臺南市立安平國民中學 113 學年度第一學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

		王四十		110 7 1 127	7/1/01	(短月千未识戏/际/	<u> </u>						
課程名稱	Í	女子壘球專長訓	實施年級 (班級組別		, , ,	每週3節,共22週 本學期共(66)節							
課程規範	i.	□藝術才能班 <mark>部</mark> ◎■彈性學習課程	□領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班 <mark>部定</mark> 專長領域 □體育班 <mark>部定體育專業</mark> ■彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程: □藝術才能班 <mark>校訂</mark> 專長領域 ■體育班校訂 <mark>體育專業</mark>										
設計理念	;	1、學習具備壘球專 2、學習具備情意表	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。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。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。 總綱核心素 或校訂素: 課程目標	養養	體-J-B1 具備情意 體-J-C2 具備利他 1、達成女子壘球記 2、達成女子壘球記	-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。 -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。 -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。 、達成女子壘球訓練基本體能 、達成女子壘球訓練基本技術能力 、學習具備壘球專項運動技能並參加比賽										
		3、学習具備豐琳表	肾		o do 14 oc 16								
	T			課程	· 架構脈絡			1. 16 1. SEP 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.					
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、聚型型型 取動速度力 取動速度力 取動速度力 取動速度力 取動。 取動。 取動。 取動。 取動。 取動。 取動。 取動。 取動。 取動。	P-IV-A5守備 /跑分性球 運動之速 度、肌力合 分上W-A6守備 /跑分運動却 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	學球基礎動作	用守備/跑速度 球類運動速力 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型	/跑分性球類 運動之之 成力 度、肌 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分	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 1、能達成女子	壘球基礎動作
第三週 9/09~9/13	聖琳基礎期作	P-1V-3 / 一	/跑分性球類 運動之速 度、肌力、肌 耐力組合 P-IV-A6 守備	1、球能2、球術3、了賽道之練成基本本。等人數學之本。 等人 人名	2、短離衝刺 3、折遊動 4、基礎重量、肌力、 机耐力、敏捷、協調、 素軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、定點輪胎擊 7、規則講解	上疊體、球能轉之傳、揮化。 建總 建接 建 建 化	聖环本锭期作
第四週 9/16~9/20	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	-	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 球類運動內、 機工 類型分數 的組合性技術 Ts-IV-5 遵規則 指令與道德	P-IV-A6守備/跑接合守備/炮捷及性 T-IV-B7 中分位性 中守分位性 中守分位性技术 数额 有類 攻平	術能力 3、認識、並能 了解、遵守、 賽規程及 類 道德、精神	7、規則講解	3、能達跡 4、能達成 4、能遵 4、能遵 4、能遵 4、 2、 3、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、	
第五週 9/23~9/27	F-IV-3 7 /	P-IV-A5 更	1、建城基本體 建成女本體 2、建城女子 建成女本技 術能力	1、慢跑離衝刺 2、新避動 4、耐動動量、 4、耐動動量、 5、分分 6、分分組 5、分分組 7、習 8、捕手阻殺練習 9、捕手阻殺練習 9、	1、壘體 2.傳能 3.揮 4.擊 5. 擺 6. 手傳上能訓 達接 達納完守手 4. 對 量 國成基 成球 成 成 成 成 成 成 成 成 成 成 成 成 K 成 成 K 成 K	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)

			類運動組合				
			性戰術訓練				
第六週 9/30~10/04	壘球基礎動作	P-IV-3 7 /	性P-N運度耐P-N敏組T-/運備擊衡術Ta備類戰V-A5之肌組A6分及性B7中跑移合 C5分組線守球、、合守動都 守球、、合守動都 守球、、技 守球無 横類 肌 備之 備類 攻平	1、達線基本體 成女本體 2、訓練基本 技術能力	1、慢跑 2、新避期 4、超重型、加力、加速 4、耐力、触量、加力、加速,不够,不够,不够,不够,不够,不够。 5、分分。 6、分分。 7、智 8、排手阻。 9、排手阻。 9、排手阻。 9、排手阻。 9、	1 壘體 2 傳能 3 揮 4 擊 5 擺 6 手 傳 上能訓 達接 成球 成縣 成球 成	壘球基礎動作
第七週 10/07~10/11	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	性戰術訓練 P-IV-A5守備 /跑分性球 運動之速 度、肌力、配 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

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)

