

## 臺南市立安平國民中學 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	女子壘球專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級 (女子壘球)	教學 節數	每週 3 節，共 22 週 本學期共( 66 )節			
課程規範	<input type="radio"/> <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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="radio"/> <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 checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	1、學習具備壘球專項運動技能，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 2、學習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。 3、學習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。							
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-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。							
課程目標	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力 3、學習具備壘球專項運動技能並參加比賽							
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
第一週 8/30	5	壘球基礎動作	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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作
第二週	5	壘球基礎動作	P-IV-3 了解並運	P-IV-A5 守備	1、達成女子壘	1、慢跑	1、能達成女子	壘球基礎動作

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

9/02~9/06			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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性	球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習	壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	
第三週 9/09~9/13	5	壘球基礎動作	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 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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力 3、認識、並能了解、遵守、競賽規程及運動道德、精神	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習 7、規則講解	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能了解、認識、遵守、競賽規程及運動道德、精神	壘球基礎動作
第四週 9/16~9/20	5	壘球基礎動作	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力	壘球基礎動作

			性訓練 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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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	術能力 3、認識、並能了解、遵守、競賽規程及運動道德、精神	柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習 7、規則講解	3、能達成正確揮棒軌跡 4、能了解、認識、遵守、競賽規程及運動道德、精神	
第五週 9/23~9/27	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作

				類運動組合 性戰術訓練				
第六週 9/30~10/04	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作
第七週 10/07~10/11	5	壘球基礎動作	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 Ts-IV-5 遵守並	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳)	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作

			運用競賽規則、指令與道德	敏捷及柔韌組合性		6、定點輪胎擊點練習		
第八週 10/14~10/18	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作
第九週 10/21~10/25	5	壘球基礎動作	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 T-IV-3 了解並演	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳)	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作

			<p>練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>		<p>6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習</p>	<p>4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	
<p>第十週 10/28~11/01</p>	5	壘球基礎動作	<p>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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	壘球基礎動作

				Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練				
第十一週 11/04~11/08	5	壘球基礎動作	<p>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> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、投手練習</p> <p>9、捕手阻殺練習</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備能力</p> <p>5、投手能完成擺臂出手能力</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	壘球基礎動作
第十二週 11/11~11/15	5	壘球基礎動作	<p>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</p>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球</p>	壘球基礎動作

			性訓練 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	術能力	柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	
第十三週 11/18~11/22	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘	壘球基礎動作



			性戰術訓練	衡組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練			上跑壘員能力	
第十四週 11/25~11/29	5	壘球基礎動作	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、肌耐力組合	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、跳繩 4、基礎重量、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作
第十五週 12/02~12/06	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作

				Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練				
第十六週 12/09~12/13	5	壘球基礎動作	<p>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> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、投手練習</p> <p>9、捕手阻殺練習</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備能力</p> <p>5、投手能完成擺臂出手能力</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	壘球基礎動作
第十七週 12/16~12/20	5	壘球基礎動作	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球</p>	<p>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</p>

			分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及、打擊基本性技術 T-III-B7 守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合基本性技術	本技術能力	敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、發球機擊球練習 9、投、捕手配合練習 10、投、打、守備、跑壘練習	3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力 5、投手能投好球 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力 5、投手能投好球 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	性訓練 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動倫理的行為即有利於團隊的道德行為 T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術
第十八週 12/23~12/27	5	壘球基礎動作	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌	1、達成女子壘球訓練基本體能	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本	1、能達成女子壘球訓練基本體能	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、

			<p>耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及、打擊基本性技術</p> <p>T-III-B7 守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合基本性技術</p>	<p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、發球機擊球練習</p> <p>9、投、捕手配合練習</p> <p>10、投、打、守備、跑壘練習</p>	<p>傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動倫理的行為即有利於團隊的道德行為</p> <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術</p>
第十九週	5	壘球基礎動作	P-IV-A5 守備/跑	1、達成女子	1、慢跑	1、能達成女子壘球訓	1、能達成女子	P-IV-3 了解並運

12/30~1/03		<p>分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及、打擊基本性技術</p> <p>T-III-B7 守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合</p>	<p>壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、發球機擊球練習</p> <p>9、投、捕手配合練習</p> <p>10、投、打、守備、跑壘練習</p>	<p>練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>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> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動倫理的行為即有利於團隊的道德行為</p> <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術</p>
------------	--	--	---	--	---	--	---

			基本性技術					
第二十週 1/06~1/10	5	壘球基礎動作	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及、打擊基本性技術</p> <p>T-III-B7 守備/跑</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、發球機擊球練習</p> <p>9、投、捕手配合練習</p> <p>10、投、打、守備、跑壘練習</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>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> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動倫理的行為即有利於團隊的道德行為</p> <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性</p>

			分性球類運動傳 跑分及團體配合 基本性技術					訓練技術
第二十一週 1/13~1/17	5	壘球基礎動作	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、肌耐力組合	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、跳繩 4、基礎重量、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作
第二十二週 1/20	5	壘球基礎動作	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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作

◎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。

## 臺南市立安平國民中學 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	女子壘球專長訓練	實施年級 (班級組別)	七年級 (女子壘球)	教學 節數	每週 3 節，共 22 週 本學期共( 66 )節			
課程規範	<input type="radio"/> <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 type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="radio"/> <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 checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	1、學習具備壘球專項運動技能，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 2、學習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。 3、學習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。							
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-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。							
課程目標	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力 3、學習具備壘球專項運動技能並參加比賽							
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
第一週 2/05~2/07	5	壘球基礎動作	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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作
第二週	5	壘球基礎動作	P-IV-3 了解並運	P-IV-A5 守備	1、達成女子壘	1、慢跑	1、能達成女子	壘球基礎動作



