

臺南市立民德國民中學 110 學年度第一學期七年級(藝術才能專長領域)(體育專業領域)棒球隊課程計畫

課程名稱	棒球專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(160)節
課程規範	<p>◎<input type="checkbox"/>領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/>藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/>體育班部定體育專業 ◎<input type="checkbox"/>彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程：<input type="checkbox"/>藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/>體育班校訂體育專業</p>				
設計理念	<p>透過棒球專項運動課程安排及實施，並依課程進度追蹤學生身體質量、素質變化，強化個人體能與技術、團隊戰術運用，提升棒球運動表現專項競技能力。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>體-J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 體-J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 				

課程架構脈絡

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
110.08.30 110.09.03	8	基礎體能<一>/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 跳繩、繩梯、小角錐
110.09.06 110.09.10		基礎體能<一>/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 跳繩、繩梯、小角錐
110.09.13 110.09.17	8	全國賽會			爭創佳績		1. 賽後心得 2. 訓練日誌	1. 棒球 2. 球棒 3. 棒球手套 4. 壘包
110.09.20 110.09.24	8	基礎體能<一>/綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。	1. 心肺耐力訓練 2. 肌力訓練 3. 肌耐力訓練 4. 柔軟度訓練	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 跳繩、繩梯、小角錐

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

110.09.27 110.10.01	8	全國賽會			爭創佳績		1. 賽後心得 2. 訓練日誌	1. 棒球 2. 球棒 3. 棒球手套 4. 壘包
110.10.04 110.10.08	8	基礎技術<一>/組合技術訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手>基本動作	1. 固定基本打擊動作。 2. 了解打擊動作要領。 3. 固定基本守備動作。 4. 了解守備動作要領。 5 學會傳球技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球座、小手套、發球機
110.10.11 110.10.15	8	南市選拔賽			爭創佳績		1. 賽後心得 2. 訓練日誌	1. 棒球 2. 球棒 3. 棒球手套 4. 壘包
110.10.18 110.10.22	8	基礎技術<一>/組合技術訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手>基本動作	1. 固定基本打擊動作。 2. 了解打擊動作要領。 3. 固定基本守備動作。 4. 了解守備動作要領。 5 學會傳球技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球座、小手套、發球機

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

110.10.25 110.10.29	8	基礎技術<一>/組合技術訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手>基本動作	1. 固定基本打擊動作。 2. 了解打擊動作要領。 3. 固定基本守備動作。 4. 了解守備動作要領。 5 學會傳球技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球座、小手套、發球機
110.11.01 110.11.05	8	基礎技術<一>/組合技術訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手>基本動作	1. 固定基本打擊動作。 2. 了解打擊動作要領。 3. 固定基本守備動作。 4. 了解守備動作要領。 5 學會傳球技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球座、小手套、發球機
110.11.08 110.11.12	8	基礎技術<一>/組合技術訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	運動技能專項基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投手/內野/外野/捕手>基本動作	1. 固定基本打擊動作。 2. 了解打擊動作要領。 3. 固定基本守備動作。 4. 了解守備動作要領。 5 學會傳球技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球座、小手套、發球機
110.11.15 110.11.19	8	全國賽會			爭創佳績		1. 賽後心得 2. 訓練日誌	1. 棒球 2. 球棒

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

								3. 棒球手套 4. 壘包
110.11.22 110.11.26	8	基礎戰術<一>/實戰戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	攻擊戰術演練 I	1. 基本短打動作講解 2. 基本打跑戰術講解 3. 基本盜壘動作時機講解	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
110.11.29 110.12.03	8	基礎戰術<一>/實戰戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	攻擊戰術演練 I	1. 基本短打動作講解 2. 基本打跑戰術講解 3. 基本盜壘動作時機講解	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
110.12.06 110.12.10	8	基礎戰術<一>/實戰戰術訓練	Ta-IV-2 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	防守戰術演練 I	1. 野手基本跑位 2. 內-外野連攜 3. 投-捕連攜	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
110.12.13 110.12.17	8	基礎戰術<一>/實戰戰術訓練	Ta-IV-2 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	防守戰術演練 I	1. 野手基本跑位 2. 內-外野連攜 3. 投-捕連攜	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
110.12.20 110.12.24	8	基礎戰術<一>/實戰戰術訓練	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	整體攻防戰術演練 I	攻擊戰術<點、跑、打>與防守戰術基本講解實作	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

