## 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	<ul> <li>◎□領域學習課程-部定專長領域</li> <li>□藝術才能班部定專長領域</li> <li>◎□彈性學習課程-特殊需求領域課程</li> <li>專業課程: □藝術才能班校訂專長領域</li> </ul> 型體育班校訂體育專業										
設計理念		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。									
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	體-J-B1 具備運用各類符號	豐-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。 豐-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。 豐-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。									
課程目標	1.學習並提升專業項運的 2.由團體活動,建立積極 3.養成主動參與體育活動 4.了解運動方式,青春活 5.在生活中展現青春/ 6.探討健康的內涵,身體活 7.藉由棒球運動,了解國 8.利用專業項能,給予學 9.主動參與體育活動,以 10.培養遵守共同規範,並 10.培養遵守共同規範,並	正,增,正動球生促與互助健議養的了學向自動,與強力,與強力。與此時,其時的一個人類的,與一個人類的,與一個人類的,與一個人類的,與一個人類的,與一個人類的,與一個人類的,與一個人類的,與一個人類的,與	定與實現。 法。 動的習慣。 ,以提升整體健康水 我的含意。 能,提升養體健康水 也達達無 實現。經由團體活動	本動作與各。 。 ,建立積極。	項技術之水準等目標。 正向與互助合作的生活態度。						

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)

				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、触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、肌耐及柔韌組合性訓練	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)

	<b></b> 那	<b></b>	業領域課程計畫(國中新	踩裥版=部延+牧司)				
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	<ol> <li>棒球</li> <li>球棒</li> <li>棒球手套</li> <li>壘包</li> </ol>
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 運動中守備 跑分、平衡 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. 固度基本打擊 定基本打擊 2. 可解 3. 固定 3. 固定基本 等等 4. 了解 等等 5. 學會 5. 要會	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                   	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、平衡 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(國中新課網版-部定+校訂)

110.10.25   基礎技術<->/組   110.10.29	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	<ol> <li>1. 自編教材</li> <li>2. 固定擊球</li> <li>座、小手套、發球機</li> </ol>
110.11.01   基礎技術<->/組   110.11.05	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、反應 協調、反應 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 2. 受領 固定 整 數 作 定 定 要 图 固 定 定 定 定 定 工 等 明 年 年 5 學 會 傳球技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	<ol> <li>1. 自編教材</li> <li>2. 固定擊球</li> <li>座、小手套、發球機</li> </ol>
110.11.08   基礎技術<一>/組   110.11.12	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 協調、反應 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 要領定 高. 固定基本守備 動作。 4. 了解守備動作 要領會傳球技巧。	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   8 全國賽會 110.11.19			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(國中新課網版-部定+校訂)

1 - 1 - 芸州 /	ル 守	<b>长</b> 領	卡視以床住計畫(國中制	部、例从	T			
								3. 棒球手套
								4. 壘包
			Ta-IV-1	Ta- IV -C5 守		1. 基本短打動作		1. 自編教材
110.11.22			分析、演練並運	備/跑分性球		講解	1.實作及表現	2. 戰術板
	8	基礎戰術<一>/實 戰戰術訓練	用網牆性球類運	類運動組合性	攻擊戰術演練I	2. 基本打跑戰術	2. 觀察	
110.11.26		半文半文7的 副 5本	動比賽的組合性	戰術		講解	3. 訓練日誌	
			攻防戰術	Ta-IV-C8 運 動道德		3. 基本盜壘動作 時機講解		
				Ta-IV-C5 守		1. 基本短打動作		1. 自編教材
110 11 00			Ta-IV-1	備/跑分性球		講解		2. 戰術板
110. 11. 29	8	基礎戰術<一>/實	分析、演練並運	類運動組合性	攻擊戰術演練I	2. 基本打跑戰術	1. 實作及表現	
110. 12. 03	0	戰戰術訓練	用網牆性球類運 動比賽的組合性	戦術	及手权师 换 外 1	講解	2. 觀察 3. 訓練日誌	
			攻防戰術	Ta-IV-C8 運		3. 基本盜壘動作		
				動道德		時機講解		1 4 4 4 11
			Ta-IV-2	Ta-IV-C5 守				1. 自編教材
110. 12. 06		基礎戰術<一>/實	分析、演練並運	備/跑分性球		1. 野手基本跑位	1. 實作及表現	2. 戰術板
110. 12. 10	8		用網牆性球 類	類運動組合性	防守戰術演練I	2. 內-外野連攜	2. 觀察	
110.12.10			運動比賽的組合	戦術   Ta-IV-C8 運		3. 投-捕連攜	3. 訓練日誌	
			性攻防戰術	1a-1v-co 運   動道徳				
				Ta-IV-C5 守				1. 自編教材
110. 12. 13			Ta-IV-2	備/跑分性球		1. 野手基本跑位	1 穿从卫丰田	2. 戰術板
110.12.10	8	基礎戰術<一>/實	分析、演練並運 用網牆性球 類	類運動組合性	防守戰術演練 I	2. 內-外野連攜	1. 實作及表現 2. 觀察	
110. 12. 17		戰戰術訓練	運動比賽的組合	戰術		3. 投-捕連攜	3. 訓練日誌	
			性攻防戰術	Ta-IV-C8 運				
				動道德 Ta- IV -C5 守				1. 自編教材
110 10 00			Ta-IV-4	備/跑分性球				2. 戰術板
110. 12. 20	Q	基礎戰術<一>/實	執行並強化標的	類運動組合性	整體攻防戰術演	攻擊戰術<點、	1. 實作及表現	124114 122
	咖咖啡生址	性球類運動組合	戦術	練 I	跑、打>與防守戰 2. 觀 術基本講解實作 3. 詢	2. 觀察 3. 訓練日誌		
			性戰術	Ta-IV-C8 運				
				動道德				

