新北市 瑞芳 國民中學 114 學年度 年級第 2 學期 校訂 課程計畫 設計者：林俊逸

一、課程類別：(請勾選並於所勾選類別後填寫課程名稱)

1.□統整性主題/專題/議題探究課程：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　2.□社團活動與技藝課程：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

3.■特殊需求領域課程：羽球專項訓練　4.□其他類課程：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

二、課程精進：(本學期新創課程免填)

各學年(112 學年度、113 學年度通過。)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
無	

✍上述表格自 113 學年度起正式列入課程計畫備查必要欄位。

☆本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

⊙當學期課程初、複審後，請將上述欄位自行新增並填入審查意見及精進內容。

三、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

	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	羽球體育專業	羽球體育專業	羽球體育專業	羽球體育專業	
第七節	15:00~15:45	羽球體育專業	羽球專項訓練	羽球專項訓練	羽球專項訓練	

四、**課程內涵：**

總綱核心素養	學習目標
☐ A1身心素質與自我精進 ☐ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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與人和諧互動的素養。

五、**課程架構：**（本部分務必填寫，不可刪除。若有跨年段延續課程，請務必一起呈現，並標註當年級部份。）

六、**課程融入議題情形：**

勾選注意事項，請仔細閱讀。

(一) 安全教育(交通安全)、戶外教育及性別平等教育為教育部每年檢視重點，各學年請至少規劃融入 2 項為原則。

(二) 融入議題於當週素養導向教學規劃的學習重點中，一定要摘錄議題的實質內涵。

(三) 每一融入議題須規劃全學年至少 4 節課(亦即，上下學期各至少 2 節課)的深化課程內容，撰寫於當週單元/主題名稱與活動內容欄位要有融入課程引導說明。

(四) 總體課程架構中，應載明前開任一議題融入彈性學習課程之實施年級及每學期實施節數(上下學期各至少 2 節課)，並敘明議題融入之單元/主題名稱、實施節數及教學重點，且非以班級會自治活動、班級輔導、全校性活動、社團等宣導活動，或提供部分學生選習之課程形式辦理。

1. 是否融入安全教育(交通安全)：■是(第__3__週) □否
2. 是否融入戶外教育：□是(第____週) ■否
3. 是否融入性別平等教育：□是(第____週) □否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：□性別平等、□人權、□環境、□海洋、■品德、□法治、□科技、■資訊、□能源、■防災、
□家庭教育、 □生涯規劃、□多元文化、□閱讀素養、□國際教育、□原住民族教育

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
	學習內容	學習表現						
第 1 週 1/21~1/23	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、攔、切、移位與過渡等組合性技術	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	**PC：羽球準備前期** 1.介紹本學期上課大綱 2.講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察紀錄 2. 實作及表現 3. 參與態度	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第 2 週 02/16~02/20	**春節放假**							
第 3 週 02/23~02/27	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-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體能訓練肌力、肌耐力、敏捷 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	GC：羽球一般準備期 **羽球專項技能訓練：** 1. 綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2. 移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3. 揮拍訓練 4. 羽球基本球路訓練 （長、切、放、挑、抽、殺） 5. 羽球步法訓練 （直線步法、斜線步法） 6. 核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 7. 重量訓練 8. 心智訓練	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 實作及表現 3. 合作能力 4. 參與態度 5. 訓練週誌		
第 4 週 03/02~03/06	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟	SC：羽球專項準備期 **羽球專項技能訓練：**	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 實作及表現 3. 合作能力		

	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	悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的 概念及修正瞄準之精確度	1.綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2.移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3.揮拍訓練 4.羽球組合球路訓練 （切放挑、切放放挑、殺擋挑、殺擋擋挑） 5.羽球個人技術訓練:全場 2 對 1 殺球上網/全場 3 對 1 防守 6.羽球步法訓練 （全場移動步法） 7.核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 8.重量訓練 9.心智訓練			4. 參與態度 5. 訓練週誌		
第 5 週 03/09~03/13	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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運	**PrC：羽球前競賽週期** **羽球專項技能訓練：** 1.綜合體能訓練 （10 公尺前後折返跑、10 公尺左右折返跑各 8 組） 2.移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3.揮拍訓練 4.羽球組合球路訓練 （切放挑、切放放挑、殺擋	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度 5. 訓練週誌	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		動技術之要 領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	挑、殺擋擋挑） 5. 羽球個人技術訓練:全場 2 對 1 殺球上網/全場 3 對 1 防守 6. 羽球個人技術訓練: 單打全場 1 對 2 拉吊四角球/雙打 2 對 1 平抽 7. 核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 8. 心智訓練					
第 6 週 03/16~03/20	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	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-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	**C：羽球競賽週期** **比賽期：** **115 年新北市青年盃羽球錦標賽** 1. 競賽準備 2. 對戰資訊蒐集 3. 羽球技戰術運用 4. 自我心理調適	3	**新北市板樹體育館**	1. 指標賽事成績考核 2. 參與態度 3. 學習單	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 7 週 03/23~03/27	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、	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理,提	**R：休整週期** **羽球專項技能訓練：** 1. 綜合體能訓練 （1600 公尺長跑、200 公尺	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害	

