

南投縣立中興國民中學 111 學年度七年級彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	社團活動-羽球社	年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週一節課，共 18 節課
		設計教師	王思堯
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	提昇本校學生參與運動興趣，提高各項體適能技能，並培養優秀運動人才，促進青少年身心健康。		
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作		
課程目標	增進身體健康、熟悉規則、技術練習、體能訓練、為校爭光		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	簡介(1)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	了解羽毛球的基礎原理	羽毛球項目簡介：場地、比賽球	上課表現、口頭問答	
二	簡介(2)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解羽毛球的基礎原理	認識比賽規則	上課表現、口頭問答	
三	基礎訓練(1)	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	了解羽毛球的競賽規則	發球練習	上課表現、口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
四	基礎訓練(2)	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解羽毛球的競賽規則	發球練習	上課表現、口頭問答、實作表現	
五	基本練習(1)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	用身體、手勢控制羽毛球的能力分組進行傳球練習	認識羽球路線軌跡	上課表現、口頭問答、實作表現	
六	基本練習(2)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用身體、手勢控制羽毛球的能力分組進行傳球練習	認識羽球路線軌跡	上課表現、口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
七	段考週						
八	基本練習(3)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	用身體、手勢控制羽毛球的能力分組進行傳球練習	練習高速球	上課表現、口頭問答	
九	基本練習(4)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用身體、手勢控制羽毛球的能力分組進行傳球練習	練習高速球	上課表現、口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十	進階練習(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。	用羽毛球的不同策略進行攻擊練習	練習切球	上課表現、口頭問答	
十一	進階練習(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用羽毛球的不同策略進行攻擊練習	練習切球	上課表現、口頭問答	
十二	進階練習(3)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1d-IV-2 探索生命的意義與價值，尊重及珍惜自己與	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	用羽毛球的不同策略進行防守練習	練習小球	上課表現、口頭問答、實作表現	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		他人生命，並協助他人。					
十三	進階練習(4)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用羽毛球的不同策略進行防守練習	練習小球	上課表現、口頭問答、實作表現	
十四	段考週						
十五	練習賽(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。	運用所學到的羽毛球策略分組進行半場練習賽	網前球平推練習	上課表現、口頭問答、實作表現	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		促進心理健康。					
十六	練習賽(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。	運用所學到的羽毛球策略分組進行半場練習賽	網前球平推練習	上課表現、 口頭問答、 實作表現	
十七	練習賽(3)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運用所學到的羽毛球策略分組進行半場練習賽	網前球平推練習	上課表現、 口頭問答、 實作表現	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十八	練習賽(4)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運用所學到的羽毛球策略分組進行半場練習賽	網前球平推練習	上課表現、口頭問答、實作表現	
十九	練習賽(5)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	運用所學到的羽毛球策略分組進行半場練習賽	網前球平推練習	上課表現、口頭問答、實作表現	
二十	期末表現檢討與評量	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 綜 2a-IV-1 體認人際關係的	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的	分析本學期羽毛球的練習，並修正個人及小組的練習策略	期末表現檢討與評量	上課表現、口頭問答、實作表現	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	培養與正向經營人際關係。				
二十一	段考週						

【第二學期】

課程名稱	社團活動-羽球社	年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週一節課，共 17 節課
		設計教師	王思堯
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	提昇本校學生參與運動興趣，提高各項體適能技能，並培養優秀運動人才，促進青少年身心健康。		
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作		
課程目標	增進身體健康、熟悉規則、技術練習、體能訓練、為校爭光		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
一	認識社團	健體 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解羽毛球的基礎原理	認識所選的社團 知道社團行事計畫 社團教師要求	上課表現、 口頭問答	
二	基礎練習(1)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解場地的重要	練習發球	上課表現、 口頭問答	
三	基礎練習(2)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	發球線	練習發球	上課表現、 口頭問答	
四	基礎練習(3)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	正拍	基本動作講解	上課表現、 口頭問答、 實作表現	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
五	基礎練習(4)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	反拍	基本動作講解	上課表現、 口頭問答、 實作表現	
六	比賽規則(1)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則	說明羽球比賽規則	上課表現、 口頭問答	
七	段考週						
八	比賽規則(2)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	了解比賽規則	了解如何進行羽球比賽	上課表現、 口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		正向影響，並提升團體效能。					
九	比賽規則(3)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解比賽規則	了解如何進行羽球比賽	上課表現、 口頭問答	
十	認識羽球路線(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	了解羽球路線軌跡	認識羽球路線軌跡	上課表現、 口頭問答	
十一	認識羽球路線(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解羽球路線軌跡	認識羽球路線軌跡	上課表現、 口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十二	練習球路(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	熟練	練習高速球 練習切球 練習小球	上課表現、 口頭問答、 實作表現	
十三	練習球路(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	熟練	練習高速球 練習切球 練習小球	上課表現、 口頭問答、 實作表現	
十四	段考週						

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十五	健康促進園遊會						
十六	網前球練習(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 童 Cc-IV-2 戶外休閒活動知能的整合與運用。	對打	網前球平推練習 基本動作講解	上課表現、 口頭問答、 實作表現	
十七	網前球練習(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種略。 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	對打	網前球平推練習 基本動作講解	上課表現、 口頭問答、 實作表現	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十八	網前球練習(3)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	對打	網前球平推練習 基本動作講解	上課表現、 口頭問答、 實作表現	
十九	練習對打	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	比賽	練習對打	上課表現、 口頭問答、 實作表現	
二十	段考週						

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。