

# 臺北市士林區社子國民小學112學年度體育班課程計畫(十二年國教)

## 壹、體育班教育理念

體育班之教育理念旨於培養五育並重的體育人才，本著『專業技能、專業知能、專業修養』三大訓練原則及透過體育專業領域課程，融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中除適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰，進而實現全人教育之理想，並有效提升學生田徑、羽球運動之表現。

## 貳、體育班現況

### 一、體育班發展委員會

#### (一)體育班發展委員會組織職掌

職 務	擔任人員	工作任務
主任委員	朱榮富校長	擔任召集人，負責督導體育班發展與運作事宜
委 員	學務處洪淑卿主任	擔任執行秘書，負責統籌體育班發展各項事宜
委 員	教務處林麗惠主任	擔任課程規劃，負責綜理體育班課程規劃及學生課業輔導、學習扶助事宜
委 員	教師代表陳泓宇老師	
委 員	輔導室羅泰興主任	擔任學生輔導，負責綜理體育班學生生活輔導、心理輔導及升學輔導事宜
委 員	棒球專項林聖雄教練	擔任專業訓練，負責綜理體育班專項訓練及對外比賽相關事宜
委 員	羽球專項李孟書教練	
委 員	家長代表林芳姿女士	擔任資源統整，負責綜理體育班資源統整事宜
委 員	體育組謝孟瑞組長	擔任行政執行，負責辦理行政業務、推動與執行委員會決議事項等相關事宜

備註：體育班發展委員會置委員九人至十五人，其中一人為主任委員，由校長兼任，其餘委員，由學校就各相關行政人員、專任運動教練及體育班教師代表、家長代表派（聘）兼之；專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一。（委員人數建議為單數，以利於投票表決）

## 二、體育班班級數、學生數及師資概況

### (一)112學年度體育班班級數、學生數及師資員額數

設班日期	中華民國 88年8月1日		
年級	五	六	合計
班級數	1	1	2
學生數	15	21	36
發展項目	棒球、羽球		

### (二)111學年度體育班師資概況

#### 1. 專任教師與運動教練

教師姓名	性別	學歷	職位	專長	授課科目
謝孟瑞	男	台北市立體育學院 運動科學研究所碩士	體育組長	田徑/棒球 運動科學	一般體育、體育專業
洪鈴琪	女	台北市立大學 體育究所碩士	專任教師	羽球	一般體育、體育專業
林聖雄	男	文化大學 體育學系	專任運動教練	棒球	體育專業
李孟書	女	國立體育學院 球類運動技術學系	專任運動教練	羽球	體育專業

(表格欄位如不敷使用時，可依需要自行調整。)

#### 2. 外聘合格體育教師或專任運動教練

教師姓名	性別	學歷	專長	授課科目
無				

備註：國民小學及國民中學規劃特殊需求領域課程（體育專業課程），由學校合格體育教師或專任運動教練擔任，必要時得聘請校外合格體育教師或專任運動教練兼任；若安排具備該運動種類專長的教師授課，並列為教師授課節數。

(表格欄位如不敷使用時，可依需要自行調整。)

### 參、體育班學習節數分配表

#### 一、領域節數表

領域/科目 (每週節數)			年級	五	六	體育班課程實施 規範節數		
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語 文	國語文	5	5	5		
			本土語文/新住民語文	1	1	1		
			英語文	2	2	2		
		數學			4	4	4	
		社會			3	3	3	
		自然科學			3	3	3	
		藝術			3	3	2-3	
		綜合活動			1	1	1-2	
		健康與體育			2	2	2-3	
	特殊類型班級課程		體育專業		4	4	4	
領域學習節數			28	28	28	27-30		
校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程	特殊需求領域課程		體育專業	2	2	2-3	3-6
		統整性主題/專題/ 議題探究課程		雲遊社子	1	1	1	
				社子花路米	1	1	1	
				社區文化	1	1	1	
				彈性主題	0	0	0	
				閱讀教育	0	0	0	
				社子創思	0	0	0	
學習總節數			33	33	33	30-33		

二、課程表(體育班課程表示意，※除體育專業外，新學年度課表須等候教務處全校通盤考量後方能排定)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
午休活動					
第五節					
第六節			體育專業		體育專業
第七節	體育專業	體育專業		體育專業	體育專業

## 肆、體育班專長領域課程總表

## 一、課程架構表(棒球組)

課程架構						
學習階段	科目類別與學習構面	學習重點				建議學習比例分配(節數)
		學習表現		學習內容		
第三階段	體能	P-III-3	認識並進行守備/跑分性球類運動基本速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌訓練	P-III-A5 P-III-A6	守備/跑分性球類運動基本速度、肌力及肌耐力 守備/跑分性球類運動基本敏捷及柔韌	15% (72節)
	技術	T-III-3	知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術	T-III-B6 T-III-B7	守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術 守備/跑分性球類運動跑分及團體配合基本性技術	60% (280節)
	戰術	Ta-III-3 Ta-III-5	了解守備/跑分性球類運動規則並進行個人戰術基礎性訓練 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	Ta-III-C6 Ta-III-C7 Ta-III-C9	守備/跑分性球類運動規則 守備/跑分性球類運動基礎性個人戰術 專項運動規則與禮儀	15% (72節)
	心理	Ps-III-3	知道守備/跑分性球類運動自我訓練狀態、調節自我訓練心態及明瞭基礎運動道德倫理	Ps-III-D5 Ps-III-D6	守備/跑分性球類運動基礎性自我狀態及自我心態 守備/跑分性球類運動倫理(含運動家精神與公平競爭)及認同	10% (48節)