<p>110.12.27 110.12.31</p>	<p>8</p>	<p>基礎戰術<一>/實戰戰術訓練</p>	<p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術</p>	<p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德</p>	<p>整體攻防戰術演練 I</p>	<p>攻擊戰術<點、跑、打>與防守戰術基本講解實作</p>	<p>1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌</p>	<p>1. 自編教材 2. 戰術板</p>
<p>111.01.03 111.01.07</p>	<p>8</p>	<p>基礎心理<一>/選手心理訓練</p>	<p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</p>	<p>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p>	<p>選手的心理調適</p>	<p>1 腹式呼吸法、 2 有效的自我對話 3 接球的時機與心態 4 賽前準備</p>	<p>1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌</p>	<p>自編教材</p>
<p>111.01.10 111.01.14</p>	<p>8</p>	<p>基礎心理<一>/選手心理訓練</p>	<p>Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態</p>	<p>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p>	<p>1. 選手的壓力調適 2. 增進自我察覺 3 自信心</p>	<p>放鬆訓練 寫訓練日誌 觀看影片 自我肯定 充分準備</p>	<p>1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌</p>	<p>自編教材</p>

課程名稱	棒球專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(160)節
課程規範	<p>◎<input type="checkbox"/>領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/>藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/>體育班部定體育專業 ◎<input type="checkbox"/>彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程：<input type="checkbox"/>藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/>體育班校訂體育專業</p>				
設計理念	了解棒球基本動作，改變對棒球的觀念，提升實質性的棒球運動表現。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>體-J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 體-J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 體-J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 				

課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
111.02.11 111.02.17	8	基礎體能<二>/ 綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。	1. 心肺耐力訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷訓練	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 跳繩、繩梯、小角錐、藥球
111.02.18 111.02.24	8	基礎體能<二>/ 綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。	1. 心肺耐力訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷訓練	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 跳繩、繩梯、小角錐、藥球
111.02.25 111.03.03	8	基礎體能<二>/ 綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。	1. 心肺耐力訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷訓練	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 跳繩、繩梯、小角錐、藥球
111.03.4 111.03.10	8	基礎體能<二>/ 綜合體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	1. 了解體適能對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進體能的運動方式。	1. 心肺耐力訓練 2. 速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 敏捷訓練	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 跳繩、繩梯、小角錐、藥球

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

111.03.11 111.03.17	8	基礎技術<二>/ 組合技術訓練	T-IV-3 了解並演 練守備/跑分性球 類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性 技術	T-IV-B6 守備 /跑分性球類 運動中守 備、跑分、攻 擊的移位、平 衡組合性技 術	運動技能專項 基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投 手/內野/外野/ 捕手>基本動作	1. 基本 Long T 訓練。 2. 了解擊球感覺及釋 放力量訓練。 3. 了解基礎肌力動 作，提升運動表現。 4. 學習滾地接球能力 及守備移動性傳球連 貫技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球 座、小手套、發 球機
111.03.18 111.03.24	8	基礎技術<二>/ 組合技術訓練	T-IV-3 了解並演 練守備/跑分性球 類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性 技術	T-IV-B6 守備 /跑分性球類 運動中守 備、跑分、攻 擊的移位、平 衡組合性技 術	運動技能專項 基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投 手/內野/外野/ 捕手>基本動作	1. 基本 Long T 訓練。 2. 了解擊球感覺及釋 放力量訓練。 3. 了解基礎肌力動 作，提升運動表現。 4. 學習滾地接球能力 及守備移動性傳球連 貫技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球 座、小手套、發 球機
111.03.25 111.03.31	8	基礎技術<二>/ 組合技術訓練	T-IV-3 了解並演 練守備/跑分性球 類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性 技術	T-IV-B6 守備 /跑分性球類 運動中守 備、跑分、攻 擊的移位、平 衡組合性技 術	運動技能專項 基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投 手/內野/外野/ 捕手>基本動作	1. 基本 Long T 訓練。 2. 了解擊球感覺及釋 放力量訓練。 3. 了解基礎肌力動 作，提升運動表現。 4. 學習滾地接球能力 及守備移動性傳球連 貫技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球 座、小手套、發 球機
111.04.01 111.04.07	8	基礎技術<二>/ 組合技術訓練	T-IV-3 了解並演 練守備/跑分性球 類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性 技術	T-IV-B7 守備 /跑分性球類 運動中守 備、跑分、攻 擊的協調、反 應組合性技 術	運動技能專項 基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投 手/內野/外野/ 捕手>基本動作	1. 基本 Long T 訓練。 2. 了解擊球感覺及釋 放力量訓練。 3. 了解基礎肌力動 作，提升運動表現。 4. 學習滾地接球能力 及守備移動性傳球連 貫技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球 座、小手套、發 球機