	7.7、次次小下口 臣(四丁)	運用競賽規則、	敏捷及柔韌		6、定點輪胎擊點練習		
		指令與道德	組合性				
第八週 10/14~10/18	壘球基礎動作	指P-IV-3 情運、及練了人類、組工工作。 與道了與連門,是 與一3 情運、人類、 與一3 情運、 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,	組P-D 運度耐P-/ 敏組 T-/ 運備擊衡術 Ta 備類合 IV 分 的 是 M A 5 球 的 是 M A 5 球 地 D A 6 運 不 B 7 时 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 8 6 1 V 的 9 的 9 的 9 的 9 的 9 的 9 的 9 的 9 的 9 的	1、達 成女本體 主 建成女本體 之、訓 之、訓 本 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1、包 2、新 4、配 4、配 4、配 4、配 5、分 6、分 6、分 7、智 8、 4、配 5、分 6、分 7、智 8、 9、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、	1、壘體2、傳能3揮4擊5、擺6手傳上能訓達線。球力能轉能、投出計出包壘成基 成球 成球 成備能 能 我 題 員女本 基 基 正 跟能完 升	壘球基礎動作
			性戰術訓練				
第九週 10/21~10/25	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、配 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

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)

練守備/跑分性 敏捷及柔韌 据類運動中守 組合性 7、分組拋打、守備練 擊球、守備能力 5、投手能完成 6、分組對網擊球練習 4、能完成跟打 擊球、守備能力 5、投手能完成 8、投手練習 4、能完成跟打 擊球、守備能力 5、投手能完成 6、指手能方 6、捕手能接投 演練守備/跑分 備、跑分、攻 5、拍手阻殺練習 6、捕手能接投 手投出之球再	
備、跑分、攻擊 的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並 演練守備/跑分 T-IV-B7守備 /跑分性球類 運動中守 備、跑分、攻 習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習 5、投手能完成 擺臂出手能力 6、捕手能接投 手投出之球再	
的組合性技術 / 跑分性球類 Ta-IV-3 熟悉並 運動中守 第(第一日) 第(第)(第)日) 第(第)日) 第()日) 第(第)日) 第()(第)日) 第()(第)(第)日)(第)(第)日)(第)()(第)(
Ta-IV-3 熟悉並 運動中守 9、捕手阻殺練習 6、捕手能接投 演練守備/跑分 備、跑分、攻 5-投出之球再	
演練守備/跑分 備、跑分、攻 手投出之球再	
性球類運動組合 擊的移位、平 傳壘包阻殺壘	
性戰術訓練 衡組合性技 上跑壘員能力	
術	
Ta-IV-C5 守	
備/跑分性球	
類運動組合	
性戰術訓練	
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ឆ	求基礎動作
用守備/跑分性 /跑分性球類 球訓練基本體 2、短距離衝刺 壘球訓練基本	
球類運動速度、運動之速 能 3、折返跑	
加力、肌耐力、 度、肌力、肌 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	
性訓練 P-IV-A6 守備	
T-IV-3 了解並演 / 跑分運動之 5、傳接球(兩人對傳) 揮棒軌跡	
第十週 練守備/跑分性 敏捷及柔韌 6、分組對網擊球練習 4、能完成跟打	
10/28~11/01	
備、跑分、攻擊 T-IV-B7守備 習 5、投手能完成	
的組合性技術 / 跑分性球類 8、投手練習 擺臂出手能力	
Ta-IV-3 熟悉並 運動中守 9、捕手阻殺練習 6、捕手能接投	
演練守備/跑分 備、跑分、攻 手投出之球再	li li
演練守備/跑分 備、跑分、攻 手投出之球再性球類運動組合 擊的移位、平 傳壘包阻殺壘	

0011点点	サバダダい注川 重(図	小新課綱版-部定+仪訂 <u>)</u> 	Ta-IV-C5 守				
			備/跑分性球				
			類運動組合				
	田小甘叶红儿	D D D O O O O V V V V V V V V V V V V V	性戰術訓練	1. 油上ルマ県	1	1. 化法十九7	田でせかれ
第十一週 11/04~11/08	壘球基礎動作	P-IV-3 了海域、組工工厂、	P-IV-A5 運度耐P-D 敏組 T-D 運備擊衡術-NS 型度耐P-D 敏组 T-D 型動、的组守球速力合合型柔 17 分中跑移合等動割 守球守分位性大力合守動割 守城 攻平技术 横類 肌 備之 備類 攻平	1、達練基本體 達成基本 生	1、2、 3、折變 4、所數 4、所數 4、所數 5、分分 6、分分 6、分分 7、習 8、 9、 4、 4、 4、 4、 4、 5、 4、 5、 6、 6、 6、 7、 8 9、 4 9、 4 9、 4 9、 4 9、 4 9、 4 9、 4 9	1、壘體 2、傳能 3 揮 4 擊 5 擺 6 手 傳 上能球能能以 球力能棒能以 投出 并出包壘成基 成球 成球成 成 成 成 成 成 成 成 成 成 成 成 成 能 能 能 球 段 能 好 上 。	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				
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
然 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1		用守備/跑分性	/跑分性球類	球訓練基本體	2、短距離衝刺	壘球訓練基本	
第十二週 11/11~11/15		球類運動速度、	運動之速	能 2、法士女子品	3、折返跑	體能	
11/11 11/13		肌力、肌耐力、	度、肌力、肌	2、達成女子壘 球訓練基本技	4、基礎重量、肌力、	2、能達成基本 傳球、接球	
		敏捷及柔韌組合	耐力組合	小叫外坐平汉	肌耐力、敏捷、協調、	付外 按外	

