

臺南市立仁德國民中學115學年度第一學期九年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	壘球專業學習	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(100)節；5節/週。			
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	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	自編自選教材 或學習單
第一週	5	體能訓練 技術指導	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	
第二週	5	體能訓練 技術指導	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 P-IV-A6守備/跑分運動之敏捷及	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	協會盃全國壘球賽	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	

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(部定)

			Ts-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德	柔韌組合性			揮棒軌跡	
第三週	5	體能訓練 技術指導	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	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	
第四週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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 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守備性技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術/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 2、完成女子壘球訓練戰術配合 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、打跑戰術練習 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	
第五週	5	體能訓練	P-IV-3了解並運	P-IV-A5守備/跑	1、達成女子壘	1、慢跑	1、能達成女子	

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(部定)

		技術指導 戰術訓練	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	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	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、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 10、打擊守備戰術練習	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 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	
第六週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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	
第七週 10/13-14第一次段考	5	體能訓練 技術指導	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌	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	

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(部定)

			力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	耐力組合 P-IV-A6守備/跑分運動之敏捷及柔韌組合性	2、達成女子壘球訓練基本技術能力	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、投手練習	2、能達成基本傳球、接球能力 3、投手能完成擺臂出手能力	
第八週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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 10、打擊守備戰術練習	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	
第九週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、	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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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 4、能完成跟打	

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(部定)

			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	位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合		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 10、打擊守備戰術練習	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	
第十週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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 10、打擊守備戰術練習	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	
第十一週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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-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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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	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	

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(部定)

			Ta-IV-3熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	術 Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合		7、分組拋打、守備練習 8、投手練習 9、捕手阻殺練習 10、打擊守備戰術練習	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	
第十二週 11/12-13運動會	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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	
第十三週	5	體能訓練 技術指導	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 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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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、投手練習	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	

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(部定)

第十四週 12/1-2 第二次 段考	5	體能訓練 技術指導	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-D5守備/跑 分性球類運動組 合性心理調節及 團隊狀態	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	1、達成女子壘 球訓練戰術配合 能力 2、達成良好的 心理抗壓能力	補強弱點技術 技術提升	分組比賽測驗 友誼賽測驗	
第十五週	5	體能訓練 技術指導	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-D5守備/跑 分性球類運動組 合性心理調節及 團隊狀態	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 Ps-IV-D5守備/跑 分性球類運動組 合性心理調節及	1、獲得良 好比賽成績 。	國中女子壘球聯 賽	正式比賽	
第十六週	5	體能訓練 技術指導	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	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	1、獲得良好比 賽成績。	國中女子壘球聯 賽	正式比賽	

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(部定)

			/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	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 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-ⅢB7守備/跑分 性球類運動傳跑 分及團體配合基 本性技術				
第十七週	5	心理建設	Ta-IV-C5守備/跑 分性球類運動組 合性戰術訓練 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-ⅢB7守備/跑分 性球類運動傳跑 分及團體配合基 本性技術	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-ⅢB7守備/跑分 性球類運動傳跑 分及團體配合基 本性技術	分析並修正缺點 競賽結果。	賽後檢討、調整	賽後檢討	
第十八週	5	體能訓練 技術指導	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	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 球訓練基本技	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	

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(部定)

			訓練 Ts-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德	分運動之敏捷及柔韌組合性	術能力	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	能力 3、能達成正確揮棒軌跡	
第十九週	5	體能訓練 技術指導	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、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	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	
第二十週	5	體能訓練 技術指導	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、	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	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	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	

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(部定)

			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	守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	動道德、精神			
第二十一週 1/18-19第三次段考 1/20休業式	0							

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立仁德國民中學115學年度第二學期九年級體育專業領域課程計畫

課程名稱	壘球專業學習	實施年級 (班級組別)	九年級	教學節數	本學期共(90)節；5節/週。
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

- 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	自編自選教材 或學習單
第一週 2/11開學日	5	體能訓練 技術指導	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 6、複習功課	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、考出良好成績	
第二週	5	體能訓練 技術指導	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	
第三週	5	體能訓練 技術指導	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	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、	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	

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(部定)

			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	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	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	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	
第四週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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 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守備性技術 Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術/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 2、完成女子壘球訓練戰術配合 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、打跑戰術練習 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	
第五週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、	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	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 4、能完成跟打	

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(部定)

			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	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		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 10、打擊守備戰術練習	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	
第六週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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	
第七週 3/31-4/1第一次段考	5	體能訓練 技術指導	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 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、分組對網擊球練習 7、分組拋打、守	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、能完成跟打擊球、守備能力 5、投手能完成擺臂出手能力	

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(部定)

						備練習 8、投手練習		
第八週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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 10、打擊守備戰術練習	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	
第九週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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 10、打擊守備戰術練習	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	

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(部定)

						術練習		
第十週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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 10、打擊守備戰術練習	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	
第十一週	5	體能訓練 技術指導 戰術訓練	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 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	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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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 10、打擊守備戰術練習	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	
第十二週	5	技術指導	P-IV-3了解並運	P-IV-A5守備/跑分	1、達成女子壘	全國理事長盃壘	1、能達成女子	

		戰術訓練	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	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	球訓練基本體能 2、達成女子壘球訓練基本技術能力 3、達成女子壘球訓練戰術配合能力	球錦標賽	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	
第十三週 5/5~6 第二次段考(三年級)	5	體能訓練 技術指導	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 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、達成女子壘球訓練戰術配合能力	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	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	
第十四週 5/12-13第二次段考 (一二年級) 國中教育會考5/15-16	5	體能訓練 技術指導	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	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	1、達成女子壘球訓練戰術配合能力 2、達成良好的心理抗壓能力	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	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	

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(部定)

			練守備/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	分性球類運動組合 Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及		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	3、能達成正確揮棒軌跡	
第十五週	5		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	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 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 B7守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合基本性技術	1、獲得良好比賽成績。	全國國中女子軟式棒球聯賽	正式比賽	
第十六週	5	心理建設	Ta-IV-C5守備/跑	Ps-IV-D5守備/跑	1、分析並修正	賽後檢討、調整	賽後檢討	

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(部定)

5/18-5/24

			分性球類運動組合性戰術訓練 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 B7守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合基本性技術	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 B7守備/跑分性球類運動傳跑分及團體配合基本性技術	缺點競賽結果。			
第十七週	5	體能訓練 技術指導	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、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	
第十八週 6/10畢業典禮	5	體能訓練 技術指導	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)	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	

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(部定)

						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	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	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。