## 二、課程計畫表(棒球組)

二、課程計畫表(棒球組)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題活動內容	學習 構面	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							
第一學 期	第 1- 4 週	體- E-A1 體- E-A3 體- E-C1 體- E-C2 體- E-C3	P-III-3 T-III-3 Ps-III-3	<p><b>輔助運動</b></p> <p>1. 熱身</p> <p>2. 傳接球訓練</p> <p>3. 內. 外野守備基本動作練習</p> <p>4. 跑壘觀念練習</p> <p>5. 打擊基本動作練習</p> <p>6. 綜合練習</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>輔助運動</b></p> <p>1. 熱身</p> <p>2. 傳接球訓練</p> <p>3. 內. 外野守備基本動作練習</p> <p>4. 跑壘觀念練習</p> <p>5. 打擊基本動作練習</p>	體能 技術 心理	24	多球傳 接 打擊輔 助訓練 器材 體能輔 助訓練 器材 網路影 片運動 訓練法	1. 實 作學 習 2. 具 體實 踐 3. 教 練觀 察 4. 學 生發 表 5. 提 問回 答	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德 教育 J 安全 教育 N 生涯 規畫 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 者) 1. 協同科 目： _____ 2. 協同節 數： _____

				6. 綜合練習 7. 收操 <b>精神訓練</b> 建立正確運動觀念 <b>專項訓練</b> 1. 熱身 2. 傳接球訓練 3. 內. 外野守備基本動作練習 4. 跑壘觀念練習 5. 打擊基本動作練習 6. 綜合練習 7. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>肌耐力訓練</b> 1. 熱身(跑操場10圈) 2. TRX 肌力訓練6項 10下 X3次 3. 仰臥起坐 20下 X3次 4. 伏地起身 12下 X3次 <b>精神訓練</b> 自信心的建立						
第 5- 8 週	體- E-A1 體- E-A3 體-	P-III-3 T-III-3 Ta-III-3 Ta-III-5 Ps-III-3	P-III- A5 P-III- A6 T-III-	<b>專項訓練</b> 1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機. 打網)10顆 X3次	體能 技術 戰術 心理	24	多球傳 接，打 擊輔助 訓練器 材，體	1. 實 作學 習 2. 具 體實	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德	<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

		E-C1 體- E-C2 體- E-C3	B6 T-III- B7 Ta-III- C6 Ta-III- C7 Ta-III- C9 Ps-III- D5 Ps-III- D6	5. 綜合練習 6. 體能練習(30M 衝刺)X10趟 7. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>比賽訓練</b> 1. 狀況實戰模擬訓練 2. 分組比賽 3. 收操 <b>精神訓練</b> 建立使命感及榮譽感 <b>輔助運動</b> 1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機. 打網)10顆 X3次 5. 綜合練習 6. 體能練習(30M 衝刺)X10趟 7. 收操 <b>精神訓練</b> 建立正確運動觀念 <b>專項訓練</b> 1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機. 打網)10顆 X3次			能輔助 訓練器 材，網 路影片 運動訓 練法	踐 3. 學 生自 評 4. 學 生發 表 5. 提 問回 答 6. 教練 觀察	教育 J 安全 教育 N 生涯 規畫 教育	者) 1. 協同科 目： _____ 2. 協同節 數： _____
--	--	----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------

					5. 綜合練習 6. 體能練習(30M 衝刺)X10趟 7. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立					
第9-12週	體-E-A1 體-E-A3 體-E-C1 體-E-C2 體-E-C3	P-III-3 T-III-3 Ta-III-3 Ta-III-5 Ps-III-3	P-III-A5 P-III-A6 T-III-B6 T-III-B7 Ta-III-C6 Ta-III-C7 Ta-III-C9 Ps-III-D5 Ps-III-D6	<b>肌耐力訓練</b> 1. 熱身(跑操場10圈) 2. TRX 肌力訓練6項 10下 X3次 3. 仰臥起坐 20下 X3次 4. 深蹲50下 X2 5. 伏地挺身12下 X3 6. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>專項訓練</b> 1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次 5. 綜合練習 6. 體能練習(30M 衝刺)X10趟 7. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>精神訓練</b> <b>輔助運動</b>	體能 技術 戰術 心理	24	多球傳接，打擊輔助訓練器材，體能輔助訓練器材，網路影片運動訓練法	1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 教練觀察 4. 學生發表 5. 提問回答	A 性平教育 B 人權教育 E 品德教育 J 安全教育 N 生涯規畫教育	<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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

					1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次 5. 綜合練習 6. 體能練習(30M衝刺)X10趟 7. 收操 <b>精神訓練</b> 建立正確運動觀念 建立使命感及榮譽感					
第13 - 16 週	體-E-A1 體-E-A3 體-E-C1 體-E-C2 體-E-C3	P-III-3 T-III-3 Ta-III-3 Ta-III-5 Ps-III-3	P-III-A5 P-III-A6 T-III-B6 T-III-B7 Ta-III-C6 Ta-III-C7 Ta-III-C9 Ps-III-D5	專項訓練 1. 熱身 2. 傳接球訓練 3. 內.外野守備基本動作練習 4. 跑壘觀念練習 5. 打擊基本動作練習 6. 綜合練習 7. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 肌耐力訓練 1. 熱身(跑操場10圈) 2. TRX肌力訓練6項 10下 X3次 3. 仰臥起坐 20下 X3次 4. 深蹲50下 X2 5. 伏地挺身12下 X3	體能 技術 戰術 心理	24	多球傳接，打擊輔助訓練器材，體能輔助訓練器材，網路影片運動訓練法	1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 教練觀察 4. 學生發表 5. 提問回答	A 性平教育 B 人權教育 E 品德教育 J 安全教育 N 生涯規畫教育	<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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