CO-1-1 府豆 戶 以上,	服力 5	学来说或珠怪計畫(國中/	性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性	P-IV-A6 守備 /跑分運動之 敏捷及柔韌	術能力	柔軟訓練 5、傳接球(兩人對傳) 6、分組對網擊球練習	能力 3、能達成正確 揮棒軌跡	
			球類運動 中 攻	組T-IV-B7中野衛衛星 (A) 建備擊衡術Ta-IV-B9中野的組 中分中的移合 中分位性 中分位性 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大		7、分組拋打、守備練 習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習	4、擊球投票。	
第十三週 11/18~11/22	5	壘球基礎動作	P-IV-3 了 用球肌 敏性	P-IV-A5守備 /跑分性球 運動之速 度、加力自合 P-IV-A6守備 /跑分及柔 制組合性	1、達成女子壘 球訓練基本體 2、達成女子壘 球訓練基本技 術能力	1、慢跑 2、短離衝刺 3、折壓重量、肌力、 4、耐力、 4、耐力、 4、耐力、 4、耐力、 5、分分 6、分分組 7、分组 7、 8、 4、 8、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、	1、舉體2、傳能3揮4、擊5、擺6手傳達之轉能能能,達斯完守手手能以與大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	壘球基礎動作

7,340,7,37,00		艺术识例的任间	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 / 1 / 3 / 3 / 4 / 3 / 4 / 3 / 4 / 3 / 4 / 3 / 4 / 3 / 4 / 3 / 4 / 3 / 4 / 3 / 4 / 3 / 4 / 4	P-IV-A5 軍度耐P-IV的動、力IV-A6 與組 T-D與動、的組守球連力合為及性 B7 性守分位性特類 肌 備之 特類 实平	1、達成基本體 球訓練基本體 2、達成女子豐 球/ 球/ 球/ 術/ 能力	1、慢跑 2、短離衝刺 3、折破重量、肌力、 4、基力、線 4、耐訓練 5、傳接球(兩人對網 5、分組拋打、 8、分組拋打、 8、 9、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、	1、 量體 2 傳能 3 揮 4 擊 5 擺 6 手 傳 上 1 、球能能、球力能軌能、投出 排出 包 壘 成基 成球 成球 成 成 成 成 成 供	壘球基礎動作

第十六週12/09~12/13	型球基礎動作	P-IV-3 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	Ta-IV-C5 運度耐P-跑艇组T-跑運備擊衡術Ta備類性N-C5 性型數、力IV分处性合IV分的動術A5 性速力合為及性B7性守分位性 C5 性組訓守球 、、守動部 守球、、技 守動制	1、達成基本 登	1、慢跑 2、折壁車 4、耐力 3、折壁車量、 4、耐力 3、基礎車量、 4、耐力 3、排 5、分分 6、分分 7、習 8、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、	1、壘體2、傳能3、揮4擊5、擺6手傳上能訓達練。一樣一樣一樣一樣一樣一個人類一樣一樣一個人類一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣一樣	壘球基礎動作
5 第十七週 12/16~12/20	壘球基礎動作	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	1、達成女子 壘球訓練基 本體能 2、達成女子 壘球訓練基	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、 肌力、肌耐力、	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	1、能達成女子 壘球訓練基本 體能 2、能達成基本 傳球、接球	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

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)

