# 臺南市立金城國民中學115學年度第一學期八年級(棒球)(**體育專業領域**)課程計畫

| 課程名稱 | 專長訓練 | 實施年級<br>(班級組別) | 八年級 | 教學<br>節數 | 本學期共( 21 )節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程規範 | ◎□**領域學習課程-部定專長領域**<br>□藝術才能班**部定**專長領域　□**體育班部定體育專業**<br>◎■**彈性學習課程-特殊需求領域課程**<br>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 | 了解棒球基本動作，改變對棒球的觀念，提升實質性的棒球運動表現。 | | | | |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 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-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.學習並提升專業項運的技能。<br>2.由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>3.養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。<br>4.了解運動方式，並學會增強體適能的方法。<br>5.在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。<br>6.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，<br>並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。<br>7.藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。<br>8.利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。<br>9.主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>10.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 | | | | |

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週<br>(8/31~9/4) | 1 | 1.打擊基礎能力學習<br>2.守備基礎能力學習 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球 | T-IV-B7守備/跑分性球類運 | 1.固定基本打擊動作。<br>2.了解打擊動作要領。 | 1.利用空揮棒,修正揮棒軌跡。<br>2.利用標示筒,學習守備步法。 | 1.球員揮棒達到基本打擊軌跡。<br>2.球員守備動作，做出正確步伐。 | 1.棒球<br>2.球棒 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3.丟球基礎能力學習 | 類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | 動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 3.固定基本守備動作。<br>4.了解守備動作要領。<br>5學會傳球技巧。 | 3.兩兩一組，互相接傳。 | 3.球員丟球達到基本傳球能力。 | 3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第2週<br>(9/7~9/11) | 1 | 1.打擊基礎能力學習<br>2.守備基礎能力學習<br>3.丟球基礎能力學習 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 1.固定基本打擊動作。<br>2.了解打擊動作要領。<br>3.固定基本守備動作。<br>4.了解守備動作要領。<br>5學會傳球技巧。 | 1.利用空揮棒，修正揮棒軌跡。<br>2.利用標示筒，學習守備步法。<br>3.兩兩一組，互相接傳。 | 1.球員揮棒達到基本打擊軌跡。<br>2.球員守備動作，做出正確步伐。<br>3.球員丟球達到基本傳球能力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 原理原則 | | | | | |
| 第3週<br>(9/14~9/18) | 1 | 1.打擊基礎能力學習<br>2.守備基礎能力學習<br>3.丟球基礎能力學習 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 1.固定基本打擊動作。<br>2.了解打擊動作要領。<br>3.固定基本守備動作。<br>4.了解守備動作要領。<br>5學會傳球技巧。 | 1.利用空揮棒，修正揮棒軌跡。<br>2.利用標示筒，學習守備步法。<br>3.兩兩一組，互相接傳。 | 1.球員揮棒達到基本打擊軌跡。<br>2.球員守備動作，做出正確步伐。<br>3.球員丟球達到基本傳球能力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第4週<br>(9/21~9/25) | 1 | 1.打擊進階能力學習<br>2.守備進階能力學習<br>3.肌力強化運動 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升專項運動肌力成長。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.利用球場進行徒手肌力強化。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.利用每天的肌力運動讓力量成長並提升爆發力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 道德行為 | | | | | |
| 第5週<br>(9/28~10/2) | 1 | 1.打擊進階能力學習<br>2.守備進階能力學習<br>3.肌力強化運動 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升專項運動肌力成長。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.利用球場進行徒手肌力強化。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.利用每天的肌力運動讓力量成長並提升爆發力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第6週<br>(10/5~10/9<br>第一次定期考) | 1 | 第一次定期考<br>1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C2 競賽 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升專項運動肌力成長。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.利用球場進行徒手肌力強化。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.利用每天的肌力運動讓力量成長並提升爆發力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 與情報蒐集 | | | | |
| 第7週<br>(10/12~10/16戶外教學) | 1 | 1.打擊進階能力學習<br>2.守備進階能力學習<br>3.肌力強化運動 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升專項運動肌力成長。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.利用球場進行徒手肌力強化。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.利用每天的肌力運動讓力量成長並提升爆發力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第8週<br>(10/19~10/23) | 1 | 1.打擊進階能力學習<br>2.守備進階能力學習<br>3.肌力強化運動 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>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 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心 | 1.了解及執行打擊戰術<br>2.模擬實戰守備狀況 | 1. 利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 | | | | |