				Ps-III-D6	6. 收操 <u>精神訓練</u> 自信心的建立 <u>專項訓練</u> 1. 熱身 2. 傳接球訓練 3. 內. 外野守備基本動作練習 4. 跑壘觀念練習 5. 打擊基本動作練習 6. 綜合練習 7. 收操 <u>精神訓練</u> 自信心的建立 <u>比賽訓練</u> 1. 狀況實戰模擬訓練 2. 分組比賽 3. 收操 <u>精神訓練</u> 建立使命感及榮譽感						
第 17 - 20 週	體- E-A1 體- E-A3 體- E-C1 體-	P-III-3 T-III-3 Ta-III-3 Ta-III-5 Ps-III-3	P-III-A5 P-III-A6 T-III-B6 T-III-	<u>專項訓練</u> 1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機. 打網)10顆 X3次 5. 綜合練習 6. 體能練習(30M 衝刺)X10趟	體能 技術 戰術 心理	24	多球傳 接，打 擊輔助 訓練器 材，體 能輔助 訓練器	1. 實 作學 習 2. 具 體實 踐 3. 教	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德 教育 J 安全	<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 者) 1. 協同科	

		E-C2 體- E-C3		B7 Ta-III- C6 Ta-III- C7 Ta-III- C9 Ps-III- D5 Ps-III- D6	7.收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>比賽訓練</b> 1.狀況實戰模擬訓練 2.分組比賽 3.收操 <b>精神訓練</b> 建立使命感及榮譽感 <b>專項訓練</b> 1.熱身 2.內外野綜合守備練習 3.壘間傳球練習 4.打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次 5.綜合練習 6.體能練習(30M衝刺)X10趟 7.收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立			材，網 路影片 運動訓 練法	練觀 察 4.學 生發 表 5.提 問回 答	教育 N生涯 規畫 教育	目： _____ 2.協同節 數： _____
第二學期	第1-4週	體- E-A1 體- E-A3 體- E-C1 體-	P-III-3 T-III-3 Ta-III-3 Ta-III-5 Ps-III-3	P-III- A5 P-III- A6 T-III- B6 T-III-	<b>輔助運動</b> 1.熱身 2.傳接球訓練 3.內.外野守備基本動作練習 4.跑壘觀念練習 5.打擊基本動作練習 6.綜合練習	體能 技術 心理	24	多球傳 接，打 擊輔助 訓練器 材，體 能輔助 訓練器	1.實 作學 習 2.具 體實 踐 3.教	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德 教育 J 安全	<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 者) 1.協同科

		E-C2 體- E-C3	B7 Ta-III- C6 Ta-III- C7 Ta-III- C9 Ps-III- D5 Ps-III- D6	<p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>專項訓練</b></p> <p>1. 熱身</p> <p>2. 傳接球訓練</p> <p>3. 內. 外野守備基本動作練習</p> <p>4. 跑壘觀念練習</p> <p>5. 打擊基本動作練習</p> <p>6. 綜合練習</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p><b>輔助運動</b></p> <p>1. 熱身</p> <p>2. 傳接球訓練</p> <p>3. 內. 外野守備基本動作練習</p> <p>4. 跑壘觀念練習</p> <p>5. 打擊基本動作練習</p> <p>6. 綜合練習</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>肌耐力訓練</b></p> <p>1. 熱身(跑操場10圈)</p> <p>2. TRX 肌力訓練6項 10下 X3次</p>			材， 網路影 片運動 訓練法	練觀 察 4. 學 生發 表 5. 提 問回 答	教育 N生涯 規畫 教育	目： _____ 2. 協同節 數： _____
--	--	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------	--------------------------------------

				3. 仰臥起坐 20下 X3次 4. 深蹲50下 X2 5. 伏地挺身12下 X3 6. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立						
第5-8週	體-E-A1 體-E-A3 體-E-C1 體-E-C2 體-E-C3	P-III-3 T-III-3 Ta-III-3 Ta-III-5 Ps-III-3	P-III-A5 P-III-A6 T-III-B6 T-III-B7 Ta-III-C6 Ta-III-C7 Ta-III-C9 Ps-III-D5 Ps-III-D6	<b>專項訓練</b> 1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次 5. 綜合練習 6. 體能練習(30M衝刺)X10趟 7. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>比賽訓練</b> 1. 狀況實戰模擬訓練 2. 分組比賽 3. 收操 <b>精神訓練</b> 建立使命感及榮譽感 <b>專項訓練</b> 1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習	體能 技術 戰術 心理	24	多球傳接，打擊輔助訓練器材，體能輔助訓練器材，網路影片運動訓練法	1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 教練觀察 4. 學生發表 5. 提問回答	A 性平教育 B 人權教育 E 品德教育 J 安全教育 N 生涯規畫教育	<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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

				<p>4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次</p> <p>5. 綜合練習</p> <p>6. 體能練習(30M衝刺)X10趟</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p>肌耐力訓練</p> <p>1. 熱身(跑操場10圈)</p> <p>2. TRX 肌力訓練6項 10下 X3次</p> <p>3. 仰臥起坐 20下 X3次</p> <p>4. 深蹲50下 X2</p> <p>5. 伏地挺身12下 X3</p> <p>6. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p>						
第9-12週	<p>體-E-A1</p> <p>體-E-A3</p> <p>體-E-C1</p> <p>體-E-C2</p> <p>體-E-C3</p>	<p>P-III-3</p> <p>T-III-3</p> <p>Ta-III-3</p> <p>Ta-III-5</p> <p>Ps-III-3</p>	<p>P-III-A5</p> <p>P-III-A6</p> <p>T-III-B6</p> <p>T-III-B7</p> <p>Ta-III-C6</p> <p>Ta-III-</p>	<p><b>輔助運動</b></p> <p>1. 熱身</p> <p>2. 內外野綜合守備練習</p> <p>3. 壘間傳球練習</p> <p>4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次</p> <p>5. 綜合練習</p> <p>6. 體能練習(30M衝刺)X10趟</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>專項訓練</b></p>	體能 技術 戰術 心理	24	多球傳接，打擊輔助訓練器材，體能輔助訓練器材，網路影片運動訓練法	<p>1. 實作學習</p> <p>2. 具體實踐</p> <p>3. 教練觀察</p> <p>4. 學生發</p>	<p>A 性平教育</p> <p>B 人權教育</p> <p>E 品德教育</p> <p>J 安全教育</p> <p>N 生涯規畫教育</p>	<p><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者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數：</p>