	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	升標的性球類運動比賽的心理狀態	衝刺 X 4 趟） 2. 移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3. 揮拍訓練 4. 羽球基本球路訓練 （長、切、放、挑、抽、殺） 5. 羽球步法訓練 （直線步法、斜線步法） 6. 核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 7. 重量訓練 8. 心智訓練			5. 訓練週誌	【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。	
第 8 週 03/30~04/03	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-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體能訓練肌力、肌耐力、敏捷 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	GC：羽球一般準備期 **羽球專項技能訓練：** 1. 綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2. 移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3. 揮拍訓練 4. 羽球基本球路訓練 （長、切、放、挑、抽、殺） 5. 羽球步法訓練 （直線步法、斜線步法） 6. 核心訓練 （正棒式、側棒式、橋	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察紀錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度 5. 訓練週誌		

			式、推腳、摸腳尖） 7. 重量訓練 8. 心智訓練					
第 9 週 04/06~04/10	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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	SC：羽球專項準備期 **羽球專項技能訓練：** 1. 綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2. 移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3. 揮拍訓練 4. 羽球組合球路訓練 （切放挑、切放放挑、殺擋挑、殺擋擋挑） 5. 羽球個人技術訓練:全場 2 對 1 殺球上網/全場 3 對 1 防守 6. 羽球步法訓練 （全場移動步法） 7. 核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 8. 重量訓練 9. 心智訓練	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現 5. 訓練週誌		
第 10 週 04/13~04/17	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	P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 熟悉並執行標的性	PrC：羽球前競賽週期 **羽球專項技能訓練：** 1. 綜合體能訓練 （10 公尺前後折返跑、10 公	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 5. 訓練週誌	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	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	球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要 領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	尺左右折返跑各 8 組) 2. 移動專項訓練 (併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步) 3. 揮拍訓練 4. 羽球組合球路訓練 (切放挑、切放放挑、殺擋挑、殺擋擋挑) 5. 羽球個人技術訓練:全場 2 對 1 殺球上網/全場 3 對 1 防守 6. 羽球個人技術訓練: 單打全場 1 對 2 拉吊四角球/雙打 2 對 1 平抽 7. 核心訓練 (正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖) 8. 心智訓練					
第 11 週 04/20~04/24	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	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-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	C：羽球競賽週期 **比賽期：** 115 年全國中等學校運動會羽球賽 1. 競賽準備 2. 對戰資訊蒐集 3. 羽球技戰術運用 4. 自我心理調適	3	嘉義縣中正大學體育館	1. 指標賽事成績考核 2. 參與態度 3. 學習單	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		項運動比賽成績等						
第 12 週 04/27~05/01	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-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-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 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	**R：休整週期** **羽球專項技能訓練：** 1.綜合體能訓練 （1600 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 4 趟） 2.移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3.揮拍訓練 4.羽球基本球路訓練 （長、切、放、挑、抽、殺） 5.羽球步法訓練 （直線步法、斜線步法） 6.核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 7.重量訓練 8.心智訓練	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 實作及表現 4. 參與態度 5. 訓練週誌	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。溝通合作與和諧人際關係。	
第 13 週 05/04~05/08	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	PC：**羽球準備前期** **羽球專項技能訓練：** 1.綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 5. 訓練週誌	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			衝刺 X 6 趟） 2.移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3.揮拍訓練 4.羽球基本球路訓練 （長、切、放、挑、抽、殺） 5.羽球步法訓練 （直線步法、斜線步法） 6.核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 7.重量訓練 8.心智訓練					
第 14 週 05/11~05/15	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-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	GC：羽球一般準備期 **羽球專項技能訓練：** 1.綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2.移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3.揮拍訓練 4.羽球基本球路訓練 （長、切、放、挑、抽、殺） 5.羽球步法訓練 （直線步法、斜線步法） 6.核心訓練 （正棒式、側棒式、橋	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 5. 訓練週誌	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。	

