

高雄市立範例國中114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		運動種類	競爭型運動	
■體育專業課程 ■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	第二學期
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。	課綱議 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		
	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	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-B2網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術	Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術		
	Ta-IV-C8運動道德	Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德		
	Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	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		

二、每週課程進度表

課程名稱

羽球

項目

羽球

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（全場步法訓練）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
3	專項體能、技術訓練（全場主動發長球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
4	專項體能、技術訓練（全場被動接長球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
5	專項體能、技術訓練（全場主動發短球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
6	專項體能、技術訓練（全場被動接短球）、綜合練習	5+1	輔助器材	課堂觀察
7	專項體能、技術訓練（全場高遠球-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（全場切球-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（全場小球-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（全場挑球-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（全場高遠球、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（全場短發球、長發球）	5+1	輔助器材	實作評量
13	專項體能、技術訓練（全場殺球向前挑球-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（全場殺球向前挑球-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（全場殺球向前小球-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（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（全場戰術練習）（國三已畢業）	5+1	輔助器材	課堂觀察
18	專項技術測驗：全場殺球（國三已畢業）	5+1	輔助器材	實作評量
19	心理技能訓練（國三已畢業）	5+1	輔助器材	實作評量
20	心理技能訓練（國三已畢業）	5+1	輔助器材	實作評量
21	心理技能訓練（課程結束）（國三已畢業）	5+1	輔助器材	課堂觀察

三、課程評量方式及表現標準

評量方式及配分	1. 定期/總結性評量:比例 40 %				
	☐ 紙筆測驗 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量 ☐ 作業評定 ☐ 口頭報告 ☐ 同儕互評 ☐ 課堂觀察				
	☐ 其它				
	2. 平時/形成性評量:比例 60 %				
課程目標所對應之學習表現標準	☐ 紙筆測驗 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量 ☐ 作業評定 ☒ 口頭報告 ☐ 同儕互評				
	☒ 課堂觀察 ☐ 其它				
	教師自訂（教師應以課程對應之學習表現明確描述，分數及具體描述僅供參考）				
	課程目標	優（90~100）	良(80-89)	可(70-79)	需努力(69以下)
	理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	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	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	遵守並運用競賽規則、指令與道德	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	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	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標