

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(20)節；1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	1	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	1	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	9/7-11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(校訂)

			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	1	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	1	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	1	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(校訂)

		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	1	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	1	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(校訂)

			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	1	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	1	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(校訂)

			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	1	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	1	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	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(校訂)

			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 11/13運動會	1	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	1	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(校訂)

第十四週 12/1-2第二次 段考	1	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	1	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	1	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(校訂)

			/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-III B7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	1	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-III B7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-III B7守備/跑分 性球類運動傳跑 分及團體配合基 本性技術	分析並修正缺點 競賽結果。	賽後檢討、調整	賽後檢討	
第十八週	1	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	

			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	1	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	1	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(校訂)

			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(18)節；1節/週。
------	--------	----------------	-----	------	-----------------

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(校訂)

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	1	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	1	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	
第三週	1	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	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	1、慢跑 2、短距離衝刺 3、折返跑 4、基礎重量、肌	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(校訂)

			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-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	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	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	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	1	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	1	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	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、	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	

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(校訂)

				Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合		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	投出之球再傳壘包阻殺壘上跑壘員能力	
第六週	1	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	1	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(校訂)

第八週	1	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	1	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	

第十週	1	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	1	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(校訂)

第十二週	1	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	全國理事長盃壘球錦標賽	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)	1	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	1	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	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	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	練習賽及友誼賽

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(校訂)

			動組合性戰術訓練 Ps-IV-D5守備/跑分 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		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	揮棒軌跡	
第十五週	1		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	1	心理建設	Ta-IV-C5守備/跑分	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(校訂)

5/18~5/24			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	1	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	1	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	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	

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(校訂)

						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	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。