Cb-1-1	短月号	專業領域課怪計畫(國中/	小新課緇版-部定+校訂)			T.		,
			分運動之敏捷及	本技術能力	敏捷、協調、柔		能力	性訓練
			柔韌組合性		軟訓練	揮棒軌跡	3、能達成正確	T-IV-3 了解並演
			T-IV-B7 守備/跑		5、傳接球(兩人	4、能完成跟打擊球、	揮棒軌跡	練守備/跑分性
			分性球類運動中		對傳)	守備、跑壘能力	4、能完成跟打	球類運動中守
			守備、跑分、攻		6、分組對網擊	5、投手能投好球	擊球、守備、跑	備、跑分、攻擊
			擊的移位、平衡		球練習	6、捕手能接投手投出	量能力	的組合性技術
			組合性技術		7、分組拋打、	之球再傳壘包阻殺壘	5、投手能投好	Ta-IV-3 熟悉並
			Ta-IV-C5 守備/		守備練習	上跑壘員能力	球	演練守備/跑分
			跑分性球類運動		8、發球機擊球		6、捕手能接投	性球類運動組合
			組合性戰術訓練		練習		手投出之球再	性戰術訓練
			Ps-IV-D5 守備/		9、投、捕手配		傳壘包阻殺壘	Ps-IV-3 了解守
			跑分性球類運動		合練習		上跑壘員能力	備/跑分性球類
			組合性心理調節		10、投、打、守			運動團隊訓練狀
			及團隊狀態		備、跑壘練習			况,並能自我調
			Ps-IV-D6 守備/					整心態作出符合
			跑分性球類運動					運動倫理的行為
			之團隊運動道					即有利於團隊的
			德、倫理與行為					道德行為
			T-ⅢB6 守備/跑					T-Ⅲ3 知道並做
			分性球類運動傳					出守備/跑分性
			接球及、打擊基					球類運動投、
			本性技術					接、打、跑分與
			T-ⅢB7 守備/跑					團體配合基本性
			分性球類運動傳					訓練技術
			跑分及團體配合					
			基本性技術					
	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
第十八週 12/23~12/27			分性球類運動之	壘球訓練基	2、短距離衝刺	練基本體能	壘球訓練基本	用守備/跑分性
12/23~12/2/			速度、肌力、肌	本體能	3、折返跑	2、能達成基本	體能	球類運動速度、
-		i .	I	l .	l .	l .	1	I .

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)

第十九週 5 壘球基礎動作	耐P-分柔T-分守擊組Ta跑組及Ps跑之德T-分接本T-分跑基P-N型割V性備的合IV性性P-分合團、III性球性III性分本IV-10人。在B-T-分字擊組Ta-分合IV性隊們的國家III性球性III性分本IV-分合型的超過與個別的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的	2、達球術能力	4、肌敏軟5、對6球7、守8練9、合10備基、力捷訓傳分線分練發投票投票,協議接到組置組置投票。 人名 對	傳球 (專球 (專求 (本述 (本述 (本述 (本述 (本述 (本述 (本述 (本述	2、 3、 4、擊壘5、球6、手傳上能傳能能揮能、力手 手之阻員成、成軌成備 能 能球殺能 正跡跟 6 一	肌敏性 T-練球備的 Ta演性性 Ps備運況整運即道 T-出球接團訓力捷訓V守類、組工練球戰V-的團並態倫利行3 備運打配技机柔了/動分性3 備運訓3 件隊能作理於為知/動、合術所割解分中、技熟/動練了性訓自出的團 道跑投跑基 对组 並性守攻術悉跑組 解類練我符行隊 並分、分本 解 並性 擊 並分合 守類狀調合為的 做性 與性 運運
7 1 2 2 2 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4	I IV AJ 寸個/ 地	1 过,从入 1	1 1又心	1 尼亚瓜又丁至小训	1 阳之以入 1	1 11 0 1 胜业建

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)

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))				
Table Tab	分速耐P-分柔T-分守擊組Ta跑組及Ps跑起及Ps跑之德T-分速剂IV運動IV性備的合IV性性P-分合團IV性隊倫B6以類肌合6之合7類跑位技C5球戰D5球心狀D6球運理守類更少,備捷備動、平備運訓備運調 備運道行/動車,備捷備動、平備運訓備運調 備運道行/動之肌 跑及 跑中攻衡 / 動練/動節 / 動 為跑傳	壘球訓練基 本體能 2、球訓練基 本技術能力	2、3、机敏軟、對6球、守8、練9、合10備、紅折基、、練接訓傳分習的練發、習投遊離遊重耐調、機等組習組習機、構工學與量力、兩網打擊手、習動,人柔人擊、球配守	練基本體能 2、能達成 達成 作。 作。 2、傳球 一。 3、作 一。 4、 一。 4、 一。 5、 6、 4、 5、 6、 5 6、 5 6、 5 6、 5 6、 5 6 7 6 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	型體 2、 3、 4 擊壘 5 球 6 手傳上球能能傳能能揮能以力 手 手之阻員 成、 成軌成備	用球肌敏性T-練球備的Ta演性性PS備運況整運即道T-出心守類力捷訓V守類、組T練球戰T-V動,心動有德Ⅲ守知/動肌柔 了佛運跑合V守類術V-3 屬並態倫利行3 備足的速耐韌 解分中、技熟/動練了性訓自出的團 道边见外度力組 並性守攻術悉跑組 解球練我符行隊 並分性、、合 演
	德、倫理與行為 T-ⅢB6 守備/跑					道德行為 T-Ⅲ3知道並做

