

臺南市土城高中 113 學年度第 1 學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業 - 壘球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節			
課程規範	◎□領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域 □體育班部定體育專業 ◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域■體育班校訂體育專業							
設計理念	壘球運動課程規劃重點為使學生瞭解基礎技術動作要領，提升專業技能與基本體能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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。 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。 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。 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、建立壘球專項運動之一般性體能及專項體能，依照壘球運動之肌肉收縮模式規劃適宜的體能訓練並確實執行。 二、培養壘球專項運動之技術水準並藉由壘球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之運動家精神。 三、發展專項運動之戰術運用，並經由壘球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、提升壘球運動之心理素質，並能運用運動科學相關訓練，有效運用在專項訓練並提升壘球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1-4週	8	初階壘球運動／ 壘球基礎攻守動作技巧要領	P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Se-V-1了解運動倫理與公民意識的重要性。	P-III-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	認識壘球運動之基礎技術動作要領。	1.認識壘球運動。 2.基礎攻守技術動作分析。 3.基本攻守技術動作訓練。 4.基本體能訓練。	1.壘球基本知識(40%) 2.專項體能表現(30%) 3.專項技術能力(30%)	自編

				準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Se-V-H1運動倫理與公民意識的基本概念。				
第5-8週	8	初階壘球運動／基本體能與專項體能	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理則原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	瞭解壘球運動過程中運用到的肌肉群及運作模式。 認識不同肌肉收縮模式作動在壘球運動中的哪些技巧。	1.核心肌群訓練 2.上肢肌力訓練 3.下肢肌力訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第9-12週	8	初階壘球運動／器材瞭解與操作	Ss-V-5了解運動力學的基本概念	Ss-V-B2動作表現中的投擲體運動(角度、速度、高度)	認識壘球裝備各器材的使用與功能。	1.保養器材方法 2.器材使用技巧	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	自編
第13-16週	8	初階壘球運動／基礎攻守技術動作應用於短距離	P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	增進專項體能確實執行每一項技術動作要領。	1.近距離技術動作修正調整。 2.壘間距離傳接球練習及速度訓練。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	自編
第17-21週	10	初階壘球運動／瞭解壘球競賽流程與關鍵	Sh-V-1了解運動的歷史發展。 Sh-V-2了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢。	Sh-V-E1運動的起源與發展歷程 Sh-V-E2現代運動與國際情勢的發展	瞭解壘球運動競賽流程及致勝關鍵。 瞭解國內外壘球運發展簡史。	1.模擬競賽流程 2.實際比賽模擬	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	自編

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市土城高中 113 學年度第 2 學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業 - 壘球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(21)節			
課程規範	◎□領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班部定專長領域 □體育班部定體育專業 ◎■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班校訂專長領域■體育班校訂體育專業							
設計理念	壘球運動課程規劃重點為使學生瞭解基礎技術動作要領，提升專業技能與基本體能。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。 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。 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。 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。 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、建立壘球專項運動之一般性體能及專項體能，依照壘球運動之肌肉收縮模式規劃適宜的體能訓練並確實執行。 二、培養壘球專項運動之技術水準並藉由壘球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之運動家精神。 三、發展專項運動之戰術運用，並經由壘球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、提升壘球運動之心理素質，並能運用運動科學相關訓練，有效運用在專項訓練並提升壘球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1-4週	8	初階壘球運動／ 壘球基礎攻守動作技巧	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Se-V-1 了解運動倫理與公民意識的重要性。	P-III-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始	了解壘球運動之基礎技術動作要領。	1.基礎攻守技術動作分析。 2.基本攻守技術動作訓練。 3.基本體能訓練。	1.壘球基本知識(40%) 2.專項體能表現(30%) 3.專項技術能力(30%)	自編

				準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Se-V-H1運動倫理與公民意識的基本概念。				
第5-8週	8	初階壘球運動／基本體能與專項體能	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理則原則。 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	瞭解壘球運動過程中運用到的肌肉群及運作模式。 認識不同肌肉收縮模式作動在壘球運動中的使用技巧。	1.核心肌群訓練 2.上肢肌力訓練 3.下肢肌力訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	自編

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第9-12週	8	初階壘球運動／ 器材瞭解操作	Ss-V-5了解運動力學的基本概念	Ss-V-B2 動作表現中的投擲體運動(角度、速度、高度)	認識壘球裝備各器材的使用與功能。	1.保養器材方法 2.器材使用技巧	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	自編
第13-16週	8	初階壘球運動／ 基礎攻守技術動作應用於短中長距離	P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。	T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	增進專項體能確實執行每一項技術動作要領。	1.短中長距離技術動作修正調整。 2.壘間距離傳接球練習及速度訓練。 3.中繼傳球練習 4.外野手長傳球練習	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	自編
第17-21週	10	初階壘球運動／ 瞭解壘球競賽流程與關鍵	Sh-V-2了解專長運動的各種賽會組織與國際情勢。	Sh-V-E2現代運動與國際情勢的發展	瞭解壘球運動競賽流程及致勝關鍵。 瞭解國內外壘球運發展簡史。	1.模擬競賽流程 2.實際比賽模擬 3.參加盃賽	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	自編

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。