

新北市立文山國民中學 111 學年度 年級第二學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：

孫德詮

(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：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(21)週，共(168)節。

註：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。

四、課表呈現：(例)

	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					
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	專業訓練	專業訓練	專業訓練		專業訓練
第七節	15:05~15:50	專業訓練	專業訓練	專業訓練		專業訓練

註：1. 部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2. 請以學校實際開課名稱填寫。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input 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	<ol style="list-style-type: none"> 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：(打V處為本課程計畫達成之素養指標)

圖像	向度	素養指標			
		正向		健康	
陽光	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 2/13-18 (2/13(一)開學；2/18(六)補班補課)	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	<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 2/20~2/24 (2/21(二)-22(三)九年級複習考)	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	<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： _____
第三週 3/1~3/3 (2/27(一)彈性放假；2/28(二)放假一天)	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	<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 3/6~3/10	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	<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： _____
第五週 3/13~3/17	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	
第六週 3/20~3/25 (3/25(六)補班補課)	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。	參加 111 年新北市青年盃	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. 3/27~3/31 (預計段考週)	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 4/6~4/7	面對對手的進攻能有條	單打以防守擋球為主體，加	單、雙打戰術意識增強與專項技術穩定性提升，基	8	模擬對手進攻狀況和下一拍球路去訓練學	1. 戰術表現 2. 參與態度	品德教育	

(4/3(一)彈性放假； 4/4(二)兒童節放假； 4/5(三)民族掃墓節放假)	理地進行防守並跟進下一拍。	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。	礎體能提升。		生防守之後的動作、腳步銜接。			
第九週 4/10~4/14	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 4/17~4/21 (4/20(四)- 21(五)九年級複習考)	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 4/24~4/28	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。	參加 111 年全國中等學校運動會	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	
第十二週 5/1~5/5 (預計九年級 2 段考)	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 5/8~5/12	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	
第十四週 5/15~5/19 (預計七、八年級 2 段考) (5/20(六)-21(日)教育會考)	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 5/22~5/26	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 5/29~6/2	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 6/5~6/9 (預計畢業週)	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 6/12~6/17 (6/17(六)補 班補課)	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 6/19~6/21 (6/22(四)端 午節放 假； 6/23(五)彈 性放假)	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 6/26~6/30 (6/29(四)- 30(五)七、 八年級 3 段考) (6/30休業 式)	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	
	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	