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)

//332/ 3 +/33	74267-1		基本性技術					
	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
			分性球類運動之	壘球訓練基	2、短距離衝刺	練基本體能	壘球訓練基本	用守備/跑分性
			速度、肌力、肌	本體能	3、折返跑	2、能達成基本	體能	球類運動速度、
			耐力組合	2、達成女子	4、基礎重量、	傳球、接球	2、能達成基本	肌力、肌耐力、
			P-IV-A6 守備/跑	壘球訓練基 本技術能力	肌力、肌耐力、	能力 3、能達成正確	傳球、接球 能力	敏捷及柔韌組合
			分運動之敏捷及	7-12 11 11077	敏捷、協調、柔	揮棒軌跡	3、能達成正確	性訓練
			柔韌組合性		軟訓練	4、能完成跟打擊球、	揮棒軌跡	T-IV-3 了解並演
			T-IV-B7 守備/跑		5、傳接球(兩人	守備、跑壘能力	4、能完成跟打	練守備/跑分性
			分性球類運動中		對傳)	5、投手能投好球	擊球、守備、跑	球類運動中守
			守備、跑分、攻		6、分組對網擊	6、捕手能接投手投出	壘能力	備、跑分、攻擊
			擊的移位、平衡		球練習	之球再傳壘包阻殺壘	5、投手能投好	的組合性技術
			組合性技術		7、分組拋打、	上跑壘員能力	球	Ta-IV-3 熟悉並
			Ta-IV-C5 守備/		守備練習		6、捕手能接投	演練守備/跑分
第二十週			跑分性球類運動		8、發球機擊球		手投出之球再	性球類運動組合
1/06~1/10			組合性戰術訓練		練習		傳壘包阻殺壘	性戰術訓練
			Ps-IV-D5 守備/		9、投、捕手配		上跑壘員能力	Ps-IV-3 了解守
			跑分性球類運動		合練習			備/跑分性球類
			組合性心理調節		10、投、打、守			運動團隊訓練狀
			及團隊狀態		備、跑壘練習			況,並能自我調
			Ps-IV-D6 守備/					整心態作出符合
			跑分性球類運動					運動倫理的行為
			之團隊運動道					即有利於團隊的
			德、倫理與行為					道德行為
			T-ⅢB6 守備/跑					T-Ⅲ3 知道並做
			分性球類運動傳					出守備/跑分性
			接球及、打擊基					球類運動投、
			本性技術					接、打、跑分與
			T-ⅢB7 守備/跑					團體配合基本性

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)

	月 9末 次成本任司 <u></u>	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	量球基礎動作	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	量球基礎動作	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性, 明守備/跑速度, 那力、度重, 那种, 取力、及柔軟 性訓練 Ts-IV-5 導明 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子	P-IV-A5守備 /跑分性球 運動之速 度、肌力合 P-IV-A6守備 /跑分及 數捷及柔 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 3、能達成 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 學年度第二學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

		王刊	一五人一四八十五	110寸十次小		(題月子未領域)际	工 可 鱼					
課程名稱		女子壘球專長	實施年級 訓練	·	, - ,	每週3節,共19週						
, , , –			(班級組別	(女子里	量球) 節數	本學期共(57)節						
課程規範		□藝術才能班 <mark>音</mark> ◎■彈性學習課程	 ○□領域學習課程-部定專長領域 □藝術才能班<mark>部定</mark>專長領域 □體育班<mark>部定體育專業</mark> ○■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		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。										
本教育階系 總綱核心素 或校訂素者 課程目標	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。 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										
		3 于日共佣主场	一个人,一个人		力工生心加							
				議程	と架構脈絡 			ム 46 4 7 年 初 1 1				
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 運動之速 度、肌力。 耐力組合 P-IV-A6守備 /跑分運動 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 了解並運用	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)