				<p>C7 Ta-III- C9 Ps-III- D5 Ps-III- D6</p> <p>1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次 5. 綜合練習 6. 體能練習(30M衝刺)X10趟 7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b> 自信心的建立 比賽訓練 1. 狀況實戰模擬訓練 2. 分組比賽 3. 收操</p> <p><b>精神訓練</b> 建立使命感及榮譽感 專項訓練 1. 熱身 2. 內外野綜合守備練習 3. 壘間傳球練習 4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次 5. 綜合練習 6. 體能練習(30M衝刺)X10趟 7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b> 自信心的建立</p>					表 5. 提 問回 答	
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	----------------------	--

第 13 - 16 週	體- E-A1 體- E-A3 體- E-C1 體- E-C2 體- E-C3	P-III-3 T-III-3 Ta-III-3 Ta-III-5 Ps-III-3	P-III- A5 P-III- A6 T-III- B6 T-III- B7 Ta-III- C6 Ta-III- C7 Ta-III- C9 Ps-III- D5 Ps-III- D6	<p><b>輔助運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身</li> <li>2. 傳接球訓練</li> <li>3. 內. 外野守備基本動作練習</li> <li>4. 跑壘觀念練習</li> <li>5. 打擊基本動作練習</li> <li>6. 綜合練習</li> <li>7. 收操</li> </ol> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>肌耐力訓練</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身(跑操場10圈)</li> <li>2. TRX 肌力訓練6項 10下 X3次</li> <li>3. 仰臥起坐 20下 X3次</li> <li>4. 深蹲50下 X2</li> <li>5. 伏地挺身12下 X3</li> <li>6. 收操</li> </ol> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p><b>專項訓練</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身</li> <li>2. 傳接球訓練</li> <li>3. 內. 外野守備基本動作練習</li> <li>4. 跑壘觀念練習</li> <li>5. 打擊基本動作練習</li> <li>6. 綜合練習</li> </ol>	體能 技術 戰術 心理	24	多球傳 接，打 擊輔助 訓練器 材，體 能輔助 訓練器 材，網 路影片 運動訓 練法	1. 實 作學 習 2. 具 體實 踐 3. 教 練觀 察 4. 學 生發 表 5. 提 問回 答	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德 教育 J 安全 教育 N 生涯 規畫 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 者) 1. 協同科 目： _____ 2. 協同節 數： _____
-------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	----	--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p><b>比賽訓練</b></p> <p>1. 狀況實戰模擬訓練</p> <p>2. 分組比賽</p> <p>3. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立使命感及榮譽感</p>						
第 17 - 20 週	<p>體- E-A1</p> <p>體- E-A3</p> <p>體- E-C1</p> <p>體- E-C2</p> <p>體- E-C3</p>	<p>P-III-3</p> <p>T-III-3</p> <p>Ta-III-3</p> <p>Ta-III-5</p> <p>Ps-III-3</p>	<p>P-III- A5</p> <p>P-III- A6</p> <p>T-III- B6</p> <p>T-III- B7</p> <p>Ta-III- C6</p> <p>Ta-III- C7</p> <p>Ta-III- C9</p> <p>Ps-III- D5</p> <p>Ps-III-</p>	<p><b>輔助運動</b></p> <p>1. 熱身</p> <p>2. 內外野綜合守備練習</p> <p>3. 壘間傳球練習</p> <p>4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次</p> <p>5. 綜合練習</p> <p>6. 體能練習(30M衝刺)X10趟</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>專項訓練</b></p> <p>1. 熱身</p> <p>2. 內外野綜合守備練習</p> <p>3. 壘間傳球練習</p> <p>4. 打擊練習(發球機.打網)10顆 X3次</p> <p>5. 綜合練習</p> <p>6. 體能練習(30M衝刺)X10趟</p>	體能 技術 心理	24	多球傳 接，打 擊輔助 訓練器 材，體 能輔助 訓練器 材，網 路影片 運動訓 練法	<p>1. 實 作學 習</p> <p>2. 具 體實 踐</p> <p>3. 教 練觀 察</p> <p>4. 學 生發 表</p> <p>5. 提 問回 答</p>	<p>A 性平 教育</p> <p>B 人權 教育</p> <p>E 品德 教育</p> <p>J 安全 教育</p> <p>N 生涯 規畫 教育</p>	<p><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 者)</p> <p>1. 協同科 目： _____</p> <p>2. 協同節 數： _____</p>

				D6	<p>7. 收操</p> <p><u>精神訓練</u></p> <p>自信心的建立</p> <p>肌耐力訓練</p> <p>1. 熱身(跑操場10圈)</p> <p>2. TRX 肌力訓練6項 10下 X3次</p> <p>3. 仰臥起坐 20下 X3次</p> <p>4. 深蹲50下 X2</p> <p>5. 伏地挺身12下 X3</p> <p>6. 收操</p> <p><u>精神訓練</u></p> <p>自信心的建立</p>						
--	--	--	--	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

### 三、課程架構表(羽球組)

課程架構				
學習階段	科目類別 與 學習構面	學習重點		建議學習 比例分配 (節數)
		學習表現	學習內容	
第三階段	體能	P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方	P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力 P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度	15% (72節)
	技術	T-III-1 網/牆性球類運動技術要領	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等 T-III-B2 基本性技術 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	60% (280節)
	戰術	Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術 Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術 Ta-III-C9 專項運動規則與禮儀	15% (72節)
	心理	Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等	Ps-III-D1 網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧 Ps-III-D2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術	10% (48節)

