

臺南市公立東區崇學國民小學 109 學年度第一學期五年級彈性學習棒球專術課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

教材來源	自編教材	教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (60) 節	
課程目標	1. 充實棒球專項運動知能，建構完整的棒球運動概念。 2. 提升棒球運動技能，積極參與棒球運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值			
相關領域	健康與體育			
能力指標 (總綱核心素養)		A1 身心素質與自我精進	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	
		A3 規劃執行與創新應變	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境	
		C2 人際關係與團隊合作	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
		C3 多元文化與國際理解	E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。			

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 體能訓練	守備訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5
第二週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 體能訓練	守備訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-2 6-2-3
第三週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5 5-2-5
第四週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4
第五週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練	守備訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 4-2-5 6-2-4
第六週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練	守備訓練	3	實作、實踐	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3 6-2-4
第七週	1. 輔助操 2. 綜合守備練習 3. 打擊戰術演練 4. 自由打擊練習	綜合打守	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5
第八週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 體能訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-2 6-2-3
第九週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5 5-2-5
第十週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第十一週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 4-2-5 6-2-4
第十二週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3 6-2-4
第十三週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5
第十四週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 自由打擊訓練 5. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-2 6-2-3
第十五週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 戰術打擊訓練 5. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5 5-2-5
第十六週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 自由打擊訓練 5. 跑壘訓練	綜合打跑	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4
第十七週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 4-2-5 6-2-4
第十八週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3 6-2-4
第十九週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 戰術打擊訓練 5. 跑壘訓練	綜合打跑	3	實作、實踐	3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5 5-2-5
第廿週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 戰術打擊訓練 5. 跑壘訓練	綜合打跑	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立東區崇學國民小學 109 學年度第二學期五年級彈性學習棒球專術課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

教材來源	自編教材	教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (60) 節	
課程目標	1. 充實棒球專項運動知能，建構完整的棒球運動概念。 2. 提升棒球運動技能，積極參與棒球運動訓練與比賽。 3. 培養運動競技精神，表現良好運動風度，豐富運動員生命價值			
相關領域	健康與體育			
能力指標 (總綱核心素養)		A1 身心素質與自我精進	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	
		A3 規劃執行與創新應變	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境	
		C2 人際關係與團隊合作	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
		C3 多元文化與國際理解	E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。	
融入議題之能力指標 (議題實質內涵)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。			

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 體能訓練	守備訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5
第二週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 體能訓練	守備訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-2 6-2-3
第三週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5 5-2-5
第四週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4
第五週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練	守備訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 4-2-5 6-2-4
第六週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練	守備訓練	3	實作、實踐	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3 6-2-4
第七週	1. 輔助操 2. 綜合守備練習 3. 打擊戰術演練 4. 自由打擊練習	綜合打守	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5
第八週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 體能訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-2 6-2-3
第九週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5 5-2-5
第十週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

第十一週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 4-2-5 6-2-4
第十二週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3 6-2-4
第十三週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5
第十四週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 自由打擊訓練 5. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-2 6-2-3
第十五週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 戰術打擊訓練 5. 體能訓練	打擊訓練	3	實作、實踐	3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5 5-2-5
第十六週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 自由打擊訓練 5. 跑壘訓練	綜合打跑	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4
第十七週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 4-2-5 6-2-4
第十八週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 綜合守備練習 4. 守備戰術演練 5. 跑壘訓練	綜合跑守	3	實作、實踐	3-2-4 4-2-1 4-2-2 5-2-5 6-2-3 6-2-4
第十九週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 戰術打擊訓練 5. 跑壘訓練	綜合打跑	3	實作、實踐	3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5 5-2-5
第廿週	1. 輔助操 2. 傳接球 3. 分組打擊練習 4. 戰術打擊訓練 5. 跑壘訓練	綜合打跑	3	實作、實踐	3-2-1 3-2-2 4-2-1 4-2-2 6-2-3 6-2-4

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。