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

111.04.08 111.04.14	8	基礎技術<二>/ 組合技術訓練	T-IV-3 了解並演 練守備/跑分性球 類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性 技術	T-IV-B7 守備 /跑分性球類 運動中守 備、跑分、攻 擊的協調、反 應組合性技 術	運動技能專項 基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投 手/內野/外野/ 捕手>基本動作	1. 基本 Long T 訓練。 2. 了解擊球感覺及釋 放力量訓練。 3. 了解基礎肌力動 作，提升運動表現。 4. 學習滾地接球能力 及守備移動性傳球連 貫技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球 座、小手套、發 球機
111.04.15 111.04.21	8	基礎技術<二>/ 組合技術訓練	T-IV-3 了解並演 練守備/跑分性球 類運動中守備、跑 分、攻擊的組合性 技術	T-IV-B7 守備 /跑分性球類 運動中守 備、跑分、攻 擊的協調、反 應組合性技 術	運動技能專項 基本動作訓練 含各單項訓練 <打擊動作/投 手/內野/外野/ 捕手>基本動作	1. 基本 Long T 訓練。 2. 了解擊球感覺及釋 放力量訓練。 3. 了解基礎肌力動 作，提升運動表現。 4. 學習滾地接球能力 及守備移動性傳球連 貫技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 固定擊球 座、小手套、發 球機
111.04.22 111.04.28	8	基礎戰術<二>/ 實戰戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用 網牆性球 類運動 比賽的組合性攻防 戰術	Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動組合 性戰術 Ta-IV-C8 運 動道德	攻擊戰術演練 I	1. 基本短打動作講解 2. 基本打跑戰術講解 3. 基本盜壘動作時機 講解	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
111.04.29 111.05.05	8	基礎戰術<二>/ 實戰戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用 網牆性球 類運動 比賽的組合性攻防 戰術	Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動組合 性戰術 Ta-IV-C8 運 動道德	攻擊戰術演練 I	1. 基本短打動作講解 2. 基本打跑戰術講解 3. 基本盜壘動作時機 講解	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
111.05.06 111.05.12	8	基礎戰術<二>/ 實戰戰術訓練	Ta-IV-2 分析、演練並運用 網牆性球 類運動	Ta-IV-C5 守 備/跑分性球 類運動組合	防守戰術演練 I	1. 野手基本跑位 2. 內-外野連攜 3. 投-捕連攜	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中課綱版-部定+校訂)

			比賽的組合性攻防戰術	性戰術 Ta-IV-C8 運動道德				
111.05.13 111.05.19	8	基礎戰術<二>/ 實戰戰術訓練	Ta-IV-2 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	防守戰術演練 I	1. 野手基本跑位 2. 內-外野連攜 3. 投-捕連攜	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
111.05.20 111.05.26	8	基礎戰術<二>/ 實戰戰術訓練	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	整體攻防戰術演練 I	攻擊戰術<點、跑、打>與防守戰術基本講解實作	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
111.05.27 111.06.02	8	基礎戰術<二>/ 實戰戰術訓練	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	整體攻防戰術演練 I	攻擊戰術<點、跑、打>與防守戰術基本講解實作	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	1. 自編教材 2. 戰術板
111.06.03 111.06.09	8	基礎心理<二>/ 選手心理訓練	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	選手的心理調適	1 腹式呼吸法、 2 有效的自我話 3 接球的時機與心態 4 賽前準備	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	自編教材
111.06.10 111.06.16	8	基礎心理<二>/ 選手心理訓練	Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守	選手的心理調適	1 腹式呼吸法、 2 有效的自我話 3 接球的時機與心態	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	自編教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中新課綱版-部定+校訂)

			理的行為及有利於 團隊的道德行為	性球類運動 心理技能		4 賽前準備		
111.06.17 111.06.23	8	基礎心理<二>/ 選手心理訓練	Ps-IV-4 理解並演練壓力管 理，提升標的性球 類運動比賽的心理 狀態	Ps-IV-D3 目 標設定、壓力 管理、自我調 整、意象訓練 等陣地攻守 性球類運動 心理技能	1. 選手的壓力 調適 2. 增進自我察 覺 3 自信心	放鬆訓練 寫訓練日誌 觀看影片 自我肯定 充分準備	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	自編教材
111.06.24 111.06.30	8	基礎心理<二>/ 選手心理訓練	Ps-IV-4 理解並演練壓力管 理，提升標的性球 類運動比賽的心理 狀態	Ps-IV-D3 目 標設定、壓力 管理、自我調 整、意象訓練 等陣地攻守 性球類運動 心理技能	1. 選手的壓力 調適 2. 增進自我察 覺 3 自信心	放鬆訓練 寫訓練日誌 觀看影片 自我肯定 充分準備	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	自編教材