四、課程計畫表(羽球組)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題活動內容	學習 構面	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							
第一學期	第1-4週	健體 -E- A1 健體 -E- A3 健體 -E- C1 健體 - E-C2 健體 -E- C3	P-III- A1 P-III- A2 T-III- B1 T-III- B2 Ps-III- D1 Ps-III- D2	<p>輔助訓練-基本體能及速度反應能力訓練</p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法訓練啟動反應-殺球上網10趟 X3 左右平球20趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球20下 X3 殺球20下 X3</p> <p>4. 發接發練習、訓練擊球點及步法跑位</p> <p>5. 基礎加強及步法結合技術</p> <p>6. 綜合全場不規則之練習</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p>輔助訓練-基本體能及速度反應能力訓練</p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法訓練啟動反應-前場1.2號20趟 X3 後場3.4號20趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球20下 X3 正手挑球20下 X3</p>	體能 技術 心理	24	多球 重拍 體能輔 助訓練 器材 網路影 片運動 訓練法	1. 實 作學 習 2. 具 體實 踐 3. 教 練觀 察 4. 學 生發 表 5. 提 問回 答	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德 教育 J 安全 教育 N 生涯 規畫 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 者) 1. 協同科 目： _____ 2. 協同節 數： _____

4. 發接發練習、訓練擊球點及步法跑位
5. 基礎加強及步法結合技術
6. 綜合全場不規則之練習
7. 收操

### 精神訓練

建立正確運動觀念

專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練

1. 熱身肌力體能核心強化
2. 米字步法訓練啟動反應-殺球上網20下 X3 殺球撲球20下 X3
3. 揮空拍-長球20下 X3 撲球20下 X3

4. 基礎加強及步法結合技術
5. 綜合全場不規則之練習
6. 收操

### 精神訓練

自信心的建立

重量訓練-肌耐力強化

1. 熱身肌力體能核心強化
2. 米字步法訓練啟動反應-殺球撲球20下 X5
3. 揮空拍-長球20下 X3 反手挑球20下 X3
4. 發接發練習、訓練擊球點及步法跑位
5. 基本訓練-發球、高遠球、挑球等基本動作之強化
6. 綜合全場不規則之練習
7. 收操

				<b>精神訓練</b> 自信心的建立						
第5-8週	健體-E-A1 健體-E-A3 健體-E-C1 健體-E-C2 健體-E-C3	P-III-1 T-III-1 Ta-III-1 Ta-III-5 Ps-III-1	P-III-A1 P-III-A2 T-III-B1 T-III-B2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 Ta-III-C9 Ps-III-D1 Ps-III-D2	<b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b> 1. 熱身 <b>肌力體能核心強化</b> 2. 米字步法 <b>提升全場移動速度</b> -6個點跑動3趟 X5 殺球撲球10下 X3 3. 揮空拍-正手挑球20下 X3 反手挑球20下 X3 4. <b>分組訓練精細動作調整練習</b> 5. 綜合練習- <b>全場不規則之練習</b> 6. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>比賽訓練-抗壓性鍛煉，模擬比賽</b> 1. 單打實戰模擬訓練 2. 雙打實戰模擬訓練 3. 收操 <b>精神訓練</b> 建立使命感及榮譽感 <b>輔助運動-基本體能及速度反應能力訓練</b> 1. 熱身 <b>肌力體能核心強化</b>	體能 技術 戰術 心理	24	多球 重拍 體能輔助訓練 器材 網路影片運動訓練法	1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生自評 4. 學生發表 5. 提問回答 6. 教練觀察	A 性平教育 B 人權教育 E 品德教育 J 安全教育 N 生涯規畫教育	<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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

				<p>2. 米字步法<b>提升全場移動速度</b>-長球小球 10趟 X3 長球挑球10X3</p> <p>3. 揮空拍-殺球20下 X3 反手挑球20下 X3</p> <p>4. <b>分組訓練精細動作調整練習</b></p> <p>5. 基本訓練-對角高遠球、挑球、切球、 小球、殺球、撲球基本動作之強化</p> <p>6. 綜合練習-跑位方式及概念</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b> 建立正確運動觀念</p> <p><b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b></p> <p>1. 熱身<b>肌力體能核心強化</b></p> <p>2. 米字步法<b>提升全場移動速度</b>-6個點跑 動3趟 X3 殺球撲球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球20下 X5</p> <p>4. 基本訓練-加強基本控球能力、控球穩 定</p> <p>5. 綜合練習-技術跑位連續訓練</p> <p>6. 收操</p> <p><b>精神訓練</b> 自信心的建立</p>						
第 9- 12 週	健體 -E- A1 健體	P-III-1 T-III-1 Ta-III- 1 Ta-	P-III- A1 P-III- A2	<p><b>重量訓練-肌耐力技術缺點修正</b></p> <p>1. 熱身<b>肌力體能核心強化</b></p> <p>2. 米字步法<b>提升全場移動速度</b>-左右揮拍 20趟 X3 切球上網小球10趟 X3</p>	體能 技術 戰術 心理	24	多球 重拍 體能輔 助訓練	1. 實 作學 習 2. 具	A 性平 教育 B 人權 教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領 域或跨科目 協同教學 (需另申請

-E- A3 健體 -E- C1 健體 - E-C2 健體 -E- C3	III-5 Ps-III- 1	T-III- B1 T-III- B2 Ta-III- C1 Ta-III- C2 Ta-III- C9 Ps-III- D1 Ps-III- D2	3.揮空拍-撲球20下 X5 4. 不定點方向主動攻擊及防守訓練 5.基本訓練-基本動作矯正 6.綜合練習-單、雙打不規則球路訓練 7.收操 <u>精神訓練</u> 自信心的建立 專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練 1.熱身肌力體能核心強化 2.米字步法提升全場移動速度-3號長球2號挑球10趟 X3 4號長球2號挑球10趟 X3 3.揮空拍-反手撲球20下 X5 4.基本訓練-基本動作矯正 5.綜合練習-單、雙打不規則球路訓練 6.收操 <u>精神訓練</u> 自信心的建立 比賽訓練-抗壓性鍛練，模擬比賽 1.單打實戰模擬訓練 2.雙打實戰模擬訓練 3.收操 <u>精神訓練</u> 輔助運動-基本體能及速度反應能力訓練 1.熱身肌力體能核心強化			器材 網路影片運動訓練法	體實踐 3.教練觀察 4.學生發表 5.提問回答	E 品德教育 J 安全教育 N 生涯規畫教育	授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
--------------------------------------------------------------------	-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------	-----------------------------------	------------------------------	---------------------------------------------------

