

彰化縣114學年度社頭國民中學  
體育班

羽球體育專業課程計畫

114年5月27日體育班發展委員會審議通過

114年6月4日課程發展委員會審議通過

中華民國114年6月5日

府教體字第 1140370581 號

彰化縣立社頭國民中學 114 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/ 臺灣手語(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		
7-8年級領域學習節數(31-34)				31	31	30	
9年級領域學習節數(30-34)							
校訂課程	7-8年級彈性學習課程(1-4) 9年級彈性學習課程(1-5)	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					
		特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程		1	1	1	
7-8年級學習總節數(33-35)				35	35	35	
9年級學習總節數(32-35)							

彰化縣立社頭國民中學 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立社頭國民中學 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣立社頭國民中學 114 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，請於上課日之第七節課前實施。

# 彰化縣立社頭國民中學 114 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○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○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 114 節 第 2 學期 共 107 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-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-E-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。		
學習階段重點	學習表現	P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 P-III-4 知道並練習標的性球類運動基本體能處方 T-III-1 認識並操作網/牆性球類運動技術要領	

	學習內容	P-III-A1網/牆性球類運動基本 柔軟度、肌(耐)力與 心肺耐力 P-III-A7 標的性球類運動基本 柔軟度、肌耐力、心肺 耐力、耐低氧能力 與協 調性 T-III-B1網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、 殺、抽、挑、擊、 攔、 切、移位等基本性技術	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
<b>注意事項：</b> 1、依規定段考前一週及段考當週為休養期，建議加強課業輔導。 2、如當週有參加比賽，預計安排校慶、畢業典禮等活動(如行事曆未確定，可先依113學年度辦理日期預估)或是有特殊放假日(如國慶日、清明節等)請在教學內容中說明，並於節數中扣除。 3、6年級與9年級第2學期因遇畢業典禮，週次及節數應少於其他年級，填寫時請留意。			
第1學期	第1週 9/1- 9/5	備課週  課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週 9/8- 9/12	基礎訓練  1. 羽球基本動作講解 2. 握拍 3. 球感練習(正、反)	■ 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 9/15- 9/19	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	■ 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 9/22- 9/26	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	■ 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 9/29-	基礎訓練  1. 羽球基本動作及個人練習 2. 發球(長球、短球)	■ 實作評量 1. 專項體能

10/3		3. 揮拍 4. 低手擊球	表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第6週 10/7- 10/9	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 10/13- 10/17	段考週 10/16-10/17	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/20- 10/23	比賽週	彰化縣長盃羽球錦標賽	■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 10/27- 10/31	賽後調整	體能恢復、技術檢討	■紙筆測驗
第10週 11/3- 11/7	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 11/10- 11/14	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 11/17- 11/21	基礎訓練	半場上網步伐	<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 11/24- 11/28	基礎訓練	1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力練習 4. 敏捷訓練	<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14週 12/1- 12/5	段考週 12/2-12/3	第二次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第15週 12/8- 12/12	12/11-12	校慶運動會	<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 12/15- 12/19	比賽規則	講解羽球規則 比賽規則	<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 12/22- 12/26	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 12/29- 1/2	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 1/5- 1/9	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 1/12- 1/16	休養期	課業加強	<b>■紙筆測驗</b>
	第21週 1/19- 1/20	段考週 01/19-20	第三次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第2學期	第1週 2/11- 2/13	體能訓練	綜合體能訓練	<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2週 2/23- 2/26	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 3/2- 3/6	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	<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 3/9- 3/13	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 3/16- 3/20	比賽週	彰化縣教育盃羽球錦標賽	■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 3/23- 3/27	賽後調整	體能恢復、技術檢討	■紙筆測驗
第7週 3/30- 4/2	段考週 03/31-04/1	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 4/7- 4/10	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 4/13- 4/17	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 4/20- 4/24	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 4/27- 4/30	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 5/4- 5/8	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13週 5/11- 5/15	段考週 05/13-05/14	第二次定期評量		■紙筆測驗
第14週 5/18- 5/22	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15週 5/25- 5/29	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 6/1- 6/5	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 6/8- 6/12	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 6/15- 6/18	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 6/22- 6/26	休養期	課業加強		■紙筆測驗
第20週 6/29- 6/30	段考週 06/29-30	第三次定期評量		■紙筆測驗
評量規劃	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_____			
	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



# 彰化縣立社頭國民中學 114 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 114 節 第 2 學期 共 106 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-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-E-B3 具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		

