

彰化縣112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112年6月7日

府教體字第1120412893號

彰化縣立社頭國民中學 112 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(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	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		
七八年級領域學習節數(31-34)				31	31	30	
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		2	2	3	
		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)							

彰化縣立社頭國民中學 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

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	體育專長				
第七節	體育專長	體育專長	體育專長	體育專長	體育專長

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 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

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	體育專長				
第七節	體育專長	體育專長	體育專長	體育專長	體育專長

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 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

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	體育專長				
第七節	體育專長	體育專長	體育專長	體育專長	體育專長

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 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 6 節 第 1 學期 共 112 節 第 2 學期 共 105 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>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。</p> <p>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。</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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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、傳接、舉、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 8/30- 9/01	備課週	課程大綱內容說明	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察
	第2週 9/4- 9/8	基礎訓練	1. 羽球基本動作講解 2. 握拍 3. 球感練習(正、反)	<input checked="" type="checkbox"/> 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 9/11- 9/15	基礎訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球(長球) 3. 正手揮拍 4. 球感練習	<input checked="" type="checkbox"/> 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 9/18- 9/23	基礎訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球(短球) 3. 揮拍 4. 上手擊球	<input checked="" type="checkbox"/> 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 9/25- 9/28	基礎訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球(長球、短球) 3. 揮拍 4. 低手擊球	■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 10/2- 10/6	基礎訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球 3. 揮拍 4. 上手擊球 5. 低手擊球	■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7週 10/11- 10/13	段考週 10/12-10/13	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/16- 10/20	基礎訓練	1. 米字步與步法種類的講解 2. 前場上手跑動擊球練習 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9週 10/23- 10/27	基礎訓練	1. 米字步與步法種類的講解 2. 中場上手跑動擊球練習 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10週 10/30- 11/03	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 11/06-11/10	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 11/13-11/17	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 11/20-11/24	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 11/27-12/01	段考週 11/28~11/29	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/04-12/08	12/07-08	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 12/11-12/15	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

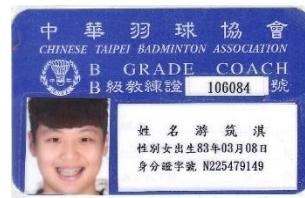
				合訓練 表現(30%)
	第17週 12/18- 12/22	比賽規則	裁判法及比賽練習(1)	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現(30%)
	第18週 12/25- 12/29	比賽規則	裁判法及比賽練習(2)	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現(30%)
	第19週 01/02- 01/05	比賽規則	裁判法及比賽練習(3)	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練 表現(30%)
	第20週 01/08- 01/12	術科測驗	術科技巧考試及檢討	■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 01/15- 01/19	段考週 01/18-01/19	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/15- 02/16	體能訓練	綜合體能訓練	■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2週 02/19- 02/23	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	■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 02/26- 03/01	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 03/04- 03/08	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 03/11- 03/15	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 03/18- 03/22	基本技術訓練	羽球基本動作 殺球	■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7週 03/25- 03/29	段考週 03/27-03/28	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 04/01- 04/03	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 04/08- 04/12	基本技術訓練	羽球基本動作撲球	■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 04/15- 04/19	基本技術訓練	羽球基本動作小球	■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 04/22- 04/26	基本技術訓練	羽球基本動作綜合練習	■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 04/29- 05/03	基本技術訓練	羽球基本動作多球訓練	■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13週 05/06- 05/10	基本技術訓練	半場戰術應用	■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 05/13- 05/17	段考週 05/15-05/16	第二次定期評量	■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15週 05/20- 05/24	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 05/27- 05/31	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 06/03- 06/07	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 06/11- 06/14	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 06/17-06/21	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 06/24-06/28	段考週 06/26-06/27	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_____ 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 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 6 節 第 1 學期 共 112 節 第 2 學期 共 105 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 checked="" 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。		

	<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、傳接、舉、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 8/30- 9/01	備課週	課程大綱內容說明	■課堂觀察
	第2週 9/4- 9/8	基礎訓練	1. 講解單打基本概念 2. 練習發球準度	■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 9/11- 9/15	基礎訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 半場長球摸線 3. 測驗發球	■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 9/18- 9/23	基礎訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球(長球、短球) 3. 全場長球 4. 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5週 9/25- 9/28	基礎訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球(長球、短球) 3. 固定球路長球上網	■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 10/2- 10/6	基礎訓練	1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球(長球、短球) 3. 切球、滑拍	■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 10/11- 10/13	段考週 10/12-10/13	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/16- 10/20	基礎訓練	1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力訓練 4. 被動球	■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 10/23- 10/27	基礎訓練	1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力訓練 4. 前四點跑動	■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 10/30- 11/03	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力訓練 4. 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 11/06- 11/10	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力練習 4. 四角拉吊 	■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 11/13- 11/17	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力練習 4. 爆發練習 	■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13週 11/20- 11/24	基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力練習 4. 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 11/27- 12/01	段考週 11/28~11/29	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/04- 12/08	12/07-08	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 12/11- 12/15	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 12/18- 12/22	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18週 12/25- 12/29	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19週 01/02- 01/05	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20週 01/08- 01/12	術科測驗	術科技巧考試及檢討	■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 01/15- 01/19	段考週 01/18-01/19	第三次定期評量	■紙筆測驗