## 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. 12. 27   	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
111. 01. 03   	8	基礎心理<一>/選手心理訓練	Ps-IV-3 了性 所/跑團隊自 所/跑團隊 所/跑團隊 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 的 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他 他	Ps-IV-D3 目標型 標理、自象 管整、自象 等地運動 域能 技能	選手的心理調適	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	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	自編教材
111. 01. 10   111. 01. 14	8	基礎心理<一>/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、戶 設定、自我調整 整体 整体 等 等 類 類 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	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

## 臺南市立民德國民中學 110 學年度第二學期七年級(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	<ul><li>◎□領域學習課程-部定專</li><li>□藝術才能班部定專長</li><li>◎□彈性學習課程-特殊需專業課程: □藝術才能</li></ul>	頁域 <mark>■體育現</mark> 求領域課程	E <mark>部定體育專業</mark> 域 ■體育班校訂 <u>體育</u>	專業	
設計理念	了解棒球基本動作,改變對	<b>才棒球的觀念</b> ,	提升實質性的棒球運重	协表現。	
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		表情達意的素	養,能以同理心與人溝	<b>靖通互動</b>	、自我價值與生命意義、積極實踐。 ,並理解數理、美學等基本概念,應用於日常生活中。 動的素養。
課程目標	1.學習並提升專業項運的社 2.由團體活動,建立積極」 3.養成主動參與體育活動, 4.了解運動方式,毒學自力, 5.在生活健康的內涵與身體活動, 6.探討健康的內涵與身體國政 並藉由探索自我與身體國政 7.藉由棒球運動,於對國政 8.利用專業項能,給對 9.主動參與體育活動,以從 10.培養遵守共同規範,並	后以強並確,科方進與促體養的了學向自進適成自解知與 的 我實識目 時期與 我實 說 目 肯定 我的律照現、標定	定與實現。 法。 動的習慣。 ,以提升整體健康水 我的含意。 能,提升 能,提升 能 非 是 生 達 生 涯 , 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	<b>本</b> 動作與 。 ,建立積	各項技術之水準等目標。

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(國中新課網版-部定+校訂)

				課程	2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 對於個人身性 發展的重要性體 2. 了解進體 能的 運動方 能式。	<ol> <li>心肺耐力訓練</li> <li>速度訓練</li> <li>爆發力訓練</li> <li>敏捷訓練</li> </ol>	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	<ol> <li>1. 自編教材</li> <li>2. 跳繩、繩梯、</li> <li>小角錐、藥球</li> </ol>
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 對於個人身性 發展的重要性體 2. 了解運動方 能式。	<ol> <li>心肺耐力訓練</li> <li>速度訓練</li> <li>爆發力訓練</li> <li>敏捷訓練</li> </ol>	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. 了解遭難方 能的運動方 式。	<ol> <li>心肺耐力訓練</li> <li>速度訓練</li> <li>爆發力訓練</li> <li>敏捷訓練</li> </ol>	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。	<ol> <li>心肺耐力訓練</li> <li>速度訓練</li> <li>爆發力訓練</li> <li>敏捷訓練</li> </ol>	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	<ol> <li>1. 自編教材</li> <li>2. 跳繩、繩梯、</li> <li>小角錐、藥球</li> </ol>

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	T-IV-B6守備 / 跑分性球類 運動中守 備、跑分、攻 擊的移位、平	運動技能專項基本動作訓練含各單項訓練 <打擊動作/投	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。	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
			技術	新組合性技 術	手/內野/外野/捕手>基本動作	4. 學習滾地接球能力 及守備移動性傳球連 貫技巧。		
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 運動中守 備、跑分位、攻 擊的移位、攻 等組 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,提升運動表現,提升運動表別,及等情移動性傳球技巧。	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
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 運動中守、 衛 動的移位 大 動 的 移 性 技	運動技能專項基本動作訓練合各單項訓練 〈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,提升運動表現現場。 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		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,提升運動表現的 4. 學習滾地接球能力 及守備移動性傳球連 買技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	<ol> <li>1. 自編教材</li> <li>2. 固定擊球</li> <li>座、小手套、發球機</li> </ol>

