

臺北市立成淵高中 111 學年度第 2 學期高國中部 羽球專項訓練科 教學計畫暨進度表

教師姓名：謝孟宏

教材來源：自編專項羽球訓練課程

任教班級：312

學習目標		羽球專項體能與技、戰術應用							每週節數：8 節		
月份	週次	星期						教學單元/請詳述主題	重要議題融入 (請務必勾選)	重要行事	
		日	一	二	三	四	五				六
二月	1	12	13	14	15	16	17	18	基本動作、球路訓練、體能訓練、重量訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	13 第二學期註冊、開學、幹部訓練、寒假作業考試、下午正式上課 18 補班補課(2/27)
	2	19	20	21	22	23	24	25	一般體能訓練、專項體能訓練、核心訓練、單雙打戰術練習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	20 高三第 1 次分科模擬考 21-22 國九第 3 次模擬考
	3	26	27	28	1	2	3	4	一般體能訓練、專項體能訓練、核心訓練、腳步、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	27、28 和平紀念日放假
三月	4	5	6	7	8	9	10	11	一般體能訓練、專項體能訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	3/10 學校日暨家長座談會
	5	12	13	14	15	16	17	18	一般體能訓練、專項體能訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
	6	19	20	21	22	23	24	25	專項體能訓練、多球訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	25 補班補課(4/3)
7	26	27	28	29	30	31	1	專項體能訓練、重量訓練、多球訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練、自習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	27-28 第一次期中考	
四月	8	2	3	4	5	6	7	8	專項體能訓練、核心訓練、多球訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	03-05 兒童節、清明節放假
	9	9	10	11	12	13	14	15	專項體能訓練、核心訓練、多球訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
	10	16	17	18	19	20	21	22	專項體能訓練、核心訓練、多球訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	20-21 國九第 4 次模擬考
	11	23	24	25	26	27	28	29	專項體能訓練、多球訓練、球路訓練、輕技術	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	
	12	30	1	2	3	4	5	6	專項體能訓練、多球訓練、球路訓練、輕技術	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海峽交流 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育	02-03 高三畢業考

五月	13	7	8	9	10	11	12	13	專項體能訓練、多球訓練、球路訓練、輕技術	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	09 高三第 2 次分科模擬考 11-12 國七八、高一第二 2 次 期中考
	14	14	15	16	17	18	19	20	專項體能訓練、多球訓練、球路訓練、輕技術、自習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	20-21 國中教育會考
	15	21	22	23	24	25	26	27	專項體能訓練、核心訓練、多球訓練、球路訓練、輕技術	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	
	16	28	29	30	31	1	2	3	專項體能訓練、核心訓練、多球訓練、球路訓練、輕技術	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	
六月	17	4	5	6	7	8	9	10	專項體能訓練、核心訓練、多球訓練、球路訓練、輕技術	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	
	18	11	12	13	14	15	16	17	多球訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練、自習	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	17 補班補課(6/23)
	19	18	19	20	21	22	23	24	多球訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	22-23 端午節放假
	20	25	26	27	28	29	30	1	多球訓練、球路訓練、單雙打戰術訓練、調整	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	27-29 上午高一/二期末考 28-29 上午國七八期末考 29 下午大掃除 30 休業式/校務會議(成績結算 7/1 暑假開始
七月	暑一	2	3	4	5	6	7	8	專項體能訓練、核心訓練、多球訓練、球路訓練、輕技術	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	
	暑二	9	10	11	12	13	14	15	基礎體能訓練、多球訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	12-13 大學分科測驗
	暑三	16	17	18	19	20	21	22	專項體能訓練、多球訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	
	暑四	23	24	25	26	27	28	29	基本技術訓練、肌力訓練、單雙打專項技術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	
	暑五	30	31	1	2	3	4	5	基本技術訓練、單雙打專項技術訓練、單雙打戰術訓練	<input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 公民教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 教職專業教育	
評量方式(100%)									出席表現:30 分、上課訓練態度表現:30 分、校內或校外競賽成績:40 分		
請家長配合事項									1. 請家長配合球隊練球時間及賽事規劃 2. 留意學生訓練後及假日生活作息及身體概況 3. 如有任何訓練及賽事問題，請主動向教練提出詢問		