

臺南市公立善化國民中學 113 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業課程	實施年級 (班級組別)	七年級 (棒球組)	教學節數	本學期共(105)節			
課程規範	<input checked="" 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	透過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，提升專項競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
課程目標	一、 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。							
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
第 1-2 週	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. 個人基本體能表現(50%) 2. 個人專項體能能力(30%) 3. 學習態度(20%)	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、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)

第 3-4 週	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-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. 個人基本體能表現(50%) 2. 個人專項體能能力(30%) 3. 學習態度(20%)	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、跳繩、繩梯、小角錐
第 5-7 週	15	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. 個人基本技術表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 學習態度(20%)	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、固定擊球座、小手套、發球機
第 8-10 週	15	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. 個人基本技術表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 學習態度(20%)	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、固定擊球座、小手套、發球機
第 11-12 週	10	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	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	1. 個人基本技術表現(50%) 2. 小組綜合技術應用(30%) 3. 學習態度	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、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)

				動道德		時機講解	(20%)	
第 13-14 週	10	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. 個人基本技 術表現(50%) 2. 小組綜合技 術應用(30%) 3. 學習態度 (20%)	一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板
第 15-16 週	10	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. 個人基本技 術表現(50%) 2. 小組綜合技 術應用(30%) 3. 學習態度 (20%)	一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板
第 17-18 週	10	基礎心理<一>/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. 訂定目標設 定 2. 訓練後狀況 回饋	一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材
第 19-21 週	15	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、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	賽後心得檢討	一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立善化國民中學 113 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業課程	實施年級 (班級組別)	七年級 (棒球組)	教學節數	本學期共(105)節			
課程規範	<input checked="" 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	透過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，提升專項競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
課程目標	五、 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 六、 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 七、 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 八、 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。							
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
第 1-2 週	10	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. 個人基本體能表現(50%) 2. 個人專項體能能力(30%) 3. 學習態度(20%)	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、跳繩、繩梯、小角錐、藥球

第 3-4 週	10	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. 個人基本體能表現(50%) 2. 個人專項體能能力(30%) 3. 學習態度(20%)	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、跳繩、繩梯、小角錐、藥球
第 5-7 週	15	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. 個人基本技術表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 學習態度(20%)	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、固定擊球座、小手套、發球機
第 8-10 週	15	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. 個人基本技術表現(50%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 學習態度(20%)	一、體育專業領域課程綱要 二、自編教材 三、固定擊球座、小手套、發球機
第 11-12 週	10	基礎戰術<二>/實戰戰術訓練	Ta-IV-1 分析、演練並運用綱	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性	攻擊戰術演練 I	1. 基本短打動作講解 2. 基本打跑戰術	1. 個人基本技術表現(50%) 2. 小組綜合技	一、體育專業領域課程綱要 二、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)

			牆性球 類運動比賽 的組合性攻防戰術	戰術 Ta- IV -C8 運 動道德		講解 3. 基本盜壘動作 時機講解	術應用(30%) 3. 學習態度 (20%)	三、戰術板
第 13-14 週	10	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. 個人基本技 術表現(50%) 2. 小組綜合技 術應用(30%) 3. 學習態度 (20%)	一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板
第 15-16 週	10	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. 個人基本技 術表現(50%) 2. 小組綜合技 術應用(30%) 3. 學習態度 (20%)	一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材 三、戰術板
第 17-18 週	10	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. 訂定目標設 定 2. 訓練後狀況 回饋	一、體育專業領 域課程綱要 二、自編教材
第 19-21 週	15	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	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	賽後心得檢討	一、體育專業領 域課程綱要 二、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)

			技能				
--	--	--	----	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。