

新北市立文山國民中學 114 學年度 七、八、九年級 第 一 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：李少博
(每 1 運動種類填寫 1 份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：角力

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☒競爭類型運動：羽球 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運

動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(8)節，實施(20)週，共(160)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15				體育專業	
第二節	09:25~10:10					
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	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	體育專業		體育專業		體育專業
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業		體育專業

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 </p>	<p> 1. 體驗羽球之樂趣，並藉由課程活動感受運動帶給自我的好處。 2. 經由球隊的共同活動，培養團隊精神與相互合作之能力。 3. 透過羽球課程學習，增進個人肌力體能、空間感、眼手協調能力等綜合運動能力。 4. 以羽球課程作為媒介，達到提升個人運動參與、欣賞，達到培養終生運動之目標。 </p>

六、課程架構：

七、本學期達成之學生素養指標：(打 V 處為本課程計畫達成之素養指標)

圖像	向度	素養指標			
陽光	正向健康	正向		健康	
		1.關懷尊重	V	1.身心平衡	V
		2.正面思考	V	2.快樂生活	V
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1.溝通表達	V	1.靈活創新	V
		2.放眼國際		2.追求榮譽	V
碧水	適性學習	適性		學習	
		1.欣賞接納	V	1.終身學習	V
		2.適性揚才	V	2.活學活用	V
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	
		1.解決問題	V	1.自信創新	V
		2.獨立思考	V	2.勇於承擔	V

若有融入議題，一定要摘錄實質內涵，否則至少會被列入「修正後通過」。

八、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 9/1-9/5	能主動搶放小球並加速後退進攻或搶網；體力恢復力提升。	基礎體能及肌力訓練和小球殺球球路轉換搭配	基本球路搭配及使用時機與場合	2	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. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 體能測驗	品德教育	
第二週 9/8~9/12	能在受迫狀態加速轉換成殺球或搶網進攻。	反拍過渡球和正拍後場受迫反壓迫對手後場。	受迫性球路轉換成主動進攻和基礎體能提升。	8	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. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	參加全國國中盃個人羽球錦標賽
第三週 9/15~9/19	能在受迫狀態加速轉換成殺球或搶網進攻。	反拍過渡球和正拍後場受迫反壓迫對手後場。	受迫性球路轉換成主動進攻和基礎體能提升。	8	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. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	
第四週 9/22~9/26	能打出切球上網並搶下一拍抓球和殺球上去做下壓。	透過協助組織球路來使學生加強球路搭配概念。	單、雙打技戰術訓練與專項肌耐力、爆發力的提升。	6	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. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	

第五週 9/29~10/3	能依對手戰位和出拍方向決定下一球該如何處理。	以對練來實現對人戰的模擬狀況和回球穩定性。	單、雙打技戰術應用與多拍耐心提升。	8	依照學生特性，發揮其技術特色，並設計學習有利於自身優勢之戰術特色能力。	1. 戰術表現 2. 參與態度	品德教育	參加城市夏季盃
第六週 10/6~10/10	能執行教練所安排戰術和積極面對比賽。	戰術運用、面對壓力時如何應變。	單、雙打技戰術訓練與專項肌耐力、爆發力的提升。	8	以參加新北市青年盃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. 比賽表現 2. 參與態度 3. 心態轉換 4. 賽後檢討	品德教育	
第七週 10/13~10/17	面對不同的球路能打出進攻的模式。	單打以球路安排搭配來加強進攻方面的威脅，雙打以殺球、平球、壓球為主製造對手回球失誤。	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。	8	視學生能力進行節奏調整並加以利用轉換成進攻。	1. 戰術表現 2. 參與態度	品德教育	
第八週 10/20~10/24	面對對手的進攻能有條理地進行防守並跟進下一拍。	單打以防守擋球為主體，加強防守完之後的下一拍銜接，雙打訓練防守輪轉及面對殺球時的站位和回球質量。	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。	8	模擬對手進攻狀況和下一拍球路去訓練學生防守之後的動作、腳步銜接。	1. 戰術表現 2. 參與態度	品德教育	