第三週2/17~2/21	5	壘球基礎動作	守運肌韌TS用與 P-守運肌韌T-守運分技TS用與借動耐組IV表 了跑度、性了別等德 TS-1以 等德 TS-1以 有動耐組IV 借動、術IV 賽德 TS 規之,數訓等、 解性肌捷練並球力及 一致 解性肌捷練並球力及 前期 解性肌捷練並球的 導則 解性肌捷練並球的合 並指類、柔 運令 用、柔 練類 性 運令	/跑捷組 理柔 想合 IV-B7 更	球能2球術 1、球能2、球術3、了賽道線 達練力	2、3、机耐软 傳習 4、 机 ,	型體 2 傳 3 揮 1 型體 2 傳 3 揮 4、識 規 德 就能能就能轉。 定接達跡 達接達跡了守運神 成球成球成 成基 成球成 解、動 基 基能正 女本 基能正 女本 本力確 認賽	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	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

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)

第五油 「	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類 運動中守備、跑	/跑娘組 T-IV-B7 運備擊衡 運柔 一下/跑動 的 一下/跑動 的 一下/跑的的 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下 一下	術能力 3、認識、並能 了解、遵守、競 賽規程及運動 道德、精神	7、規則講解	3、能達成正確 揮棒軌跡 4、能可解、認 識、遵守、 競程及運動道 德、精神	田 a b 材 a b - 4 - 4 - 1 / 1 -
第五週 3/03~3/07	P-IV-3了所達別別的 T-IV-3了所/ 12	/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	1、建成基本 建成基本 建成 基本 生	1、2、新雄 如 3、拼碰 動 3、基礎 動 4、配 軟 5、分 分 6、分 分 6、分 分 7、習 8、 4、 机 票 5、分 份 7、 習 8、 排 9、 相 9、 相 1、 数 1、 数 1 、数 1 、 1 、 1 、 1 、 1 、 1 、 1 、 1 、	1、壘體 2、傳能 3、揮 4 擊 5、擺 6、手傳 上達練 達接 成球 成群 成 5、 等 排 出 包 壘成基 基 基 成 成 成 備 完 年 手 能 球 殺 能女本 基 基 正 跟 能 完 能 接 我 能 是 跟 能 完 力 投 再 壘 力	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)

				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/跑房。 IN-3了所/跑度,是一下一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	P-V。運度耐P-D。敏組T-D。運備擊衡術Ta-K與動、力IV分及性B7中跑移合 C5分组等球、、守動翻、守球守分位性 55性到動 (特類 肌 備之) 備類 攻平技 守球合	1、訓 達成基本體 2、訓 成女本技 4 2、 3 3 3 3 4 4 4 4 5 4 5 6 7 7 8 8 8 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 8 9 8	1、短離衝刺 2、短離衝刺 3、扩壓動量、 4、耐動量量、 5、分分 6、分分組 4、射轉球(兩擊等) 6、分分組 7、習 8、排手阻殺練習 9、捕手阻殺練習	1、壘體2、傳能3、揮4、擊5、擺6手傳上能訓達練。一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一樣,一	壘球基礎動作
第七週 53/17~3/21	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 遵守並運 用競賽規則、指令	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	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

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)

			與道德	敏捷及柔韌		6、定點輪胎擊點練習		
				組合性				
第八週3/24~3/28	5	壘球基礎動作	P-IV-3了解性现为	P-IV-A5守備 /跑分性球類 運動之速 度、肌力、肌 耐力組合	1、達成女本體 球訓練基本體 2、達成女子技 球能力	1、慢跑 2、新趣動利 3、折礎重量、脈繞 4、耐動動量、脈繞 5、分組動力、調整。 6、分別 6、分別 7、習 8、損 9、捕手阻殺練 9、捕手阻殺練 9、	1、壘體 2、傳能 3 揮 4 擊 5、擺 6 手傳 上能訓 達接 送班完守手手之阻員成基 成球 成球成構 成 4 歲 4 歲 4 歲 4 歲 4 歲 4 歲 6 歲 6 歲 6 歲 6 歲	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 了解並演練 守備/跑分性球類	性戰術訓練 P-IV-A5守備 /跑分性球類 運動之速 度、肌力、配 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

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)

副練 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	<u> </u>	運動。	中守備、跑	V-B7守備 分性球類 动中守 , 跑分、攻 內移位、平 且合性技 IV-C5 守 跑分性球 運動組合 践術訓練 V-A5 守備 1、達成女子壘		上跑壘員能力	壘球基礎動作
---	----------	-----	-------	---	--	--------	--------

