測驗
第10週 04/11-04/15	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路 (1-4.2-3.5-6) 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第11週 04/18-04/22	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路 (1-4.2-3.5-6) 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第12週 04/25-04/29	比賽戰術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 全中運	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第13週 05/02-05/06	心理技能	心理技能訓練: 意象訓練	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第14週 05/09-05/13	段考週 05/12-05/13	第二次定期評量	■紙筆測驗

第15週 05/16-05/20	心理技能	心理技能訓練: 比賽中突發狀況 因應教學	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第16週 05/23-05/27	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第17週 05/30-06/02	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第18週 06/06-06/10	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第19週 06/13-06/17	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球 2.多球：定點球路（1-4.2-3.5-6） 3.四點固定拉掉 4.步伐 殺球上網.切球上網 5.雙迴旋	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第 2 0 週 06/20-06/24	基本技術訓練	羽球基本動作及穩定性與技巧	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第21週 06/27-06/30	段考週 06/29-06/30	第三次定期評量	■紙筆測驗

評量規劃	<p>1.定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>作業評定 <input type="checkbox"/>口頭報告 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input type="checkbox"/>課堂觀察 <input type="checkbox"/>其它</p> <hr/> <p>2.平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/>紙筆測驗 <input type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>作業評定 <input type="checkbox"/>口頭報告 <input type="checkbox"/>同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/>課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/>其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u></p>	
教學設施 設備需求	<p>1. 球柱*8 2. 球網*4 3. 訓練用球(一學期約150桶) 4. 重量訓練器材</p>	
教材來源	羽球訓練書籍及相關國內外最新訓練法	師資來源 體育代理教師
備註	<p>體育代理教師：游筑淇 中華羽球協會B級教練證 證號：106084</p> 	

彰化縣立社頭國民中學110學年度體育班(羽球)專業學習 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	羽球專長	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	上學期 每週 6節共103節 下學期 每週 6節共108節
設計理念	<p>透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度，發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接競技運動之挑戰，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生。</p>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過符合生理發展且適當的體能訓練、技術訓練、戰術訓練及心理訓練，以促進身體感知能力及身心動作發展。 2. 持續提升所有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。 		
核心素養	<p>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。</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>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。</p> <p>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。</p>		

學習階段重點		<p>學習表現</p> <p>P-IV-1能設計並執行網/牆性運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。</p> <p>T-IV-1能規劃並執行網/牆性運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。</p> <p>Ta-IV-1能討論、演練並執行網/牆性運動的組合性攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-1能討論並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。</p> <p>學習內容</p> <p>P-IV-1-2網/牆性運動體適能運動處方設計與執行。</p> <p>T-IV-1-2網/牆性運動比賽之組合性攻防實務技術。</p> <p>Ta-IV-1-2網/牆性運動團體組合性戰術。</p> <p>Ps-IV-1-2 組合性運動心理技能模擬網/牆性運動之實戰情況與技術。</p>		
學習進度/週次		單元/主題	內容綱要	[評量]
	第1週 08/30-09/03	備課週	課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週 09/06-09/11	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球（不固定） 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■ 實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第3週 09/13-09/17	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球（不固定） 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■ 實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第4週 09/22-09/24	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球（不固定） 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■ 實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
	第5週 09/27-10/01	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球（不固定） 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■ 實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

第
1
學期

第6週 10/04-10/08	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第7週 10/12-10/15	段考週 10/14-10/15	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/18-10/22	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第9週 10/25-10/29	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第10週 11/01-11/05	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第11週 11/08-11/12	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第12週 11/15-11/19	戰術訓練	比賽戰略技巧應用實戰	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第13週 11/22-11/26	比賽	彰化縣縣長盃羽球錦標賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.縣長盃(30%)

第14週 11/29-12/03	段考週 11/30~12/1	二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/06-12/10	12/9~10	校慶運動會	
第16週 12/13-12/17	比賽規則	裁判法及比賽練習(1)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第17週 12/20-12/24	比賽規則	裁判法及比賽練習(2)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第18週 12/27-12/30	比賽規則	裁判法及比賽練習(3)	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第19週 01/03-01/07	術科測驗	術科技巧考試及檢討	■紙筆測驗
第20週 01/10-01/14	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第21週 01/17-01/20	段考週 01/19-01/20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第1週 02/11-02/11	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

第2週 02/14-02/18	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第3週 03/21-03/25	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第4週 03/01-03/04	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第5週 03/07-03/11	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第6週 03/14-03/18	基本技術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 全中運羽球資格賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.全中運資格賽(30%)
第7週 03/27-03/25	基本技術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 彰化縣教育盃羽球錦標賽	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.教育盃(30%)
第8週 03/28-04/1	段考週 03/29-03/30	第一次定期評量	■紙筆測驗
第9週 04/06-04/08	基本技術訓練	專項術科測驗(模擬賽)	■紙筆測驗

第
2
學
期

第10週 04/11-04/15	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第11週 04/18-04/22	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第12週 04/25-04/29	比賽戰術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 全中運	■實作評量 1.專項體能表現(30%) 2.動作技能(20%) 3.競技綜合訓練表現(20%) 4.全中運(30%)
第13週 05/02-05/06	心理技能	心理技能訓練: 意象訓練	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第14週 05/09-05/13	段考週 05/12-05/13	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 05/16-05/20	心理技能	心理技能訓練: 比賽中突發狀況因應教學	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第16週 05/23-05/27	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)

第17週 05/30-06/02	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第18週 06/06-06/10	體能訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第19週 06/13-06/17	基本技術訓練	1.基本球 長球.切球.挑球.短球(不固定) 2.組合多球 3.4點不固定拉調單球 4.綜合步伐 5.攻防練習	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第 20 週 06/20-06/24	基本技術訓練	羽球基本動作及穩定性與技巧	■實作評量 1.專項體能表現(40%) 2.動作技能(30%) 3.競技綜合訓練表現(30%)
第21週 06/27-06/30	段考週 06/29-06/30	第三次定期評量	■紙筆測驗
評量規劃	1.定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它 <hr/> 2.平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 體育班訓練日誌書寫		
教學設施 設備需求	1. 球柱*8 2. 球網*4 3. 訓練用球(一學期約150桶) 4. 重量訓練器材		
教材來源	羽球訓練書籍及相關 國內外最新訓練法	師資來源	體育代理教師

備註

體育代理教師：游筑淇
中華羽球協會B級教練證
證號：106084