			式、推腳、摸腳尖） 7.重量訓練 8.心智訓練					
第 15 週 05/18~05/22	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-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	GC：羽球一般準備期 **羽球專項技能訓練：** 1.綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2.移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3.揮拍訓練 4.羽球基本球路訓練 （長、切、放、挑、抽、殺） 5.羽球步法訓練 （直線步法、斜線步法） 6.核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 7.重量訓練 8.心智訓練	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現 5. 訓練週誌		
第 16 週 05/25~05/29	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、	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體能訓練	GC：羽球一般準備期 **羽球專項技能訓練：** 1.綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2.移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 合作能力 3. 參與態度 4. 實作及表現 5. 訓練週誌	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	切、移位與過渡等組合性技術	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	交叉步、弓箭步） 3.揮拍訓練 4.羽球基本球路訓練 （長、切、放、挑、抽、殺） 5.羽球步法訓練 （直線步法、斜線步法） 6.核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 7.重量訓練 8.心智訓練					
第 17 週 06/01~06/05	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/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的 概念及修正瞄準之精確度	SC：羽球專項準備期 **羽球專項技能訓練：** 1.綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2.移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3.揮拍訓練 4.羽球組合球路訓練 （切放挑、切放放挑、殺擋挑、殺擋擋挑） 5.羽球個人技術訓練:全場 2 對 1 殺球上網/全場 3 對 1 防守 6.羽球步法訓練 （全場移動步法） 7.核心訓練 （正棒式、側棒式、橋	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1.觀察記錄 2.參與態度 3.合作能力 4.實作及表現 5.訓練週誌	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			式、推腳、摸腳尖） 8. 重量訓練 9. 心智訓練					
第 18 週 06/08~06/12	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-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的 概念及修正瞄準之精確度	SC：羽球專項準備期 **羽球專項技能訓練：** 1. 綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺衝刺 X 6 趟） 2. 移動專項訓練 （併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步） 3. 揮拍訓練 4. 羽球組合球路訓練 （切放挑、切放放挑、殺擋挑、殺擋擋挑） 5. 羽球個人技術訓練:全場 2 對 1 殺球上網/全場 3 對 1 防守 6. 羽球步法訓練 （全場移動步法） 7. 核心訓練 （正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖） 8. 重量訓練 9. 心智訓練	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 5. 訓練週誌		
第 19 週 06/15~06/19	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	P-IV-4 肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練熟悉並執行標的性	SC：羽球專項準備期 **羽球專項技能訓練：** 1. 綜合體能訓練 （3000 公尺長跑、200 公尺	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 5. 訓練週誌		

	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	球類運動組合性體能訓練 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 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的 概念及修正瞄準之精確度	衝刺 X 6 趟) 2.移動專項訓練 (併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步) 3.揮拍訓練 4.羽球組合球路訓練 (切放挑、切放放挑、殺擋挑、殺擋擋挑) 5.羽球個人技術訓練:全場 2 對 1 殺球上網/全場 3 對 1 防守 6.羽球步法訓練 (全場移動步法) 7.核心訓練 (正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖) 8.重量訓練 9.心智訓練					
第 20 週 06/22~06/26	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 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	PrC：羽球前競賽週期 **羽球專項技能訓練：** 1.綜合體能訓練 (10 公尺前後折返跑、10 公尺左右折返跑各 8 組) 2.移動專項訓練 (併步、墊步、跨步、交叉步、弓箭步) 3.揮拍訓練 4.羽球組合球路訓練 (切放挑、切放放挑、殺擋挑、殺擋擋挑) 5.羽球個人技術訓練:全場 2	3	自編羽球教材 活動中心 羽球專業訓練器材	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 合作能力 4. 實作及表現 5. 訓練週誌	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			對1殺球上網/全場3對1防守 6.羽球個人技術訓練:單打全場1對2拉吊四角球/雙打2對1平抽 7.核心訓練 (正棒式、側棒式、橋式、推腳、摸腳尖) 8.心智訓練					

八、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
		□簡報 □印刷品 □影音光碟 □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。