C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

2/10~2/14			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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性	球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習	壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	
第三週 2/17~2/21	5	壘球基礎動作	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 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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力 3、認識、並能了解、遵守、競賽規程及運動道德、精神	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習 7、規則講解	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能了解、認識、遵守、競賽規程及運動道德、精神	壘球基礎動作
第四週 2/24~2/28	5	壘球基礎動作	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力	壘球基礎動作

			性訓練 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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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	術能力 3、認識、並能了解、遵守、競賽規程及運動道德、精神	柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習 7、規則講解	3、能達成正確揮棒軌跡 4、能了解、認識、遵守、競賽規程及運動道德、精神	
第五週 3/03~3/07	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作

				類運動組合 性戰術訓練				
第六週 3/10~3/14	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作
第七週 3/17~3/21	5	壘球基礎動作	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 Ts-IV-5 遵守並	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳)	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作

			運用競賽規則、指令與道德	敏捷及柔韌組合性		6、定點輪胎擊點練習		
第八週 3/24~3/28	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作
第九週 3/31~4/04	5	壘球基礎動作	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 T-IV-3 了解並演	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳)	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作

			<p>練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>		<p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、投手練習</p> <p>9、捕手阻殺練習</p>	<p>4、能完成跟打擊球、守備能力</p> <p>5、投手能完成擺臂出手能力</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	
<p>第十週 4/07~4/11</p>	5	壘球基礎動作	<p>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> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、投手練習</p> <p>9、捕手阻殺練習</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備能力</p> <p>5、投手能完成擺臂出手能力</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	壘球基礎動作

				Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練				
第十一週 4/14~4/18	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作
第十二週 4/25	5	壘球基礎動作	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球	壘球基礎動作

			性訓練 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	術能力	柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	
第十三週 4/28~5/02	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘	壘球基礎動作

			性戰術訓練	衡組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練			上跑壘員能力	
第十四週 5/05~5/09	5	壘球基礎動作	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、肌耐力組合	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、跳繩 4、基礎重量、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作
第十五週 5/12~5/16	5	壘球基礎動作	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 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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性 T-IV-B7 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	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力 6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	壘球基礎動作



				Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練				
第十六週 5/19~5/23	5	壘球基礎動作	<p>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> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、投手練習</p> <p>9、捕手阻殺練習</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備能力</p> <p>5、投手能完成擺臂出手能力</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	壘球基礎動作
第十七週 5/26~5/30	5	壘球基礎動作	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球</p>	<p>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</p>

			<p>分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>T-III B6 守備/跑分性球類運動傳接球及、打擊基本性技術</p> <p>T-III B7 守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合基本性技術</p>	本技術能力	<p>敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、發球機擊球練習</p> <p>9、投、捕手配合練習</p> <p>10、投、打、守備、跑壘練習</p>	<p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>性訓練</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動倫理的行為即有利於團隊的道德行為</p> <p>T-III 3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術</p>
第十八週 6/02~6/06	5	壘球基礎動作	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌	1、達成女子壘球訓練基本體能	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p>	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、</p>

			<p>耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及、打擊基本性技術</p> <p>T-III-B7 守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合基本性技術</p>	<p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、發球機擊球練習</p> <p>9、投、捕手配合練習</p> <p>10、投、打、守備、跑壘練習</p>	<p>傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動倫理的行為即有利於團隊的道德行為</p> <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術</p>
第十九週	5	壘球基礎動作	P-IV-A5 守備/跑	1、達成女子	1、慢跑	1、能達成女子壘球訓	1、能達成女子	P-IV-3 了解並運

6/09~6/13		<p>分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及、打擊基本性技術</p> <p>T-III-B7 守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合</p>	<p>壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、發球機擊球練習</p> <p>9、投、捕手配合練習</p> <p>10、投、打、守備、跑壘練習</p>	<p>練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>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> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動倫理的行為即有利於團隊的道德行為</p> <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術</p>
-----------	--	--	---	--	---	--	---

			基本性技術					
第二十週 6/16~6/20	5	壘球基礎動作	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性</p> <p>T-IV-B7 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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p> <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及、打擊基本性技術</p> <p>T-III-B7 守備/跑</p>	<p>1、達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、達成女子壘球訓練基本技術能力</p>	<p>1、慢跑</p> <p>2、短距離衝刺</p> <p>3、折返跑</p> <p>4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練</p> <p>5、傳接球(兩人對傳)</p> <p>6、分組對網擊球練習</p> <p>7、分組拋打、守備練習</p> <p>8、發球機擊球練習</p> <p>9、投、捕手配合練習</p> <p>10、投、打、守備、跑壘練習</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>1、能達成女子壘球訓練基本體能</p> <p>2、能達成基本傳球、接球能力</p> <p>3、能達成正確揮棒軌跡</p> <p>4、能完成跟打擊球、守備、跑壘能力</p> <p>5、投手能投好球</p> <p>6、捕手能接投手投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力</p>	<p>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> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動倫理的行為即有利於團隊的道德行為</p> <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性</p>

			分性球類運動傳 跑分及團體配合 基本性技術					訓練技術
第二十一週 6/23~6/27	5	壘球基礎動作	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、肌耐力組合	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、跳繩 4、基礎重量、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作
第二十二週 6/30	5	壘球基礎動作	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 Ts-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力、肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性	1、達成女子壘球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌力、肌耐力、敏捷、協調、柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊點練習	1、能達成女子壘球訓練基本體能 2、能達成基本傳球、接球能力 3、能達成正確揮棒軌跡	壘球基礎動作

◎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。