COIII应内对应内令	学术《外外注印 鱼(图-	中小新課綱版-部定+校訂)	T	I		T.	10
			Ta-IV-C5 守				
			備/跑分性球				
			類運動組合				
			性戰術訓練				
第十一週 5 4/14~4/18	壘球基礎動作	P-IV-3了解/ 一字備/跑度 N 動性球類 N 動性 N 動性 N 的 性 N 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	P-IV-A5守備 /跑分性球類 運動之速 度、肌力、肌 耐力組合	1、達成女子體 球訓練基本體 2、達成女本技 術能力	1、慢跑 2、插動 4、短離衝刺 3、折礎重量、肌力 4、基本力訓練 5、傳題對人 6、分組 5、分組 7、習 8、 9、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、	1、壘體2、傳能3、揮4擊5、擺6手傳上能訓達接接達納完守手手之阻員成基 成球 成備能能 報到 量少女本 基基 正 跟能完的 指 经 與 的	壘球基礎動作
			備/跑分性球 類運動組合 性戰術訓練				
第十二週 5 4/25	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		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

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)

CO-1-1 限及以上限及名	李末、识戏、体任。中国(图)	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類 中守備 知事的 故擊的組合性 我們不可能 在 Ta-IV-3 熟悉 性	P-IV-A6 / A6 /	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 能動 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本 基本	
第十三週 5 4/28~5/02	壘球基礎動作	P-IV-3了解近週用 守備/跑度、配子的 文明 的	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、達成女子曼 球訓練基本技 術能力	1、慢跑 2、短離衝刺 3、折遊動 4、胚動量、肌力、 基礎重量、肌力、 素軟 5、傳維型 6、分組 5、分組 7、分組 7、分 2 3 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、	1、曝體2、傳能3、揮4、擊5、擺、投豐之之傳能3、棒能、投出手之阻成基基基基。 成球 成	壘球基礎動作

第十四週 5 5/05~5/09	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	衡析Ta-IV-C5守備/即動制制 P-IV-A5 字球 人類 更大 的 是 要 更 的 是 要 更 的 是 要 更 的 是 要 更 的 是 更 更 的 是 更 更 的 是 更 更 的 是 更 更 更 更	1、達成女子壘 球訓練基本體 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	上跑壘員能力 1、能達練基 整體能達練 整體能達 (專球 (專球 (專 (專 (專 (專 (專 (專 (專 (事 (事 (事 (事 (事 (事 (事 (事 (事 (事 (事 (事 (事	壘球基礎動作
第十五週 5 5/12~5/16	壘球基礎動作	P-IV-3了解/ 字備/跑度 N 一個	P-IV-A5 / 少運度耐 P-IV-A5 / 少運度耐 P-IV-放射	1、達成女子豐 球訓練基本體 2、達成女本技 術能力	1、慢跑 2、折避 4、服 4、配 4、配 4、配 4、配 4、配 4、配 4、配 4、配 4、加 4、加 4、加 5、分 6、分 6、分 6、分 7、習 8、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、 4、	1、 型體 2、傳能 3、揮 4 擊 5、 擺 6 手 傳 上 能訓 達接 送 達	壘球基礎動作

CO-1-1 股月以股月号	学未识以述任司宣(图)	中小新課綱版-部疋+校訂)			1		
			Ta-IV-C5 守				
			備/跑分性球				
			類運動組合				
			性戰術訓練				
第十六週 5 5/19~5/23	壘球基礎動作	P-IV-3 了好/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/跑牙/上了一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	P-IV-A5守備 /跑分性球類 運動之速 度、肌力、肌 耐力組合	1、達成女子豐 球訓練基本體 2、達成女子豐 球訓練基本技 術能力	1、慢跑 2、拍碰動刺 3、折碰動量、肌力、調整, 4、耐力, 4、耐力, 5、分分 6、分分 6、分分 7、智 8、持 9、捕手阻殺練 9、捕手阻殺練 9、捕手阻殺練 9、捕手阻殺	1、 量體 2、傳能 3 揮 4 擊 5、擺 6 手傳 上能訓 達接 達斯完守手手之阻員成基 基 基 成球 成 備 完 并 針 色 壘子本 本 本 確 打力成 为 投 再 壘力	壘球基礎動作
			類運動組合 性戰術訓練				
第十七週 5 5/26~5/30	壘球基礎動作	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	1、達成女子 壘球訓練基 本體能 2、達成女子 壘球訓練基	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、 肌力、肌耐力、	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	1、能達成女子 壘球訓練基本 體能 2、能達成基本 傳球、接球	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