第 2 學期	第1週 02/15- 02/16	體能訓練	循環體能訓練	■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2週 02/19- 02/23	體能訓練	1. 肌耐力訓練 2. 不固定移動步伐 3. 發球(長球、短球) 4. 反應訓練	■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3週 02/26- 03/01	體能訓練	1. 速度與爆發力 2. 不固定移動步伐 3. 發球(長球、短球) 4. 全長拉吊	■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 03/04- 03/08	基本技術訓練	長球組合訓練	■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5週 03/11- 03/15	基本技術訓練	挑球組合訓練	■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6週 03/18- 03/22	基本技術訓練	殺球組合訓練	■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7週 03/25- 03/29	段考週 03/27-03/28	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 04/01- 04/03	基本技術訓練	切球組合訓練	■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9週 04/08- 04/12	基本技術訓練	撲球組合訓練	■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10週 04/15- 04/19	基本技術訓練	小球組合訓練	■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11週 04/22- 04/26	基本技術訓練	羽球攻防組合練習	■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 04/29- 05/03	基本技術訓練	羽球攻防多球訓練	■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13週 05/06-05/10	基本技術訓練	全場戰術應用		■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 05/13-05/17	段考週 05/12-05/13	第二次定期評量		■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15週 05/20-05/24	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 05/27-05/31	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 06/03-06/07	基本技術	羽球單打基本組合		■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 06/11-06/14	基本技術	羽球單打基本組合	■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 06/17-06/21	基本技術訓練	羽球單打戰術運用	■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 06/24-06/28	段考週 06/26-06/27	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 % ■ 紙筆測驗 ■ 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_____		
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 ■ 課堂觀察 ■ 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 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節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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 112 節 第 2 學期 共 95 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>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。</p> <p>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。</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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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、傳接、舉、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 8/30- 9/01	備課週	課程大綱內容說明	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察
	第2週 9/4- 9/8	基礎訓練	1. 講解羽球雙打基本概念 2. 對牆練習	<input checked="" type="checkbox"/> 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 9/11- 9/15	基礎訓練	1. 羽球雙打基本動作及個人練習 2. 雙打發球 3. 拍套訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 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 9/18- 9/23	基礎訓練	1. 羽球雙打步伐 2. 雙打發球 3. 拍套訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 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 9/25- 9/28	基礎訓練	1. 羽球雙打步伐 2. 雙打發球接發 3. 拍套訓練 4. 平抽擋		■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 10/2- 10/6	基礎訓練	1. 羽球雙打基本動作及個人練習 2. 雙打發球接發 3. 站位戰術		■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 10/11- 10/13	段考週 10/12-10/13	第一次定期評量		■紙筆測驗
第8週 10/16- 10/20	基礎訓練	1. 羽球雙打基本動作及個人練習 2. 羽球雙打步伐 3. 前後站位		■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 10/23- 10/27	基礎訓練	1. 羽球雙打步法 2. 雙打發球接發 3. 左右站位		■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 10/30- 11/03	基礎訓練	1. 敏捷訓練 2. 輪轉站位		■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 11/06-11/10	基礎訓練	前四拍進攻戰術	■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 11/13-11/17	基礎訓練	雙打二攻一	■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 11/20-11/24	基礎訓練	雙打三攻一	■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 11/27-12/01	段考週 11/28~11/29	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/04-12/08	12/07-08	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 12/11-12/15	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 12/18- 12/22	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18週 12/25- 12/29	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19週 01/02- 01/05	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20週 01/08- 01/12	術科測驗	術科技巧考試及檢討	■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 01/15- 01/19	段考週 01/18-01/19	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週 02/15- 02/16	體能訓練	綜合體能訓練	■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2週 02/19- 02/23	體能訓練	1. 羽球雙打基本動作及個人練習 2. 發球接發 3. 反應訓練		■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3週 02/26- 03/01	體能訓練	1. 爆發訓練 2. 敏捷訓練 3. 反應訓練		■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4週 03/04- 03/08	基本技術訓練	羽球雙打一壓一擋		■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 03/11- 03/15	基本技術訓練	羽球雙打平抽分球		■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 03/18- 03/22	基本技術訓練	羽球雙打殺抽練習		■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 03/25- 03/29	段考週 03/27-03/28	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 04/01- 04/03	基本技術訓練	羽球雙打切殺練習	■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 04/08- 04/12	基本技術訓練	羽球雙打撲球組合練習	■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 04/15- 04/19	基本技術訓練	羽球雙打小球組合練習	■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 04/22- 04/26	基本技術訓練	羽球雙打攻直線戰術	■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 04/29- 05/03	基本技術訓練	羽球多球雙打組合	■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 05/06-05/10	段考週 05/15-05/16	第二次定期評量	■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 05/13-05/17	基本技術訓練	限制區攻防	■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15週 05/20-05/24	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 05/27-05/31	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 06/03-06/07	基本技術 (畢業典禮)	1. 雙打戰術運用 2. 單打戰術運用	■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%)
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % ■ 紙筆測驗 ■ 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_____ 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		