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 動 中 份 動 的協調 等的協調 修 種 修 種 物 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板 板	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,提升運動表現的,提升運動表現的,提升運動表現的,是可以發動性傳球地方。 4. 學習滾動性傳球地方。 對於一個人工學的工學的一個人工學的工學的一個人工學的一個人工學的一個人工學的一個人工學的一個人工學的一個人工學的工學的一個人工學的工學的一個人工學的工學的工學的一個人工學的一個人工學的工學的工學的工學的工學的工學的工學的工學的工學的工學的工學的工學的工學的工	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 /跑分性球中 動動分調 機 動力 物 動 動 的 協 的 組 合 性 核 人 性 表 的 人 性 成 、 人 し 、 人 し 、 人 し 、 人 し 、 人 し 、 人 し 、 人 し 、 人 し 、 人 し 、 し 、	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,提升運動表現的 4. 學習滾動性傳球 及守備移動性傳 費技巧。	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 訓練日誌	<ol> <li>1. 自編教材</li> <li>2. 固定擊球</li> <li>座、小手套、發球機</li> </ol>
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(國中新課網版-部定+校訂)

■ CO-1-1 雲雨/			P未供收床任司		)			
			比賽的組合性攻防	性戰術				
			戰術	Ta-IV-C8 運				
				動道德				
			/ m . m . o	Ta-IV-C5 守				1. 自編教材
111. 05. 13			Ta-IV-2	備/跑分性球		1. 野手基本跑位	1 每从几丰田	2. 戰術板
111.00.10	8	基礎戰術<二>/	分析、演練並運用	類運動組合	防守戰術演練	2. 內-外野連攜	1. 實作及表現 2. 觀察	
111.05.19	ŭ	實戰戰術訓練	網牆性球 類運動 比賽的組合性攻防	性戰術	I	3. 投-捕連攜	3. 訓練日誌	
			戦術	Ta-IV-C8 運		0. 1文 1市 年 1商		
				動道德				
				Ta-IV-C5 守				1. 自編教材
111. 05. 20			Ta-IV-4	備/跑分性球			1.實作及表現	2. 戰術板
	8	基礎戰術<二>/	執行並強化標的性	類運動組合	整體攻防戰術	>與防守戰術基本講	1. 頁作及表現 2. 觀察	
111.05.26		實戰戰術訓練	球類運動組合性戰	性戰術	演練Ⅰ	解實作	3. 訓練日誌	
			術	Ta-IV-C8 運				
				動道德				
			m 1	Ta-IV-C5 守				1. 自編教材
111. 05. 27			Ta-IV-4	備/跑分性球		攻擊戰術<點、跑、打	1.實作及表現	2. 戰術板
	8	基礎戰術<二>/	執行並強化標的性	類運動組合	整體攻防戰術	>與防守戰術基本講	2. 觀察	
111.06.02		實戰戰術訓練	球類運動組合性戰	性戰術	演練Ⅰ	解實作	3. 訓練日誌	
			術	Ta-IV-C8 運				
				動道德				
				Ps-IV-D3 目				
			Ps-IV-3了解守備	標設定、壓力		1 贴上公司4		
111.06.03			/跑分性球類運動 團隊訓練狀況,並	管理、自我調		1 腹式呼吸法、	1. 實作及表現	
	8	基礎心理<二>/ 選手心理訓練	能自我調整心態做	整、意象訓練	選手的心理調 適	2有效的自我話	2. 觀察	自編教材
111. 06. 09		一	出符合運動道德倫	等陣地攻守	সন্ত	3接球的時機與心態	3. 訓練日誌	
			理的行為及有利於 團隊的道德行為	性球類運動		4賽前準備		
			14-14 ~ 100 11 mg	心理技能				
			Ps-IV-3 了解守備	Ps-IV-D3 目				
111. 06. 10		甘朮林い、畑ノートノ	/跑分性球類運動	標設定、壓力	器毛码以珊瑚	1 腹式呼吸法、	1. 實作及表現	
	8	基礎心理<二>/ 選手心理訓練	團隊訓練狀況,並	管理、自我調	選手的心理調適	2 有效的自我話	2. 觀察	自編教材
111.06.16		J ,	能自我調整心態做 出符合運動道德倫	整、意象訓練 等陣地攻守		3 接球的時機與心態	3. 訓練日誌	
			山门口之幼也心画					

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)

CU-1-1 雲闸刀 配守 区 领域	置脰月邩脰月寻未识以际任计重(幽中和		)			<del>,</del>
	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		
	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	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
	Ps-IV-4 理解並演練壓力管 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	整、意象訓練	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