



四、課表呈現：(例)

1. 國中

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:10					
第一節	08:20~09:05					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:05~13:50					
第六節	14:00~14:45	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	
第七節	15:00~15:45	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	

註：部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1 身心素質與自我精進</li> <li>■ A2 系統思考與解決問題</li> <li><input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變</li> <li>■ B1 符號運用與溝通表達</li> <li>■ B2 科技資訊與媒體素養</li> <li><input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養</li> <li>■ C1 道德實踐與公民意識</li> <li>■ C2 人際關係與團隊合作</li> <li><input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解</li> </ul>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用是當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-U-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 9/01- 9/05	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	1. 介紹本學期上課大綱 2. 講解上課規定與本學期上課計畫。	3	以訓練實務結合科學理論，提升學生基本羽球技術與肌耐力。	1. 討論 2. 觀察	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二週 9/08- 9/12	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、	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理	專項技術練習： 熱身、基礎動作 基本球路搭配及使用時機與場合 (全國國高中盃)	3	加強學生基本球路練習，說明使用時機。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	技巧						
第三週 9/15- 9/19	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	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打步法移動和基礎體能提升。 <b>(全國國高中盃)</b>	3	加強學生打受迫性球路的穩定性，並找時機轉換成進攻狀態。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第四週 9/22- 9/26	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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 T-IV-B2 網/牆	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打步法移動和基礎體能提升。	3	加強學生打受迫性球路的穩定性，並找時機轉換成進攻狀態。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	性球類運動比賽之組合性攻防實務技術							
第五週 9/29- 10/03	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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 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 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打技戰術應用與多拍耐心提升。	3	用各項戰術訓練來增加學生的技、戰術觀念，並著重於場上速度表現的提升。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第六週 10/06- 10/10	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打技戰術訓練與專項肌耐力、爆發力的提升。 (新北市夏季盃)	3	以參加比賽來審視學生訓練成效和臨場發揮，且幫學生制定未來技術方向和目標。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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							
第七週 10/13- 10/17	Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打技戰術應用與多拍耐力提升。	3	視學生能力進行節奏調整並加以利用轉換成進攻。	賽事成績考核	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第八週 10/20- 10/24	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	Ta-IV-C1 Ta-IV-C2 Ta-IV-C3 配速與競賽規則 競賽與情報蒐集 運動道德	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打戰術意識增強與專項技術穩定性提升，基礎體能提	3	模擬對手進攻狀況和下一拍球路去訓練學	1. 觀察 2. 實務操作及表現	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
		Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	升。		生防守之後的動作、腳步銜接。	3. 紀錄		1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第九週 10/27- 10/31	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	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階 專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打戰術意識增強與專項技術穩定性提升，基礎體能提升。	3	依照學生技術能力與戰術特性，強化優勢技術與戰術，並補強劣勢技術之穩定性。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育 交通安全教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十週 11/03- 11/07	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、	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階 專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打受迫性球路轉變與專項技術穩定性提升，基礎體能提升。	3	依照學生技術能力與戰術特性，強化優勢技術與戰術，並補強劣勢技術之穩定性。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育 交通安全教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	攔、切、移位與過渡等組合性技術	運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念						
第十一週 11/10- 11/14	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	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階 專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	專項技術練習： 熱身、基礎動作 各球路落點及質量加強、戰術 觀念穩固，基礎體能提升。	3	以學生弱項著手，增加回球質量與準確度。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	生涯發展教育 資訊教育 品德教育 生命教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十二週 11/17- 11/21	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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 T-IV-B2 網/牆	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階 專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3	專項技術練習： 熱身、基礎動作 各球路落點及質量加強、戰術 觀念穩固，基礎體能提升。	3	以學生弱項著手，增加回球質量與準確度。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	運動道德 Ps-IV-D1						
第十三週 11/24- 11/28	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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 T-IV-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階 專項體能 Ta-IV-C3 運動道德 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等 專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	專項技術練習： 熱身、基礎動作 提升跑位速度並維持回球質量穩定性。	3	加強肌耐力、並提升學生速度。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十四週 12/01- 12/05	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 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 T-IV-B2網/牆性球類運動比	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階 專項體能 Ta-IV-C3 運動道德 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等 專項體能 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設	專項技術練習： 熱身、基礎動作 提升跑位速度並維持回球質量穩定性。	3	加強肌耐力、並提升學生速度。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	賽之組合性攻防實務技術	定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等						
第十五週 12/08- 12/12	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打被動球路對練，基礎體能提升。	3	加強被動回球質量、穩定性。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十六週 12/15- 12/19	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打被動球路對練，基礎體能提升。	3	加強被動回球質量、穩定性。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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	訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧						2. 協同節數： _____
第十七週 12/22- 12/26	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打被動球路對練，基礎體能提升。 <b>(新北市中運)</b>	3	以 1 點控 4 點的方式加強學生被動球路穩定性。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	技術							
第十八週 12/29- 1/02	Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打被動球路對練，基礎體能提升。 個人賽事內容檢討。	3	視學生肌力狀況不同來實施不同的訓練標準。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄 4. 比賽檢討	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十九週 1/05- 1/09	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、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動	專項技術練習： 熱身、基礎動作 強化學生肌力與反應能力。	3	視學生肌力狀況不同來實施不同的訓練標準。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧						
第廿週 1/12- 1/16	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	專項技術練習： 熱身、基礎動作 強化學生肌力與反應能力。	3	視學生肌力狀況不同來實施不同的訓練標準。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育 交通安全教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第廿一週 1/19- 1/23	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、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ps-IV-D2	專項技術練習： 熱身、基礎動作 單雙打對打練習及戰術運用。	3	以模擬比賽的方式加強學生單雙打觀念、臨場表現。	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	資訊教育 品德教育 法治教育 國際教育 交通安全教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	攔、切、移位與過渡等組合性技術	訓練、競賽與心理技巧						

一、 本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_。

有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。