| 第 9 週<br>(10/26~10/30) | 1 | 1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 | 1.了解及執行打擊戰術<br>2.模擬實戰守備狀況 | 1. 利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第 10 週<br>(11/2~11/6) | 1 | 1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成<br>3.模擬比賽 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>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 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心 | 1.了解及執行打擊戰術<br>2.模擬實戰守備狀況<br>3. 一組打擊模擬比賽狀態 | 1.利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。<br>3.利用一組打擊實戰，配合戰術及跑壘員執行狀況。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.球員在模擬當中做出與比賽相同的應對。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-3了解與運用有氧訓練、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 | 理調節及團隊狀態<br>P-IV-A3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 | | | | |
| 第11週<br>(11/9~11/13校慶運動會) | 1 | 1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成<br>3.模擬比賽 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A3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 | 1.了解及執行打擊戰術<br>2.模擬實戰守備狀況<br>3. 一組打擊模擬比賽狀態 | 1.利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。<br>3.利用一組打擊實戰，配合戰術及跑壘員執行狀況。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.球員在模擬當中做出與比賽相同的應對。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | | | | | |
| 第 12 週<br>(11/16~11/20) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-3了解與運用<br>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-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A3 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 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 | 1球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第 13 週<br>(11/23~11/27) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑 | 1球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-3了解與運用<br>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 | 調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A3 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 | | 壘者在哪，需做哪些應變。 | | |
| 第 14 週<br>(11/30~12/4 第二次定期考) | 1 | 第二次定期考<br>1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 | 1 球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 道德行為 | | | | | |
| 第 15 週<br>(12/7~12/11) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.跑壘能力提升 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升跑壘速度並強化專項敏捷。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.以實際跑壘方式，給予跑壘技巧並利用跑壘提升腳步敏捷。 | 1 球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.球員訓練跑壘過程中，做出正確動作。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第 16 週<br>(12/14~12/18) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.跑壘能力提升 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升跑壘速度並強化專項敏捷。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.以實際跑壘方式，給予跑壘技巧並利用跑壘提升腳步敏捷。 | 1 球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.球員訓練跑壘過程中，做出正確動作。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 令與道德 | | | | | |
| 第 17 週<br>(12/21~12/25) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.分組比賽 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.分組比賽以正式比賽形式提升選手觀念 | 1 球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.球員比賽中能否做出練習時的配合及應對。 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.分組比賽 |
| 第 18 週<br>(12/28~1/1) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.分組比賽 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C3 運動 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.分組比賽以正式比賽形式提升選手觀念 | 1 球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.球員比賽中能否做出練習時的配合及應對。 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.分組比賽 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 道德 | | | | |