第九週 10/27~10/31	面對不同的打法能隨機應變並打出自己的節奏。	單打以球路安排搭配來加強面對該情境時的觀念，雙打加強進攻平抽擋輪轉觀念。	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。	4	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. 戰術表現 2. 參與態度	品德教育	
第十週 11/3~11/7	學生能將動作精簡、打磨。	反覆訓練基本球路和加強發力動作。	各球路落點及質量加強、戰術觀念穩固，基礎體能提升。	8	以學生弱項著手，增加回球質量與準確度。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	
第十一週 11/10~11/14	能執行教練所安排戰術和積極面對比賽。	戰術運用、面對壓力時如何應變。	提升跑位速度並維持回球穩定性	8	看學生以全國頂尖選手為對手可以發揮到甚麼程度，並進行打法、戰術檢討。	1. 戰術表現 2. 參與態度	品德教育	參加新北市中小學對抗賽
第十二週 11/17~11/21	學生能夠加快跑位節奏且回球動作穩定。	以既有的球路搭配並指導學生跑位如何加速。	提升跑位速度並維持回球穩定性	8	加強肌耐力、並提升學生速度。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	
第十三週 11/24~11/28	學生能夠加快跑位節奏且回球動作穩定。	以既有的球路搭配並指導學生跑位如何加速。	提升跑位速度並維持回球穩定性	8	加強肌耐力、並提升學生速度。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	參加全國國中盃團體羽球錦標賽

第十四週 12/1~12/5	學生能夠加快跑位節奏且回球動作穩定。	以既有的球路搭配並指導學生跑位如何加速。	提升跑位速度並維持回球穩定性	8	加強肌耐力、並提升學生速度。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	
第十五週 12/8~12/12	學生能夠加快跑位節奏且回球動作穩定。	以既有的球路搭配並指導學生跑位如何加速。	提升跑位速度並維持回球穩定性	8	加強肌耐力、並提升學生速度。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	
第十六週 12/15~12/19	能穩定且精準的回擊被動球路，並試圖爭取主動權。	以 1 點控 4 點的方式加強學生被動球路穩定性。	單雙打被動球路對練，基礎體能提升。	8	加強被動回球質量、穩定性。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	參加新北市市中運羽球錦標賽
第十七週 12/22~12/26	能穩定且精準的回擊被動球路，並試圖爭取主動權。	加強回球質量、穩定性。	單雙打被動球路對練，基礎體能提升。	6	以 1 點控 4 點的方式加強學生被動球路穩定性。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	
第十八週 12/29~1/2	能在短暫的反應時間內做出回球，並回到預設落點。	多球訓練中夾雜原地小碎步啟動和蹲下啟動來增強腿部肌力、爆發力。	強化學生肌力與反應能力。	8	視學生肌力狀況不同來實施不同的訓念標準。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	

第十九週 1/5~1/9	能在短暫的反應時間內做出回球，並回到預設落點。	多球訓練中夾雜原地小碎步啟動和蹲下啟動來增強腿部肌力、爆發力。	強化學生肌力與反應能力。	8	視學生肌力狀況不同來實施不同的訓念標準。	1. 觀察記錄 2. 參與態度	品德教育	
第二十週 1/12~1/16	能在比賽過程中爭取主動權，並打出高質量回球。	指導學生甚麼時候該去做爭搶動作，防守如何應用。	單雙打比賽及戰術運用。	8	以模擬比賽的方式加強學生單雙打觀念、臨場表現。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 學習心得	品德教育	
第二十一週 1/19~1/23	能說出自身優勢和自身劣勢在哪並思考該如何改進。	協助檢視學生該學期表現及日後打球方向。	學期回顧、總檢討	8	學期回顧並重新檢視自我之技、戰術優劣處。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 學習心得	品德教育	