				<p>2. 米字步法提升全場移動速度-6個點跑動3趟 X5 左右揮拍20趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-殺球20下 X5 長球20下 X5</p> <p>4. 不定點方向主動攻擊及防守訓練</p> <p>5. 基本訓練-進攻戰術應用</p> <p>6. 綜合練習-單、雙打不規則球路訓練</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p>建立使命感及榮譽感</p>						
第13-16週	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A3</p> <p>健體-E-C1</p> <p>E-C2</p> <p>健體-E-C3</p>	<p>P-III-1</p> <p>T-III-1</p> <p>Ta-III-1</p> <p>Ta-III-5</p> <p>Ps-III-1</p>	<p>P-III-A1</p> <p>P-III-A2</p> <p>T-III-B1</p> <p>T-III-B2</p> <p>Ta-III-C1</p> <p>Ta-III-C2</p> <p>Ta-III-C9</p> <p>Ps-III-D1</p>	<p><b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b></p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度-3號殺球6號平球10趟 X3 4號殺球5號挑球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-撲球20下 X5</p> <p>4. 基本訓練-基本動作複習、平球及防守的技巧</p> <p>5. 綜合練習-對角高遠球、挑球、切球、小球、殺球、撲球</p> <p>6. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p><b>重量訓練-肌耐力技術缺點修正</b></p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度-3號殺球2號撲球10趟 X3 4號殺球2號撲球10趟 X3</p>	體能 技術 戰術 心理	24	多球 重拍 體能輔助訓練 器材 網路影片運動訓練法	<p>1. 實作學習</p> <p>2. 具體實踐</p> <p>3. 教練觀察</p> <p>4. 學生發表</p> <p>5. 提問回答</p>	<p>A 性平教育</p> <p>B 人權教育</p> <p>E 品德教育</p> <p>J 安全教育</p> <p>N 生涯規畫教育</p>	<p>□實施跨領域或跨科目 協同教學 (需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			Ps-III-D2 3. 揮空拍-殺球20下 X3 撲球20下 X3 4. 發接發練習、訓練擊球點及步法跑位 5. 基本訓練-平球及防守的技巧、平球及防守的技巧 6. 綜合練習-對角高遠球、挑球、切球、小球、殺球、撲球 7. 收操 <u>精神訓練</u> 自信心的建立 專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練 1. 熱身肌力體能核心強化 2. 米字步法提升全場移動速度-6個點跑動5趟 X3 6個點2趟 X3 3. 揮空拍-長球30下 X2 殺球15下 X2 4. 基本訓練-平球及防守的技巧、平球及防守的技巧 5. 綜合練習-對角高遠球、挑球、切球、小球、殺球、撲球 6. 收操 <u>精神訓練</u> 自信心的建立 比賽訓練-跑位方式及概念 1. 單打實戰模擬訓練 2. 雙打實戰模擬訓練 3. 收操 <u>精神訓練</u>						
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

				建立使命感及榮譽感						
第 17 - 20 週	健體 -E- A1 健體 -E- A3 健體 -E- C1 健體 - E-C2 健體 -E- C3	P-III-1 T-III-1 Ta-III- 1 Ta- III-5 Ps-III- 1	P-III- A1 P-III- A2 T-III- B1 T-III- B2 Ta-III- C1 Ta-III- C2 Ta-III- C9 Ps-III- D1 Ps-III- D2	<p>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度-1號長球4號長球10趟 X3 2號長球號挑球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-正手挑球30下 X2 反手挑球30下 X2</p> <p>4. 基本訓練-加強基本控球能力、控球穩定</p> <p>5. 綜合練習-分組訓練精細動作調整練習</p> <p>6. 收操</p> <p><u>精神訓練</u></p> <p>自信心的建立</p> <p>比賽訓練-跑位默契搭配</p> <p>1. 單打實戰模擬訓練</p> <p>2. 雙打實戰模擬訓練</p> <p>3. 收操</p> <p><u>精神訓練</u></p> <p>建立使命感及榮譽感</p> <p>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度3號殺球2號撲球10趟 X3 4號長球1號挑球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球30下 X2 殺球15下 X2</p>	體能 技術 戰術 心理	24	多球 重拍 體能輔 助訓練 器材 網路影 片運動 訓練法	1. 實 作學 習 2. 具 體實 踐 3. 教 練觀 察 4. 學 生發 表 5. 提 問回 答	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德 教育 J 安全 教育 N 生涯 規畫 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 者) 1. 協同科 目： _____ 2. 協同節 數： _____

					<p>4. 基本訓練-加強基本控球能力、控球穩定</p> <p>5. 綜合練習-分組訓練精細動作調整練習</p> <p>6. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p>						
第二學期	第1-4週	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A3</p> <p>健體-E-C1</p> <p>健體-E-C2</p> <p>健體-E-C3</p>	<p>P-III-1</p> <p>T-III-1</p> <p>Ps-III-1</p>	<p>P-III-A1</p> <p>P-III-A2</p> <p>T-III-B1</p> <p>T-III-B2</p> <p>Ps-III-D1</p> <p>Ps-III-D2</p>	<p><b>輔助運動-基本體能及速度反應能力訓練</b></p> <p>1. 熱身<b>肌力體能核心強化</b></p> <p>2. 米字步法<b>提升全場移動速度</b>-殺球上網 10趟 X3 左右平球20趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球20下 X3 殺球20下 X3</p> <p>4. <b>發接發練習、高遠球、挑球等基本動作之強化</b></p> <p>5. 基本訓練-對角高遠球、挑球、切球、 <b>小球、殺球、撲球</b></p> <p>6. 綜合練習-<b>跑位默契搭配</b></p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b></p> <p>1. 熱身<b>肌力體能核心強化</b></p> <p>2. 米字步法<b>提升全場移動速度</b>-殺球上網 20下 X3 殺球撲球20下 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球20下 X3 撲球20下 X3</p> <p>4. 基本訓練-加強基本控球能力、控球穩定度</p>	體能技術心理	24	<p>多球</p> <p>重拍</p> <p>體能輔助訓練器材</p> <p>網路影片運動訓練法</p>	<p>1. 實作學習</p> <p>2. 具體實踐</p> <p>3. 教練觀察</p> <p>4. 學生發表</p> <p>5. 提問回答</p>	<p>A 性平教育</p> <p>B 人權教育</p> <p>E 品德教育</p> <p>J 安全教育</p> <p>N 生涯規畫教育</p>	<p><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者)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