| 第19週<br>(1/4~1/8) | 1 | 1.複習打擊<br>2.複習守備<br>3.友誼賽 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 1.打擊技巧活用<br>2.守備技巧活用<br>3.友誼賽 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練。<br>3.對外比賽提升球員比賽能力。 | 1球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.球員比賽中能否做出練習時的配合及應對。 | 1.複習打擊<br>2.複習守備<br>3.友誼賽 |
| 第20週<br>(1/11~1/15<br>第三次定期考) | 1 | 第三次定期考<br>1.複習打擊<br>2.複習守備<br>3.友誼賽 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>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 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心 | 1.打擊技巧活用<br>2.守備技巧活用<br>3.友誼賽 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練。<br>3.對外比賽提升球員比賽能力。 | 1球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.球員比賽中能否做出練習時的配合及應對。 | 1.複習打擊<br>2.複習守備<br>3.友誼賽 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | 理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | | | | |
| 第21週<br>(1/18~1/20<br>第三次定期考、休業式) | 1 | 1.複習打擊<br>2.複習守備<br>3.友誼賽 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 1.打擊技巧活用<br>2.守備技巧活用<br>3.友誼賽 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練。<br>3.對外比賽提升球員比賽能力。 | 1球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.球員比賽中能否做出練習時的配合及應對。 | 1.複習打擊<br>2.複習守備<br>3.友誼賽 |

◎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。

# 臺南市立金城國民中學115學年度第二學期八年級(棒球)(**體育專業領域**)課程計畫

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程名稱 | 專長訓練 | 實施年級<br>(班級組別) | 八年級 | 教學<br>節數 | 本學期共( 21 )節 |
| 課程規範 | ◎□**領域學習課程-部定專長領域**<br>□藝術才能班**部定**專長領域　□**體育班部定體育專業**<br>◎■**彈性學習課程-特殊需求領域課程**<br>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 | 了解棒球基本動作，改變對棒球的觀念，提升實質性的棒球運動表現。 | | | | |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 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-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.學習並提升專業項運的技能。<br>2.由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>3.養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。<br>4.了解運動方式，並學會增強體適能的方法。<br>5.在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。<br>6.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準，<br>並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。<br>7.藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。<br>8.利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。<br>9.主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。<br>10.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。 | | | | |

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週<br>(2/11~2/12) | 1 | 1.打擊基礎能力學習<br>2.守備基礎能力學習<br>3.丟球基礎能力學習 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球 | T-IV-B7守備/跑分性球類運 | 1.固定基本打擊動作。<br>2.了解打擊動作要領。 | 1.利用空揮棒，修正揮棒軌跡。<br>2.利用標示筒，學習守備步法。 | 1.球員揮棒達到基本打擊軌跡。<br>2.球員守備動作，做出正確步伐。 | 1.棒球<br>2.球棒 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | 動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 3.固定基本守備動作。<br>4.了解守備動作要領。<br>5學會傳球技巧。 | 3.兩兩一組，互相接傳。 | 3.球員丟球達到基本傳球能力。 | 3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第2週<br>(2/15~2/19) | 1 | 1.打擊基礎能力學習<br>2.守備基礎能力學習<br>3.丟球基礎能力學習 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 1.固定基本打擊動作。<br>2.了解打擊動作要領。<br>3.固定基本守備動作。<br>4.了解守備動作要領。<br>5學會傳球技巧。 | 1.利用空揮棒，修正揮棒軌跡。<br>2.利用標示筒，學習守備步法。<br>3.兩兩一組，互相接傳。 | 1.球員揮棒達到基本打擊軌跡。<br>2.球員守備動作，做出正確步伐。<br>3.球員丟球達到基本傳球能力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 原理原則 | | | | | |
| 第3週<br>(2/22~2/26) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.體能訓練 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.守備觀念養成及實作教學。<br>4.衝刺及肌力成長。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.利用球場進行衝刺及徒手肌力。 | 1球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.利用每天的體能讓力量成長並提升爆發力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第4週<br>(3/1~3/5) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.體能訓練 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.守備觀念養成及實作教學。<br>4.衝刺及肌力成長。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.利用球場進行衝刺及徒手肌力。 | 1球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.利用每天的體能讓力量成長並提升爆發力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 道德行為 | | | | | |
