南投縣營北國中113學年度

體育班「羽球專訓」課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域 | 體育專業/羽球 | | | 上課節數/時間 | 5節/1455-1540 | |
| 年級 | 七年級 | | | 授課者 | 蘇琮筆 | |
| 學習目標 | 1.基本動作調整。  2.實際對戰臨場之反應能力。  3.訓練基層運動之選手，札實各項基本技能。. | | | | | |
| 第一學期 | | | | | | |
| 上學期 | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | | | 評量方式 |
| 第一週 | 基本動作訓練 | 跳繩、米字步伐、多球訓練(長球) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二週 | 基本動作訓練 | 跳繩、米字步伐、多球訓練(長球) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第三週 | 基本動作訓練 | 跳繩、米字步伐、多球訓練(長球) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第四週 | 基本動作訓練 | 前後步伐、切球練習、小球練習 | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第五週 | 基本動作訓練 | 前後步伐、切球練習、小球練習 | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第六週 | 基本動作訓練 | 前後步伐、切球練習、小球練習 | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第七週 | 體能訓練 | 平球練習、殺球練習、多球訓練(殺球平抽) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第八週 | 體能訓練 | 平球練習、殺球練習、多球訓練(殺球平抽) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第九週 | 體能訓練 | 平球練習、殺球練習、多球訓練(殺球平抽) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十週 | 體能訓練 | 全場切球上網、多球(四角球)、200公尺短衝 | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十一週 | 體能訓練 | 全場切球上網、多球(四角球)、200公尺短衝 | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十二週 | 體能訓練 | 全場切球上網、多球(四角球)、200公尺短衝 | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十三週 | 技術訓練 | 左右平球、網前壓球、中長跑(1600公尺) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十四週 | 技術訓練 | 左右平球、網前壓球、中長跑(1600公尺) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十五週 | 技術訓練 | 左右平球、網前壓球、中長跑(1600公尺) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十六週 | 技術訓練 | 左右殺球練習、後四點殺抽練習、長跑(3000) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十七週 | 技術訓練 | 左右殺球練習、後四點殺抽練習、長跑(3000) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十八週 | 技術訓練 | 左右殺球練習、後四點殺抽練習、長跑(3000) | | | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十九週 | 戰術訓練 | 左右挑球、長球訓練、多球訓練(四角球) | | | ■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十週 | 戰術訓練 | 左右挑球、長球訓練、多球訓練(四角球) | | | ■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十一週 | 戰術訓練 | 左右挑球、長球訓練、多球訓練(四角球) | | | ■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十二週 | 戰術訓練 | 短距離衝刺、二對二防守反控戰術 | | | ■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第二學期 | | | | |
| 下學期 | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | 評量方式 |
| 第一週 | 基本動作訓練 | 第一周 米字步伐、多球(四角球)、30公尺衝刺 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二週 | 基本動作訓練 | 第二周 米字步伐、多球(四角球)、30公尺衝刺 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第三週 | 基本動作訓練 | 第三周 米字步伐、多球(四角球)、30公尺衝刺 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第四週 | 基本動作訓練 | 第四周 平球練習、殺球練習、多球(殺球平抽) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第五週 | 基本動作訓練 | 第五周 平球練習、殺球練習、多球(殺球平抽) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第六週 | 基本動作訓練 | 第六周 平球練習、殺球練習、多球(殺球平抽) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第七週 | 體能訓練 | 第七周 跳繩、原地跳殺、100公尺短衝 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第八週 | 體能訓練 | 第八周 跳繩、原地跳殺、100公尺短衝 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第九週 | 體能訓練 | 第九周 跳繩、原地跳殺、100公尺短衝 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十週 | 體能訓練 | 第十周 跳繩、比賽、5000公尺長跑 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十一週 | 體能訓練 | 第十一周 左右挑球、左右長球、多球(四角球) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十二週 | 體能訓練 | 第十二周 左右挑球、左右長球、多球(四角球) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十三週 | 技術訓練 | 第十三周 左右挑球、左右長球、多球(四角球) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十四週 | 技術訓練 | 第十四周 切球練習、網前球練習、中長跑(800公尺) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十五週 | 技術訓練 | 第十五周 切球練習、網前球練習、中長跑(800公尺) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十六週 | 技術訓練 | 第十六周 切球練習、網前球練習、中長跑(800公尺) | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十七週 | 技術訓練 | 第十七周 跳繩、5000公尺長跑、比賽 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十八週 | 技術訓練 | 第十八周 發接發訓練、左右平球、3000公尺長跑 | ■實作 □觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  ■動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十九週 | 戰術訓練 | 第十九周 發接發訓練、左右平球、3000公尺長跑 | ■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十週 | 戰術訓練 | 第二十周 發接發訓練、左右平球、3000公尺長跑 | ■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十一週 | 戰術訓練 | 距離衝刺、一對二防守反控戰術 | ■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十二週 | 戰術訓練 | 距離衝刺、二對二防守反控戰術 | ■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表□運動表現  □小組合作  □動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |