

## 臺南市立安南區土城高中(國中部)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                     | 體育專業-壘球                                                                                                                                                                                                                                                                  | 實施年級<br>(班級組別)      | 九年級                                                                          | 教學<br>節數                                        | 本學期共( 105 )節                             |                                                                  |                                                 |                           |
| 課程規範                     | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 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攻防技術動作要領，提升專業技能與專項體能。                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                                                                              |                                                 |                                          |                                                                  |                                                 |                           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>評量方式                                    | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 第 1-4 週                  | 20                                                                                                                                                                                                                                                                       | 壘球運動／壘球<br>攻守動作技巧要領 | P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷性及柔韌組合性訓練<br><br>T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑 | P-IV-A1力量、速度、柔韌性與協調性等中階一般體能。<br><br>T-IV-B1應用動作 | 壘球運動之技術動作要領。<br><br>壘球運動過程中運用到的肌肉群及運作模式。 | 1.攻守技術動作分析<br>2.攻守技術動作訓練<br>3.小組防守技術操作<br>4.小組攻擊技術操作<br>5.專項體能訓練 | 1.專項體能表現(25%)<br>2.專項技術能力(40%)<br>3.綜合技術應用(35%) | 自編                        |

|          |    |                |                                                            |                                                                                                                |                          |                                  |                                                               |    |
|----------|----|----------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|----|
|          |    |                | 分、攻擊的組合性技術。<br>Se-V-2 了解運動情境中的價值倫理。                        | Se-V-H3 運動情境中的倫理價值與實踐。                                                                                         |                          |                                  |                                                               |    |
| 第 5-8 週  | 20 | 壘球運動／基本體能與專項體能 | P-IV-2 運用專項體能訓練之原則原則。<br><br>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。<br><br>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 | 操作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<br>2.上肢肌力訓練<br>3.下肢肌力訓練 | 1.專項體能表現(25%)<br>2.專項技術能力(40%)<br>3.綜合技術應用(35%)<br>*第 7 週為段考週 | 自編 |
| 第 9-12 週 | 20 | 壘球運動／器材瞭解與操作技巧 | Ss-V-5 了解運動力學的基本概念                                         | Ss-V-B3 動作表現中的旋轉運動(角度、角速度)                                                                                     | 壘球裝備各器材的使用與操作技巧功能。       | 1.保養器材方法<br>2.器材使用與功能性之選擇        | 1.專項體能表現(25%)<br>2.專項技術能力(40%)<br>3.綜合技術應用                    | 自編 |

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)

|           |    |                     |                                                |                                                                         |                      |                                                              |                                                                |    |
|-----------|----|---------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|
|           |    |                     |                                                |                                                                         |                      |                                                              | (35%)                                                          |    |
| 第 13-16 週 | 20 | 壘球運動／攻守技術動作應用於短中長距離 | P-IV-3 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。<br>2.壘間距離傳接球練習及速度訓練。<br>3.夾殺動作演練<br>4.長傳球演練 | 1.專項體能表現(25%)<br>2.專項技術能力(40%)<br>3.綜合技術應用(35%)<br>*第 13 週為段考週 | 自編 |
| 第 17-21 週 | 25 | 壘球運動／瞭解壘球競賽規則       | Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則指令與道德。                        | Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集。<br>Ta-IV-C3 運動道德。                                     | 瞭解壘球運動之競賽策略。         | 1.各種技戰術技巧演練<br>2.分組比賽模擬<br>3.參加盃賽                            | 1.專項體能表現(25%)<br>2.專項技術能力(40%)<br>3.綜合技術應用(35%)<br>*第 21 週為段考週 | 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。

## 臺南市立安南區土城高中(國中部)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                     | 體育專業-壘球                                                                                                                                                                                                                                                                  | 實施年級<br>(班級組別)      | 九年級                                                                          | 教學<br>節數                                                   | 本學期共( 90 )節                                     |                                                                  |                                                 |                                                                       |
| 課程規範                     | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 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攻防技術動作要領，提升專業技能與專項體能。                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                                                                              |                                                            |                                                 |                                                                  |                                                 |                                                                       |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>評量方式                                    | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材                                             |
| 第1-4週                    | 20                                                                                                                                                                                                                                                                       | 壘球運動／壘球<br>攻守動作技巧要領 | P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷性及柔韌組合性訓練<br><br>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、 | P-IV-A1力量、速度、柔韌性與協調性等中階一般體能。<br><br>Se-V-H3 運動情境中的倫理價值與實踐。 | 1.瞭解壘球運動之競賽策略與運用。<br><br>2.壘球運動過程中運用到的肌肉群及運作模式。 | 1.攻守技術動作分析<br>2.攻守技術動作訓練<br>3.小組防守技術操作<br>4.小組攻擊技術操作<br>5.專項體能訓練 | 1.專項體能表現(25%)<br>2.專項技術能力(40%)<br>3.綜合技術應用(35%) | 壘球、<br>繩梯、<br>棒子、<br>重量訓練室<br>捕手護具、<br>打擊頭盔、<br>打擊網、<br>發球機、<br>打擊固定器 |

|        |    |                  |                                                                   |                                                                                                                       |                                                                 |                                                                                        |                                                                                 |                                       |
|--------|----|------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|        |    |                  | 跑分、攻擊的組合性技術。                                                      |                                                                                                                       |                                                                 |                                                                                        |                                                                                 |                                       |
| 第5-8週  | 20 | 壘球運動／專項體能與小組戰術應用 | <p>P-IV-2 運用專項體能訓練之原則原則。</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> | <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>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</p> | <p>1.操作不同肌肉收縮模式作動在壘球運動中的使用技巧。</p> <p>2.增進專項體能確實執行每一項技術動作要領。</p> | <p>1.核心肌群訓練</p> <p>2.上下肢肌力訓練</p> <p>3.小組攻擊技術操作</p> <p>4.小組防守技術操作</p> <p>5.小組綜合技術訓練</p> | <p>1.專項體能表現(25%)</p> <p>2.專項技術能力(40%)</p> <p>3.綜合技術應用(35%)</p> <p>*第7週為段考週</p>  | 壘球、繩梯、棒子、重量訓練室捕手護具、打擊頭盔、打擊網、發球機、打擊固定器 |
| 第9-12週 | 20 | 壘球運動／戰術應用與選手心理訓練 | 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。                             | 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                                                                         | 壘球運動之競賽策略與運用。                                                   | <p>1.攻擊技術操作與應用</p> <p>2.防守技術操作與應用</p> <p>3.綜合技術操作與應用</p> <p>4.心得分享</p>                 | <p>1.專項體能表現(25%)</p> <p>2.專項技術能力(40%)</p> <p>3.綜合技術應用(35%)</p> <p>*第12週為段考週</p> | 壘球、繩梯、棒子、重量訓練室捕手護具、打擊頭盔、打擊網、          |

|         |    |                     |                                                |                                                                        |                      |                                                                      |                                                 |                                       |
|---------|----|---------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
|         |    |                     |                                                | 準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術                                              |                      |                                                                      |                                                 | 發球機、打擊固定器                             |
| 第13-16週 | 20 | 壘球運動／攻守技術動作應用於短中長距離 | P-IV-3 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.短中長距離傳球技術運用與修正。<br>2.夾殺動作演練。<br>3.各種攻守技戰術演練<br>4.分組比賽模擬<br>5.參加錦標賽 | 1.專項體能表現(20%)<br>2.專項技術能力(40%)<br>3.綜合技術應用(40%) | 壘球、繩梯、棒子、重量訓練室捕手護具、打擊頭盔、打擊網、發球機、打擊固定器 |
| 第17-18週 | 10 | 壘球運動／壘球競賽規則探討       | Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則 指令與道德。                       | Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。<br>Ta-IV-C3 運動道德。                                     | 瞭解壘球運動之競賽策略。         | 1.各種技戰術技巧演練<br>2.分組比賽模擬<br>3.心得分享                                    | 1.專項體能表現(25%)<br>2.專項技術能力(40%)<br>3.綜合技術應用(35%) | 壘球、繩梯、棒子、重量訓練室捕手護具、打擊頭盔、打擊網、發球機、打擊固定器 |

◎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。