| 第5週<br>(3/8~3/12) | 1 | 1.打擊能力提升<br>2.守備能力提升<br>3.體能訓練 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 | 1.節奏與揮棒速度確實提升。<br>2.擊球準確度確實提升。<br>3.守備觀念養成及實作教學。<br>4.衝刺及肌力成長。 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用輔助性揮棒提升打擊力量及速度。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。<br>3.利用球場進行衝刺及徒手肌力。 | 1球員打擊練習，要學習打擊時的節奏及連貫性。<br>2.球員整合守備時，球員能力及觀念提升。<br>3.利用每天的體能讓力量成長並提升爆發力。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第6週<br>(3/15~3/19) | 1 | 1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C2 競賽 | 1.了解及執行打擊戰術。<br>2.模擬實戰守備狀況。 | 1.利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 與情報蒐集 | | | | |
| 第7週<br>(3/22~3/26第一次定期考) | 1 | 第一次定期考<br>1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 | 1.了解及執行打擊戰術。<br>2.模擬實戰守備狀況。 | 1.利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第8週<br>(3/29~4/2) | 1 | 1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>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 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心 | 1.了解及執行打擊戰術。<br>2.模擬實戰守備狀況。 | 1.利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 | | | | |
| 第 9 週<br>(4/5~4/9) | 1 | 1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成<br>3.跑壘能力提升 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 | 1.了解及執行打擊戰術。<br>2.模擬實戰守備狀況。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升戰術跑壘及技巧性跑壘。 | 1.利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。<br>3.以實際跑壘模式，進行模擬。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.球員實際跑壘過程中，做出正確動作。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第 10 週<br>(4/12~4/16) | 1 | 1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成<br>3.跑壘能力提升 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>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 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心 | 1.了解及執行打擊戰術。<br>2.模擬實戰守備狀況。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升戰術跑壘及技巧性跑壘。 | 1.利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。<br>3.以實際跑壘模式，進行模擬。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.球員實際跑壘過程中，做出正確動作。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-3了解與運用有氧訓練、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 | 理調節及團隊狀態<br>P-IV-A3 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 | | | | |
| 第 11 週<br>(4/19~4/23) | 1 | 1.打擊觀念養成<br>2.守備觀念養成<br>3.跑壘能力提升 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A3 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 | 1.了解及執行打擊戰術。<br>2.模擬實戰守備狀況。<br>3.戰術觀念養成及實作教學。<br>4.提升戰術跑壘及技巧性跑壘。 | 1.利用打擊練習，配合戰術及跑壘員執行狀況。<br>2.模擬實戰狀況，做出相對應的守備狀態。<br>3.以實際跑壘模式，進行模擬。 | 1.球員戰術執行能力提升<br>2.球員比賽中，守備做出正確補位與應對。<br>3.球員實際跑壘過程中，做出正確動作。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | | | | | |
| 第 12 週<br>(4/26~4/30) | 1 | 1. 調整比賽打擊<br>2. 調整比賽守 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-3了解與運用<br>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-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A3 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 | 1. 節奏與揮棒品質提升。<br>2. 擊球準確度提升。<br>3. 跑打守觀念養成及實作教學。 | 1. 以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2. 以團體整合方式進行守備訓練。 | 1 球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2. 球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。 | 1. 棒球<br>2. 球棒<br>3. 棒球手套<br>4. 壘包 |
| 第 13 週<br>(5/3~5/7) | 1 | 1. 調整比賽打擊<br>2. 調整比賽守備 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協 | 1. 節奏與揮棒品質提升。<br>2. 擊球準確度提升。<br>3. 跑打守觀念養成及實作教學。 | 1. 以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2. 以團體整合方式進行守備訓練。 | 1 球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2. 球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。 | 1. 棒球<br>2. 球棒<br>3. 棒球手套<br>4. 壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-3了解與運用<br>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 | 調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A3 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 | | | | |
