**新北市立文山國民中學 110學年度七、八、九年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：＿林昆達＿＿**

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

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：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 體育專業 | 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 |

註：1.部定及校定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.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、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 | | | |
| 陽光 | 正向健康 | 正向 | | 健康 | |
| 1.關懷尊重 |  | 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 |  | 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 |  |
| 2.獨立思考 | V | 2.勇於承擔 | V |

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 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一週  8/31-9/3 | P-Ⅳ-1能理解並執行網/牆性球類運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。 | P-Ⅳ-A1網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 | 基礎技術動作學習與基本有氧耐力培養 | 8 | 以訓練實務結合科學理論，提升學生基本羽球技術與身體有氧能力。 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.體能測驗 | 品德教育 |  |
| 第二週  9/6-9/10 | T-Ⅳ-1能了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。 | 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。 | 基礎技術動作熟練與專項步法能力加強 | 8 | 加強學生手法技術的熟練度，並提高專項體能與步法技術的綜合能力。 | 1.觀察記錄  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第三週  9/13-9/17 | T-Ⅳ-1能了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。 | T-Ⅳ-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。 | 專項技術應用與步法敏捷能力提升 | 8 | 以基礎技術融合戰術，使學生更合理的使用手法與步法技術。 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.學習心得 | 品德教育 |  |
| 第四週  9/20-9/24 | Ta-Ⅳ-1能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。 | Ta-Ⅳ-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術。 | 單、雙打技戰術訓練與專項肌力、速度的提升 | 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.觀察記錄  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第五週  9/27-10/1 | Ta-Ⅳ-1能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。 | Ta-Ⅳ-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術。 | 單、雙打技戰術應用與速度耐力增強訓練 | 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  3.學習心得 | 品德教育 |  |
| 第六週  10/4-10/8 | Ps-Ⅳ-1能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。 | Ps-Ⅳ-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 | 單、雙打戰術意識增強與專項技術穩定性提升 | 8 | 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與比賽心理素質。 | 1.戰術表現  2.參與態度  3.學習心得 | 品德教育 |  |
| 第七週  10/11-10/15 | Ps-Ⅳ-1能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。 | Ps-Ⅳ-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 | 單、雙打戰術意識增強與專項技術穩定性提升 | 8 | 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與比賽心理素質。 | 1.戰術表現  2.參與態度  3.學習心得 | 品德教育 |  |
| 第八週  10/18-10/22 | Ps-Ⅳ-1能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。 | Ps-Ⅳ-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 | 參加110年全國國中盃羽球錦標賽 | 8 | 以全國國中盃來讓學生了解自我的優劣勢，並檢視自我訓練之成效與未來應改進之方向。 | 1.比賽表現  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第九週  10/25-10/29 | P-Ⅳ-1能理解並執行網/牆性球類運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。 | P-Ⅳ-A1網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 | 參加110年全國國中盃羽球錦標賽(10/31結束) 。  國中盃賽後檢討與綜合身體能力提升訓練 | 8 | 國中盃之後以不同面向檢討並補強技術缺失，並提升各項身體素質。 | 1.體能測驗  2.參與態度  3.學習心得 | 品德教育 |  |
| 第十週  11/1-11/5 | T-Ⅳ-1能了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。 | 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。 | 提升專項技術與步法技術、爆發力 | 8 | 增加各項專項技術與步法的連結，提升場上技術穩定性與速度表現。 | 1.觀察記錄  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第十一週  11/8-11/12 | T-Ⅳ-1能了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。 | T-Ⅳ-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。 | 單、雙打戰術演示與身體最大肌力、爆發力增強訓練 | 8 | 模擬單、雙打比賽實戰，提升場上戰術意識與增強身體最大肌力。 | 1.戰術表現  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第十二週  11/15-11/19 | P-Ⅳ-1能理解並執行網/牆性球類運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。 | P-Ⅳ-A2網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。 | 專項技、戰術能力補強與身體最大肌力、爆發力提升訓練 | 8 | 提升各專項戰術意識與技術穩定度，並增強身體之最大肌力。 | 1.觀察記錄  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第十三週  11/22-11/26 | T-Ⅳ-1能了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，進而執行組合性攻防戰術，提升自己或團隊比賽成績。 | 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。 | 單、雙打戰術與身體爆發力、速度耐力、專項步法能力加強 | 8 | 單、雙打戰術綜合演練，提升步法敏捷與爆發力，應用於場上表現。 | 1.戰術表現  2.參與態度  3.合作能力 | 品德教育 |  |
| 第十四週  11/29-12/3 | Ta-Ⅳ-1能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。 | Ta-Ⅳ-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術。 | 單、雙打戰術與專項體能增強訓練 | 8 | 模擬單、雙打實戰策略，增強戰術觀念，並提升選手心理素質、爆發力、速度耐力。 | 1.戰術表現  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第十五週  12/6-12/10 | Ps-Ⅳ-1能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。 | 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。 | 參加110年新北市中小學對抗賽(暫定) | 8 | 以中小學對抗賽來讓學生了解自我的優劣勢，並檢視自我訓練之成效與未來應改進之方向。 | 1.比賽表現  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第十六週  12/13-12/17 | Ps-Ⅳ-1能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。 | 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。 | 中小學對抗賽賽後檢討與身體素質、速度耐力訓練 | 8 | 對抗賽後檢討比賽之各項問題，並針對技術與體能之不足處進行修正與補強。 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.學習心得 | 品德教育 |  |
| 第十七週  12/20-12/24 | P-Ⅳ-1能理解並執行網/牆性球類運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。 | P-Ⅳ-A1網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 | 單、雙打技戰術補強與專項體能增強 | 8 | 個別增強單、雙打等專項技、戰術之不足，並提升專項體能之運動表現。 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.學習心得  4.體能測驗 | 品德教育 |  |
| 第十八週  12/27-12/31 | Ta-Ⅳ-1能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。 | Ta-Ⅳ-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術。 | 單、雙打戰術能力增強與專項體能訓練 | 8 | 高強度之單、雙打戰術演練，提升心理素質、戰術意識、技術能力與專項體能。 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.體能測驗 | 品德教育 |  |
| 第十九週  1/3-1/7 | Ps-Ⅳ-1能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。 | 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。 | 參加111新北市中等學校運動會(暫定) | 8 | 以新北市中運來作為本學期的總結，檢視訓練之成效與未來改進之方向。 | 1.比賽表現  2.參與態度 | 品德教育 |  |
| 第二十週  1/10-1/14 | Ta-Ⅳ-1能分析、演練並運用網/強性球類運動比賽的組合性攻防戰術。 | Ta-Ⅳ-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術。 | 市中運賽後檢討與綜合球類活動 | 8 | 賽後以各面向來檢討市中運之缺失，並以充足的有氧運動與球類活動進行體能的調整。 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.學習心得 | 品德教育 |  |
| 第二十一週  1/17-1/21 | P-Ⅳ-1能理解並執行網/牆性球類運動組合性體適能訓練等各種處方，進而提升專項運動技術與訓練效能。 | P-Ⅳ-A2網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。 | 學期回顧、總檢討以及身體有氧適能增強 | 8 | 學期回顧並重新檢視自我之技、戰術優劣處，並進行自身之身體素質與有氧適能的訓練。 | 1.觀察記錄  2.參與態度  3.學習心得 | 品德教育 |  |