**新北市立文山國民中學 113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：＿蕭文堯、李少博＿**

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)：羽球

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(22)週，共( 176 )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 |  |  |  | 體育專業 |  |
| 第一節 | 08:30~09:15 |  |  |  |  |  |
| 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 |
| **■** 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.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。 |

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、本學期達成之學生圖像素養指標：(每向度勾選1-2個即可)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |
| 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 |

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  8/30  (8/30(五)開學)  暫定 | 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  9/2~9/6 | 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 |  |
| 第三週  9/9~9/13 | 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  9/16~9/20 | 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  9/23~9/27 | 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 | 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.戰術表現  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第六週  9/30~10/4 | 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、雙打技戰術應用與多拍耐心提升。 | 8 | 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.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.  10/7~10/11  (10/10(四)國慶日放假) | 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 | 線上教學 |
| 第八週  10/14~10/18  (預計段考週) | 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  10/21~10/25 | 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  10/28~11/1 | 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  11/4~11/8 | 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。 | 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.戰術表現  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第十二週  11/11~11/15 | 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  11/18~11/22 | 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 |  |
| 第十四週  11/25~11/29  (預計段考週) | 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 | 線上教學 |
| 第十五週  12/2~12/6 | 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  12/9~12/13 | 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 |  |
| 第十七週  12/16~12/20 | 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  12/23~12/27 | 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  12/30~1/3  (1/1(三)元旦放假) | 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 |  |
| 第二十週  1/6~1/10 | 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 |  |