				<p>5. 綜合練習-跑位方式及概念</p> <p>6. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p>輔助運動-基本體能及速度反應能力訓練</p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度-前場1.2號20趟 X3 後場3.4號20趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球20下 X3 正手挑球20下 X3</p> <p>4. 發接發練習、高遠球、挑球等基本動作之強化</p> <p>5. 基本訓練-加強基本控球能力、控球穩定度</p> <p>6. 綜合練習-技術跑位連續訓練</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p>重量訓練-肌耐力強化</p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度-殺球撲球20下 X5</p> <p>3. 揮空拍-長球20下 X3 反手挑球20下 X3</p> <p>4. 發接發練習、高遠球、挑球等基本動作之強化</p> <p>5. 基本訓練-分組精細動作調整練習</p> <p>6. 綜合練習-技術跑動連續訓練</p>					
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

					7. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立						
第5-8週	健體 -E- A1 健體 -E- A3 健體 -E- C1 健體 - E-C2 健體 -E- C3	P-III-1 T-III-1 Ta-III-1 Ta-III-5 Ps-III-1	P-III-A1 P-III-A2 T-III-B1 T-III-B2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 Ta-III-C9 Ps-III-D1 Ps-III-D2	<b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b> 1. 熱身 <b>肌力體能核心強化</b> 2. 米字步法 <b>提升全場移動速度-6個點跑位3趟 X5 殺球撲球10下 X3</b> 3. 揮空拍-正手挑球20下 X3 反手挑球20下 X3 4. 基本訓練- <b>基本動作矯正、單雙打攻守訓練</b> 5. 綜合練習- <b>單雙打不規則輪轉跑位攻守訓練</b> 6. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>比賽訓練-戰術應用</b> 1. 單打實戰模擬訓練 2. 雙打實戰模擬訓練 3. 收操 <b>精神訓練</b> 建立使命感及榮譽感 <b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b> 1. 熱身 <b>肌力體能核心強化</b>	體能 技術 戰術 心理	24	多球 重拍 體能輔助訓練 器材 網路影片運動訓練法	1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 教練觀察 4. 學生發表 5. 提問回答	A 性平教育 B 人權教育 E 品德教育 J 安全教育 N 生涯規畫教育	<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者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____	

				<p>2. 米字步法提升全場移動速度-6個點跑位3趟 X3 殺球撲球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球20下 X5</p> <p>4. 基本訓練-基本動作矯正、單雙打攻守訓練</p> <p>5. 綜合練習--單雙打不規則輪轉跑位攻守訓練</p> <p>6. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p>重量訓練-肌耐力強化</p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度-左右揮拍20趟 X3 切球上網小球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-撲球20下 X5</p> <p>4. 發接發練習、左右平球、推檔等基本動作之強化</p> <p>5. 基本訓練-基本動作矯正、單雙打攻守訓練</p> <p>6. 綜合練習-單雙打不規則輪轉跑位攻守訓練</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p>					
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

	第 9- 12 週	健體 -E- A1 健體 -E- A3 健體 -E- C1 健體 - E-C2 健體 -E- C3	P-III-1 T-III-1 Ta-III-1 Ta-III-5 Ps-III-1	P-III-A1 P-III-A2 T-III-B1 T-III-B2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 Ta-III-C9 Ps-III-D1 Ps-III-D2	<p><b>輔助運動-基本體能及速度反應能力訓練</b></p> <p>1. 熱身<b>肌力體能核心強化</b></p> <p>2. 米字步法<b>提升全場移動速度</b>-3號長球2號挑球10趟 X3 4號長球2號挑球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-殺球20下 X3 反手挑球20下 X3</p> <p>4. <b>發接發練習、左右平球、推擋等基本動作之強化</b></p> <p>5. 基本訓練-<b>基本動作複習</b></p> <p>6. 綜合練習-<b>對角高遠球、挑球、切球、小球、殺球、撲球</b></p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b></p> <p>1. 熱身<b>肌力體能核心強化</b></p> <p>2. 米字步法<b>提升全場移動速度</b>-3號殺球5號平球10趟 X3 4號殺球6號挑球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-反手撲球20下 X5</p> <p>4. 基本訓練-<b>基本動作複習</b></p> <p>5. 綜合練習-<b>對角高遠球、挑球、切球、小球、殺球、撲球</b></p> <p>6. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p><b>比賽訓練-強化心理素質</b></p>	體能 技術 戰術 心理	24	多球 重拍 體能輔 助訓練 器材 網路影 片運動 訓練法	1. 實 作學 習 2. 具 體實 踐 3. 教 練觀 察 4. 學 生發 表 5. 提 問回 答	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德 教育 J 安全 教育 N 生涯 規畫 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 者) 1. 協同科 目： _____ 2. 協同節 數： _____
--	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	----	---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					1. 單打實戰模擬訓練 2. 雙打實戰模擬訓練 3. 收操 <b>精神訓練</b> 建立使命感及榮譽感 <b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b> 1. 熱身 <b>肌力體能核心強化</b> 2. 米字步法 <b>提升全場移動速度</b> -1號撲球3號殺球10趟 X3 2號殺球4號挑球10趟 X3 3. 揮空拍-殺球30下 X3 長球30下 X3 4. 基本訓練- <b>基本動作複習</b> 5. 綜合練習- <b>平球及防守的技巧</b> 6. 收操 <b>精神訓練</b> 自信心的建立					
第13-16週	健體-E-A1 健體-E-A3 健體-E-C1	P-III-1 T-III-1 Ta-III-1 Ta-III-5 Ps-III-1	P-III-A1 P-III-A2 T-III-B1 T-III-B2 Ta-III-	<b>輔助運動-基本體能及速度反應能力訓練</b> 1. 熱身 <b>肌力體能核心強化</b> 2. 米字步法 <b>提升全場移動速度</b> -1號小球4號長球10趟 X3 2號小球3號長球10趟 X3 3. 揮空拍-正手撲球30下 X5 4. <b>發接發練習球、防守、推檔等基本動作之強化</b> 5. 基本訓練- <b>對角高遠球、挑球、切球、小球、殺球、撲球</b>	體能 技術 戰術 心理	24	多球 重拍 體能輔助訓練器材 網路影片運動訓練法	1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 教練觀察	A 性平教育 B 人權教育 E 品德教育 J 安全教育 N 生涯	<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： _____