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)

	李耒祺以誅怪司 童(図)	中小新課綱版-部定+校訂)			T		
CO-1-1 限月以服月生	李未被以硃任司 童(図)	運組T-IV-B7 性狀 PS 分性狀 PS 分 以 與 動合 IV - B7 運動、 位析 Ta-IV-D5 與 更	本技術能力	敏軟 5、對 6、球 7、守 8、練 9、合 10 備、線 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	3、能達成正確 揮棒軌跡 4、能完成跟打擊球、 守備、超量能力 5、損手能接投手投 6、捕手能疊員能力	3、 4、擊壘 5、球 6、手傳上 九達棒完守 排出包壘 成軌成備 投 接車型員 正跡跟、 力手 能球殺能	性T-IV-3 標準3 一個運跑合-3 無 一個運跑合-3 一個運跑合-3 一個運跑合-3 一個運動分性。 一個運動分性。 一個運動分性。 一個運動分性。 一個運動分性。 一個運動分性。 一個運動分性。 一個運動分性。 一個運動分性。 一個運動,心動有德國 一個型於為 一個型的型 一個型 一個型 一個型 一個型 一個型 一個型 一個型 一個
		分性球類運動組合性戰綱練Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性球類運動超層性心理調節及團隊狀態Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動道德、倫理動道德、		8、發球機擊球 練習 9、投、捕手配 合練習 10、投、打、守	上心主 · /	6、捕手能接投 手投出之球再 傳壘包阻殺壘	性球術調練 Ps-IV-3 了球類調練 動力 所有 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類
		T-ⅢB6 守備/跑分 性球類運動傳接球 及、打擊基本性技 術 T-ⅢB7 守備/跑分 性球類運動傳跑分 及團體配合基本性 技術					T-Ⅲ3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 5 6/02~6/06	壘球基礎動作	P-IV-A5 守備/跑分 性球類運動之速 度、肌力、肌耐力	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、

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)

结上上四		用 P-運組 T-性備移技 Ta分性 Ps分性狀 Ps分隊與 T-性及術 T-性及技 Cb 型 M	本技術能力	4、肌敏軟5、對6球7、守8、練9、合10備、基、、練時分類分類類別。以對一個人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人	傳球 接球	4、擊壘5、球6、手傳上能、力手。 据,	肌敏性 T-練球備的 Ta演性性 Ps備運況整運即道 T-出球接團訓力捷訓Ⅳ守類、組□練球戰Ⅳ的團並態倫利行3 備運打配技机柔 了海助分性3 備運訓 7 份團並態倫利行3 備運打配技机器 了跑中、技熟/動練了性能自出的團 道跑投動、合術力組 並性守攻術悉的組 解類 解我符行隊 並分、分本人 1
第十九週 5	壘球基礎動作	P-IV-A5 守備/跑分	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

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)

C6-1-1 體育班體育專業領域課程計畫(國中	中小新課綱版-部定+校訂)					
6/09~6/13	性度組P-運組T-性備移技Ta分性狀Ps分除與T-性及術T-球、合IV-A6的UT球、位術IV球類別,分類含UT-性備移技Ta分性的UT-性運行III球、動、 守捷 守動、 第 守運分平 C5 類訓5 類調 D6 類道 守運擊 守動、 6 不 5 運練 守運節 守運德 備事基 人名 6 知	壘球能 2、達訓練基 本技術能力	2、4、肌敏軟5、對6球7、守8、練9、合10備、紅折基、、練時分別分類,與大型投過離跑重耐調、條度組別組別機、指、大學與大學、大學、大學、大學、大學、大學、大學、大學、大學、大學、大學、大學、大學、	練基本體能 2、傳統基本 6、指達 4、等, 5、指手傳 5、指手傳 5、 6、之上 2、 2、 3、 4、 4、 5、 6、 5、 6、 5、 6、 5、 6、 5、 6、 5 6、 5	型體、傳能能揮能、力手 球能能傳能能揮能、力手 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	用球肌敏性 T-練球備的 Ta演性性 Ps備運況整運即道 T-出球接團訓守類力捷訓 V 守類、組 IV 守類術運入 M 更近 M 通知 M 不 了 M 更合 C - 3 備運訓 了 性 的 M 的 M 的 对 的 大 数 M 通过 M 的 M 的 M 的 M 的 M 的 M 的 M 的 M 的 M 的 M
	性球類運動傳跑分 及團體配合基本性					訓練技術
	人国版的日本个日	1				

	技術		

[◎]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。