

彰化縣111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111年06月17日

府教體字第 1110359751 號

彰化縣立 國民中學111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				國民中學		
				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(1)	1	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
	七年級領域學習節數(31-34)				31	30
八九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七年級彈性學習 課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		2	3	3
		社團活動與技藝課程				
	八九年級彈性學 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
七年級學習總節數(33-35節)				35	35	35
八九年級學習總節數(32-35節)						

彰化縣立社頭國民中學111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	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專長訓練				
第七節	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練

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111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	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專長訓練				
第七節	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練

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111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	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專長訓練				
第七節	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練

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111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	體育專業課程-羽球	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節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 節 第 1 學期 共 113節 第 2 學期 共 110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	<input checked="" 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 checked="" 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。		

		<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> <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>			
學習階段 重點	學習 表現	<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>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>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>			
	學習 內容	<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、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動</p> <p>Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>			
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]	
第1學期	第1週	備課週	課程大綱內容說明		■課堂觀察
	第2週	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羽球基本動作講解</li> <li>2. 握拍</li> <li>3. 球感練習(正、反)</li> </ol>		<p>■實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項體能表現 (40%)</li> <li>2. 動作技能 (30%)</li> <li>3. 競技綜合訓練表現(30%)</li> </ol>
	第3週	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羽球基本動作及個人練習</li> <li>2. 發球(長球)</li> <li>3. 正手揮拍</li> <li>4. 球感練習</li> </ol>		<p>■實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項體能表現 (40%)</li> <li>2. 動作技能 (30%)</li> <li>3. 競技綜</li> </ol>

			合訓練 表現(30%)
第4週	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羽球基本動作及個人練習</li> <li>2. 發球(短球)</li> <li>3. 揮拍</li> <li>4. 上手擊球</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羽球基本動作及個人練習</li> <li>2. 發球(長球、短球)</li> <li>3. 揮拍</li> <li>4. 低手擊球</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羽球基本動作及個人練習</li> <li>2. 發球</li> <li>3. 揮拍</li> <li>4. 上手擊球</li> <li>5. 低手擊球</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	段考週 10/15-16	第一次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第8週	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米字步與步法種類的講解</li> <li>2. 前場上手跑動擊球練習</li> <li>3. 低手跑動擊球練習</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米字步與步法種類的講解</li> <li>2. 中場上手跑動擊球練習</li> <li>3. 低手跑動擊球練習</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	1. 米字步與步法種類的講解 2. 中場上手 3. 低手跑動擊球練習	■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	基礎訓練	綜合米字步	■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	基礎訓練	半場上網步伐	■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	基礎訓練	綜合步伐、敏捷訓練	■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	段考週 12/02-03	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週	12/10~11	校慶運動會	
第16週	比賽規則	講解羽球規則 比賽規則	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能 (30%)

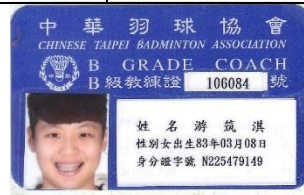
				3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第17週	比賽規則	裁判法及比賽練習(1)	<b>■實作評量</b> 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第18週	比賽規則	裁判法及比賽練習(2)	<b>■實作評量</b> 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第19週	比賽規則	裁判法及比賽練習(3)	<b>■實作評量</b> 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
	第20週	術科測驗	術科技巧考試及檢討	<b>■實作評量</b> 1. 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	段考週 01/20-21	第三次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第2學期	第1週	體能訓練	綜合體能訓練	<b>■課堂觀察</b>
	第2週	體能訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球(長球) 3. 正手揮拍 4. 米字步	<b>■實作評量</b> 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	體能訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球 3. 正手揮拍 4. 米字步	■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	基本技術訓練	羽球基本動作長球	■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	基本技術訓練	羽球基本動作挑球	■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	基本技術訓練	羽球基本動作殺球	■紙筆測驗
第7週	基本技術訓練	羽球基本動作長球	■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8週	基本技術訓練	羽球基本動作切球	■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	基本技術訓練	羽球基本動作撲球	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	羽球基本動作小球	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	羽球基本動作綜合練習	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	羽球基本動作多球訓練	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	半場戰術應用	<b>■實作評量</b> 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	段考週 05/17-05/18	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週	心理技能	心理技能訓練 目標設定 正面思考	■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	心理技能	心理技能訓練 自我對話專注力 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17週	基本技術	1. 發球 (長. 短) 2. 長球拉吊 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	基本技術	1. 發球 (長. 短) 2. 長球拉吊 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	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20週	段考週 06/29-30	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 checked="" 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_____ 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 5. 跳繩 6. 繩梯			
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111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	體育專業課程-羽球	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節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 節 第 1 學期 共 113節 第 2 學期 共 110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	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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，並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-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 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		
	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、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	備課週	課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週	基礎訓練	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. 四點固定拉吊 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	基礎訓練	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. 四點固定拉吊 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	基礎訓練	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. 四點固定拉吊 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	段考週 10/15-16	第一次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第8週	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現(30%)

