

高雄市立範例國中112學年度體育班【體育專業課程/特殊需求領域課程】 課程進度表

一、課程基本資料

課程類別	■體育專業課程	運動種類	競爭型運動	
	■特殊需求領域課程			
課程名稱	羽球	學習階段/年級	第四(IV)學習階段	第一學期
科目簡述 (50字以內)	在體育專業課程中，基本體能、技術循序漸進訓練，達到競技水準。			
對應體育專業 領域課程核心 素養具體內涵 (填寫代號編 碼及文字說 明)	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。	課網議 題融入	品德教育	
	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。		環境教育	
	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。		國際教育	
學習 重點	學習內容		學習表現	
	P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能		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-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方		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	
	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		Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德	
	Ta-IV-C8運動道德		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	
	Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧			

二、每週課程進度表

課程名稱

羽球

項目

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	運動傷害知識及建立安全規範	5+1	影片資料	課堂觀察
2	專項體能、技術訓練（半場步法訓練）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
3	專項體能、技術訓練（半場主動發長球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
4	專項體能、技術訓練（半場被動接長球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
5	專項體能、技術訓練（半場主動發短球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
6	專項體能、技術訓練（半場被動接短球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
7	專項體能、技術訓練（半場高遠球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
8	專項體能、技術訓練（半場切球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
9	專項體能、技術訓練（半場小球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
10	專項體能、技術訓練（半場挑球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
11	專項體能、技術訓練（半場高遠球、切球、小球、挑球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
12	專項技術測驗：發球（半場短發球、長發球）	5+1	輔助器材	課堂觀察
13	專項體能、技術訓練（半場殺球向前挑球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
14	專項體能、技術訓練（半場殺球向前挑球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
15	專項體能、技術訓練（半場殺球向前小球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
16	專項體能、技術訓練（半場殺球向前小球-正手）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
17	專項體能、技術訓練、綜合練習（半場戰術練習）	5+1	輔助器材	課堂觀察
18	專項技術測驗：半場殺球	5+1	輔助器材	實作評量
19	專項技術測驗：半場殺球	5+1	輔助器材	實作評量
20	心理技能訓練	5+1	輔助器材	課堂觀察
21	心理技能訓練(課程結束)	5+1	輔助器材	課堂觀察

三、課程評量方式及表現標準

[illegible]