學習階段 重點	學習 表現	Ps-III-1 認識並操作基礎性運動 心理技巧模擬網/牆性 球類運動之實戰情 況與 技術，進而控制自我心 理狀態，提升團隊合作 態度與比賽成 績等 Ta-III-4 認識並操作標的性球類 運動規則與戰術 Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、 指令與禮儀 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆 性球類運動比賽的基礎 性攻防戰術		
	學習 內容	Ps-III-D2 基礎性運動心理技能 模擬網/牆性球類運動 之實戰情況與技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽 之基本性攻防實務技 術 Ta-III-C9 專項運動規則與禮儀 Ta-III-C2 網/牆性球類運動之時 間、空間及人與人、人 與球關係攻防概 念 網/牆性球類運動基本 規則與基礎性戰術		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第 1 學 期	第1週 9/1- 9/5	戰術整合與比 賽模擬	戰術整合與比賽模擬	■戰術運用
	第2週 9/8- 9/12	比賽週	114 年全國國高中盃個人羽球錦標賽競賽	■實際比賽 表現(勝 負、來回拍 數、失誤 率)
	第3週 9/15- 9/19	賽後調整	體能恢復、技術檢討	■紙筆測驗
	第4週 9/22- 9/26	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 9/29- 10/3	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 10/7- 10/9	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	<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 10/13- 10/17	段考週 10/16-10/17	第一次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第8週 10/20- 10/23	比賽週	彰化縣縣長盃羽球錦標賽	<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9週 10/27- 10/31	賽後調整	體能恢復、技術檢討	<b>■紙筆測驗</b>
第10週 11/3- 11/7	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. 低手跑動擊球練習	<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11週 11/10- 11/14	基礎訓練	1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力練習 4. 四角拉吊	<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 11/17- 11/21	基礎訓練	1. 綜合步伐、不固定移動步伐 2. 發球(長球、短球) 3. 發力練習 4. 爆發練習	<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13週 11/24- 11/28	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 12/1- 12/5	段考週 12/2-12/3	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/8- 12/12	12/11-12	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 12/15- 12/19	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 12/22- 12/26	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 12/29- 1/2	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 1/5- 1/9	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 1/12- 1/16	休養期	課業加強	<b>■紙筆測驗</b>
	第21週 1/19- 1/20	段考週 1/19-20	第三次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第2學期	第1週 2/11- 2/13	體能訓練	循環體能訓練	<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2週 2/23- 2/26	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	<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 3/2- 3/6	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	<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 3/9- 3/13	戰術整合與比賽模擬	戰術整合與比賽模擬	<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 3/16- 3/20	比賽週	彰化縣教育盃羽球錦標賽	■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 3/23- 3/27	賽後調整	體能恢復、技術檢討	■紙筆測驗
第7週 3/30- 4/2	段考週 03/31-04/1	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 4/7- 4/10	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 4/13- 4/17	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 4/20- 4/24	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 4/27-	基本技術訓練	羽球攻防組合練習	■實作評量 1. 專項體能

4/30			表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第12週 5/4- 5/8	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 5/11- 5/15	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14週 5/18- 5/22	段考週 05/13-05/14	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 5/25- 5/29	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 6/1- 6/5	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 6/8- 6/12	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 6/15-6/18	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 6/22-6/26	休養期	課業加強		■紙筆測驗
第20週 6/29-6/30	段考週 06/29-30	第三次定期評量		■紙筆測驗
評量規劃	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_____			
教學設施 設備需求	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>			
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			
				

# 彰化縣立社頭國民中學 114 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 111 節 第 2 學期 共 92 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。		

		<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 9/1- 9/5	戰術整合與比賽模擬	戰術整合與比賽模擬	■戰術運用
	第2週 9/8- 9/12	比賽週	114 年全國國高中盃個人羽球錦標賽競賽	■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 9/15- 9/19	賽後調整	體能恢復、技術檢討	■紙筆測驗
	第4週 9/22- 9/26	基礎訓練	1. 羽球雙打步伐 2. 雙打發球 3. 拍套訓練	■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 9/29- 10/3	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 10/7- 10/9	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 10/13- 10/17	段考週 10/16-10/17	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/20- 10/23	比賽週	彰化縣縣長盃羽球錦標賽	■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 10/27- 10/31	賽後調整	體能恢復、技術檢討	■紙筆測驗
第10週 11/3- 11/7	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 11/10- 11/14	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 11/17- 11/21	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 11/24- 11/28	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 12/1- 12/5	段考週 12/2~12/3	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/8- 12/12	12/11-12	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 12/15- 12/19	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 12/22- 12/26	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 12/29- 1/2	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 1/5- 1/9	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 1/12- 1/16	術科測驗	術科技巧考試及檢討	<b>■紙筆測驗</b>
	第21週 1/19- 1/20	段考週 01/19-20	第三次定期評量	<b>■紙筆測驗</b>
第2學期	第1週 2/11- 2/13	體能訓練	綜合體能訓練	<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2週 2/23- 2/26	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	<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 3/2- 3/6	體能訓練	1. 爆發訓練 2. 敏捷訓練 3. 反應訓練	<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4週 3/9- 3/13	戰術整合與比賽模擬	戰術整合與比賽模擬	■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 3/16- 3/20	比賽週	彰化縣教育盃羽球錦標賽	■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 3/23- 3/27	賽後調整	體能恢復、技術檢討	■紙筆測驗
第7週 3/30- 4/2	段考週 03/31-04/1	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 4/7- 4/10	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 4/13- 4/17	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 4/20-	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

4/24			表現 (40%) 2. 動作技能 (30%) 3. 競技綜合訓練表現(30%)
第11週 4/27- 4/30	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 5/4- 5/8	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 5/11- 5/15	休養期	課業加強	■紙筆測驗
第14週 5/18- 5/22	段考週 05/13-05/14	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 5/25- 5/29	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 6/1- 6/5	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 6/8- 6/12	基本技術 (畢業典禮)	1. 雙打戰術運用 2. 單打戰術運用	<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%)
評量規劃	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 _____ 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 <div data-bbox="890 1288 1166 1467" style="text-align: right;">  <p>中華羽球協會 CHINESE TAIPEI BADMINTON ASSOCIATION B GRADE COACH B 級教練證 200221 號 姓名 游 筑 淇 性別女 出生年 81 年 01 月 08 日 身分證字號 A 8 2 1 1 1 1 1 1 1 1</p> </div>			