| 第 14 週<br>(5/10~5/14 第二次定期考) | 1 | 第二次定期考<br>1. 調整比賽打擊<br>2. 調整比賽守備 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 | 1. 節奏與揮棒品質提升。<br>2. 擊球準確度提升。<br>3. 跑打守觀念養成及實作教學。 | 1. 以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2. 以團體整合方式進行守備訓練。 | 1 球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2. 球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。 | 1. 棒球<br>2. 球棒<br>3. 棒球手套<br>4. 壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 道德行為 | | | | | |
| 第 15 週<br>(5/17~5/21) | 1 | 1. 調整比賽打擊<br>2. 調整比賽守備<br>3. 比賽週 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 1. 節奏與揮棒品質提升。<br>2. 擊球準確度提升。<br>3. 團隊外出參賽 | 1. 以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2. 以團體整合方式進行守備訓練。<br>3. 正式比賽內容成長。 | 1 球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2. 球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。<br>3. 表現內容及觀念提升。 | 1. 棒球<br>2. 球棒<br>3. 棒球手套<br>4. 壘包 |
| 第 16 週<br>(5/24~5/28) | 1 | 1. 調整比賽打擊<br>2. 調整比賽守備 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 1. 節奏與揮棒品質提升。<br>2. 擊球準確度提升。<br>3. 跑打守觀念養成及實作教學。 | 1. 以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2. 以團體整合方式進行守備訓練。 | 1 球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2. 球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。 | 1. 棒球<br>2. 球棒<br>3. 棒球手套<br>4. 壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 令與道德 | | | | | |
| 第 17 週<br>(5/31~6/4) | 1 | 1. 調整比賽打擊<br>2. 調整比賽守備 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C3 運動道德 | 1. 節奏與揮棒品質提升。<br>2. 擊球準確度提升。<br>3. 跑打守觀念養成及實作教學。 | 1. 以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2. 以團體整合方式進行守備訓練。 | 1 球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2. 球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。 | 1. 棒球<br>2. 球棒<br>3. 棒球手套<br>4. 壘包 |
| 第 18 週<br>(6/7~6/11) | 1 | 1. 調整比賽打擊<br>2. 調整比賽守備<br>3. 比賽週 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>Ta-IV-C3 運動 | 1. 節奏與揮棒品質提升。<br>2. 擊球準確度提升。<br>3. 團隊外出參賽 | 1. 以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2. 以團體整合方式進行守備訓練。<br>3. 正式比賽內容成長。 | 1 球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2. 球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。<br>3. 表現內容及觀念提升。 | 1. 棒球<br>2. 球棒<br>3. 棒球手套<br>4. 壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 道德行為<br>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 道德 | | | | |
| 第19週<br>(6/14~6/18) | 1 | 1.調整比賽打擊<br>2.調整比賽守備<br>3.比賽週 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 1.節奏與揮棒品質提升。<br>2.擊球準確度提升。<br>3.團隊外出參賽 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練。<br>3. 正式比賽內容成長。 | 1球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2.球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。<br>3.表現內容及觀念提升。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |
| 第20週<br>(6/21~6/25第三次定期考) | 1 | 第三次定期考<br>1.調整比賽打擊<br>2.調整比賽守備<br>3.比賽週 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>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 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心 | 1.節奏與揮棒品質提升。<br>2.擊球準確度提升。<br>3.團隊外出參賽 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練。<br>3. 正式比賽內容成長。 | 1球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2.球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。<br>3.表現內容及觀念提升。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | 理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | | | | |
| 第21週<br>(6/28~6/30第三次定期考、休業式) | 1 | 1.調整比賽打擊<br>2.調整比賽守備<br>3.比賽週 | T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為<br>P-IV-2了解與運用專項體訓練之原理原則 | T-IV-B7守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術<br>Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態<br>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等 專項體能之原理原則 | 1.節奏與揮棒品質提升。<br>2.擊球準確度提升。<br>3.團隊外出參賽 | 1.以人丟的方式進行打擊訓練。<br>2.以團體整合方式進行守備訓練。<br>3. 正式比賽內容成長。 | 1球員打擊練習，要完整做出比賽感覺。<br>2.球員整合守備時，球員執行能力及觀念提升。<br>3.表現內容及觀念提升。 | 1.棒球<br>2.球棒<br>3.棒球手套<br>4.壘包 |

◎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。