			現(30%)
第11週	基礎訓練	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. 四點固定拉吊 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	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	比賽	彰化縣縣長盃羽球錦標	■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	段考週 12/02-03	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週	12/10~11	校慶運動會	
第16週	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	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	比賽規則	裁判法及比賽練習(3)	<b>■實作評量</b> 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	術科測驗	術科技巧考試及檢討	<b>■實作評量</b> 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	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網, 切球上網 5. 雙迴旋	<b>■實作評量</b> 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	段考週 1/20-21	第三次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第2學期	第1週	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網, 切球上網 5. 雙迴旋	<b>■課堂觀察</b>
	第2週	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網, 切球上網 5. 雙迴旋	<b>■實作評量</b> 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	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 全中運羽球資格賽	<b>■實作評量</b> 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	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	<b>■紙筆測驗</b>
第7週	段考週 03/29-03/30	第一次定期評量	<b>■實作評量</b> 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8週	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	段考週 05/17-05/18	第二次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>

第15週	心理技能	心理技能訓練 目標設定 正面思考	<b>■實作評量</b> 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	心理技能	心理技能訓練 自我對話專注力 意象訓練	<b>■實作評量</b> 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	基本技術	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網, 切球上網 5. 雙迴旋	<b>■實作評量</b> 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	基本技術	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網, 切球上網 5. 雙迴旋	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	羽球基本動作及穩定性與技巧	<b>■實作評量</b> 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	段考週 06/29-30	第三次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>

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 checked="" 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_____		
教學設施 設備需求	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>		
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111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	體育專業課程-羽球	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節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 節 第 1 學期 共 113節 第 2 學期 共 93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>5. 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>6. 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	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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，並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-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 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		
	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、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	備課週	課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週	基礎訓練	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. 四點固定拉吊 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	基礎訓練	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. 四點固定拉吊 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	基礎訓練	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. 四點固定拉吊 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	段考週 10/13-10/14	第一次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第8週	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現(30%)

			現(30%)
第11週	基礎訓練	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. 四點固定拉吊 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	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	比賽	彰化縣縣長盃羽球錦標	■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	段考週 12/01~12/02	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週	12/10~11	校慶運動會	■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	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	比賽規則	裁判法及比賽練習(2)	<b>■實作評量</b> 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	比賽規則	裁判法及比賽練習(3)	<b>■實作評量</b> 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	術科測驗	術科技巧考試及檢討	<b>■實作評量</b> 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	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網,切球上網 5. 雙迴旋	<b>■實作評量</b> 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	段考週 01/19-01/20	第三次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第2學期	第1週	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網,切球上網 5. 雙迴旋	<b>■實作評量</b> 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	體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球. 切球. 挑球. 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4. 2-3. 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網. 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球. 切球. 挑球. 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4. 2-3. 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網. 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	比賽戰略技巧應用實戰 全中運羽球資格賽	<b>■實作評量</b> 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	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	<b>■實作評量</b> 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	段考週 03/29-03/30	第一次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第7週	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球. 切球. 挑球. 短球</li> <li>2. 多球：定點球路 (1-4. 2-3. 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網. 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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8週	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球: 定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球: 定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球: 定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球: 定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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	基本技術訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本球 長球, 切球, 挑球, 短球</li> <li>2. 多球: 定點球路 (1-4, 2-3, 5-6)</li> <li>3. 四點固定拉吊</li> <li>4. 步伐 殺球上網, 切球上網</li> <li>5. 雙迴旋</li> </ol>	<b>■實作評量</b> 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 05/08-05/12	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網, 切球上網 5. 雙迴旋	<b>■實作評量</b> 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	段考週 05/17-05/18	第二次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第14週	心理技能	心理技能訓練 目標設定 正面思考	<b>■實作評量</b> 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15週	心理技能	心理技能訓練 自我對話專注力 意象訓練	<b>■實作評量</b> 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	基本技術 (畢業典禮)	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. 四點固定拉吊 4. 步伐 殺球上網, 切球上網 5. 雙迴旋	<b>■實作評量</b> 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現(30%)
評量規劃	1. 定期/總結性評量: 比例 40 % <b>■</b> 紙筆測驗 <b>■</b> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <b>■</b> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____		
教學設施 設備需求	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 <b>■</b> 課堂觀察 <b>■</b> 其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u>		
	13. 球柱*8 14. 球網*4 15. 訓練用球(一學期約150桶)		

	16. 重量訓練器材 17. 跳繩 18. 繩梯		
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		

