

臺南市公(私)立七股區七股國民中(小)學 109 學年度第一學期三~六年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	樂樂棒球	實施年級	三~六	教學節數	本學期共(42)節	
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (■社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>					
課程目標	認識棒球活動，學習團隊合作，促進體能發展及棒球技能，習得運動家精神。					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1~2 週	4	運動類型與規則	Cb- II -1運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -3各項運動裝備、設施、場域。	1. 能分辨各種運動類型。 2. 能知道樂樂棒所需裝備、設施、場域及規則。	1. 口頭評量： 能說出樂樂棒球、Teeball、棒球的差異。 2. 紙筆評量： 能知道樂樂棒規則。	
第 3~4 週	4	運動傷害與防護	Bc- II -1暖身、伸展動作原則。 Bc- III -1基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 能操作暖身及伸展運動。 2. 能知道運動傷害的預防與處理方法。	1. 口頭評量： 能說出傷害處理步驟及方式。 2. 實作評量： 能做出暖身及伸展運動。	
第 5~10 週	12	守備節奏性	Hd- I -1守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ib- II -1音樂律動與模仿性	1. 能跟隨節奏律動。 2. 能正確做出傳接球動作。	實作評量： 1. 能接高飛球、平飛球、滾地球。 2. 能傳球至指定位置。	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			創作舞蹈。		
第 11~16 週	12	打擊協調性	Hd- I -1守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ha- I -1網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能正確做出擊球動作。 2. 能操作手眼協調性遊戲。	實作評量： 1. 能擊出高飛球、平飛球、滾地球。 2. 能擊球至指定位置。
第 17~21 週	10	跑壘敏捷性	Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作。	1. 能正確跑壘。 2. 能操作敏捷性遊戲。	實作評量： 能衝刺跑壘、繞壘、能折返跑壘。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

臺南市公(私)立七股區七股國民中(小)學 109 學年度第二學期三~六年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	樂樂棒球	實施年級	三~六	教學節數	本學期共(40)節	
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (■社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>					
課程目標	認識棒球活動，學習團隊合作，促進體能發展及棒球技能，習得運動家精神。					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第 1~2 週	4	運動保健與營養飲食	<p>Bc- II -2運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bc-III-2運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Ea- II -1食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea- III -1個人的營養與熱量之需求。</p>	<p>1. 能知道運動與飲食的關係。</p> <p>2. 能養成終身運動的習慣。</p>	<p>口頭評量：</p> <p>1. 能說出運動的好處</p> <p>2. 能說出運動前後正確的飲食。</p>	
第 3~8 週	12	守備技巧與策略	<p>Hd- II -1守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球→跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hd- III -1守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能做出雙殺守備。</p> <p>2. 能判斷並選擇正確出局壘包。</p> <p>3. 能判斷並選擇正確出局方式(刺殺、封殺及觸殺)。</p>	<p>實作評量：</p> <p>1. 雙殺守備。</p> <p>2. 選擇出局壘包傳球。</p> <p>3. 選擇出出局方式。</p>	

第 9~13 週	10	打擊技巧與策略	Hd-Ⅱ-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球→跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能知道各棒次功能。 2. 能運用打擊策略自行上壘、掩護上壘及清壘。	1. 口頭評量： 能說出各棒次功能及目的。 2. 實作評量： 擊出高飛球 擊出平飛球 擊出滾地球 擊出邊線球 擊出指定位置	
第 14~18 週	10	跑壘技巧與策略	Hd-Ⅱ-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球→跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	能判斷擊球落點選擇正確各種跑壘策略及方法： 衝刺跑壘法、繞壘跑壘法、掩護打者跑壘法、高飛球跑壘法。	實作評量： 衝刺跑壘法 繞壘跑壘法 掩護打者跑壘法 高飛球跑壘法	
第 19~20 週	4	球場禮儀與態度	Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	養成運動家精神。	真實評量： 觀察學生日常生活習性及態度。	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。