		健體 - E-C2 健體 -E- C3	C1 Ta-III- C2 Ta-III- C9 Ps-III- D1 Ps-III- D2	<p>6. 綜合練習-全場不規則之練習</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>建立正確運動觀念</p> <p><b>重量訓練-肌耐力技術缺點修正</b></p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度-3號殺球1號小球10趟 X3 4號小球2號長球10趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-殺球20下 X3 反手撲球20下 X3</p> <p>4. 發接發練習球、防守、推檔等基本動作之強化</p> <p>5. 基本訓練-加強基本控球能力、控球穩定</p> <p>6. 綜合練習-強化跑動方式及跑位概念</p> <p>7. 收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p><b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b></p> <p>1. 熱身肌力體能核心強化</p> <p>2. 米字步法提升全場移動速度-3. 4號長球20趟 X3 1. 2. 號挑球20趟 X3</p> <p>3. 揮空拍-長球30下 X5</p> <p>4. 基本訓練-分組訓練精細動作調整</p> <p>5. 綜合練習-技術跑位連續訓練</p> <p>6. 收操</p>				4. 學生發表 5. 提問回答	規畫教育	2. 協同節數： _____
--	--	------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--------------------	------	-------------------

				<b>精神訓練</b> 自信心的建立 <b>比賽訓練-主動攻擊意識</b> 1. 單打實戰模 擬訓練 2. 雙打實戰模 擬訓練 3. 收操 <b>精神訓練</b> 建立使命感及榮譽感						
第 17 - 20 週	健體 -E- A1 健體 -E- A3 健體 -E- C1 健體 - E-C2 健體 -E- C3	P-III-1 T-III-1 Ta-III-1 Ta-III-5 Ps-III-1	P-III-A1 P-III-A2 T-III-B1 T-III-B2 Ta-III-C1 Ta-III-C2 Ta-III-C9 Ps-III-D1	<b>輔助運動-基本體能及速度反應能力訓練</b> 1. 熱身 <b>肌力體能核心強化</b> 2. 米字步法 <b>提升全場移動速度</b> -左右平球 20趟 X3 殺球上網10趟 X3 3. 揮空拍-殺球20下 X3 撲球20下 X3 4. <b>發接發練習，穩定控球能力</b> 5. 基本訓練- <b>加強基本控球能力、控球穩定</b> 6. 綜合練習- <b>跑位默契搭配</b> 7. 收操 <b>精神訓練</b> 建立正確運動觀念 <b>專項訓練-敏捷性及啟動反應之訓練</b> 1. 熱身 <b>肌力體能核心強化</b> 2. 米字步法 <b>提升全場移動速度</b> -3號切球2 號撲球10趟 X3 4號切球2號撲球10趟 X3	體能 技術 心理	24	多球 重拍 體能輔 助訓練 器材 網路影 片運動 訓練法	1. 實 作學 習 2. 具 體實 踐 3. 教 練觀 察 4. 學 生發 表 5. 提 問回 答	A 性平 教育 B 人權 教育 E 品德 教育 J 安全 教育 N 生涯 規畫 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 者) 1. 協同科 目： _____ 2. 協同節 數： _____

			Ps-III-D2	<p>3.揮空拍-長球20下 X3 正手挑球20下 X3</p> <p>4.基本訓練-加強基本控球能力、控球穩定</p> <p>5.綜合練習-跑位默契搭配</p> <p>6.收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p>重量訓練-肌耐力技術缺點修正</p> <p>1.熱身肌力體能核心強化</p> <p>2.米字步法提升全場移動速度-6個點3趟 X5 殺球撲球10下 X3</p> <p>3.揮空拍-反手挑球20下 X3 反手撲球20下 X3</p> <p>4.發接發練習，穩定控球能力</p> <p>5.基本訓練-分組訓練精細動作調整</p> <p>6.綜合練習-不定點方向主動攻擊及防守</p> <p><b>戰術引導</b></p> <p>7.收操</p> <p><b>精神訓練</b></p> <p>自信心的建立</p> <p>重量訓練-肌耐力技術缺點修正</p> <p>1.熱身肌力體能核心強化</p> <p>2.米字步法提升全場移動速度- 3.4號殺球10趟 X3 1.2號撲球10趟 X3</p> <p>3.揮空拍-反手撲球20下 X5</p>					
--	--	--	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

				<p>4. 發接發練習，穩定控球能力</p> <p>5. 基本訓練-分組訓練精細動作調整</p> <p>6. 綜合練習-不定點方向主動攻擊及防守</p> <p>戰術引導</p> <p>7. 收操</p> <p><u>精神訓練</u></p> <p>自信心的建立</p>						
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--