

屏東縣立恆春國民中學 113 學年度第二學期 體育班發展委員會第三次會議

課程小組第一次、暨教練評審委員會第四次會議

體育班發展委員會會議議程

時間：114 年 5 月 21 日 12 時 40 分起

地點：恆春國中行政大樓 2 樓會議室

主席：林一煒校長

出席人員：詳如簽到表。(記錄：楊佩禎老師)

一、主席致詞：

二、工作報告：

(一) 114 學年度體育班招生，錄取人數：田徑隊 7 位、棒球隊 17 位，共 24 位新生。全數學生已完成報到手續。

(二) 本學期夜間課輔，最後上課時間預定為，棒球隊九年級於 5/14 結束，七、八年級於 6/25 結束；田徑隊九年級於 6/12 結束、七、八年級於 6/26 結束。

三、提案討論：

1. 案由一：建議七年級體育班導師遴選方式，優先順序為 1. 自願擔任者(如果有兩人以上自願擔任，以體育老師優先，再者以積分高者)，2. 無人自願擔任新生體育班導師時，則以導師遴薦委員會審議通過並經校長核准之名單進行抽籤決定。

決議：全數通過。

2. 案由二：114 年度起，棒球隊夜間課輔改成由長庚科大負責，請討論是否同意。

決議：全數通過。

3. 案由三：體育班八年級插班生招生，以教練需求，田徑隊招收 2 名，棒球隊招收 2 名。招考定於 7 月中舉行，請討論是否同意。

決議：全數通過。

4. 案由四：目前七年級體育班由兩名學生申請轉至普通班，分別為田徑隊的潘瑞龍、與劉詠愛，請討論決議。

決議：全數通過。

四、臨時動議：沒有

散會：114 年 5 月 21 日 13 時 00 分

體育組長：

代理教師兼體育組長 周向明

單位主管：

教師兼學務主任 吳秋君

校長：

屏東縣立恆春國民中學校長 林一煒

屏東縣立恆春國民中學 113 學年度第二學期

第一次體育班課程規劃小組-會議記錄

時間：114 年 5 月 21 日 12 時 40 分起

地點：線上會議

主席：林一煒校長

出席人員：詳如簽到表。(記錄：楊佩禎老師)

一、主席致詞：無

二、工作報告：無

三、提案討論：

- 案由一：114 學年體育班課程，經過本校課程發展委員會開會討論並同意，新課程如附檔所列，請各委員審議是否通過，請討論。

決議：全體同意

四、臨時動議：無

散會：114 年 5 月 21 日 13 時 00 分

體育組長：

代理教師兼體育組長 周向明

單位主管：

教師兼學務主任 吳秋君

校長：

屏東縣立恆春國民中學校長 林一煒

恆春國中 113 學年度第二學期-第三次體發會、第一次課程規畫小組會議-簽到

日期: 114 年 5 月 21 日, 12:40

職稱	姓名	簽到
校長	林一煒	林一煒
學務主任	吳秋君	吳秋君
教務主任	李佳穎	李佳穎
總務主任	王剛鴻	假
輔導主任	陳冠綦	公假
體育組長	周向明	周向明
家長代表	郭芳儀	假
體育老師代表	陳忠敬	陳忠敬
體育班導師(8 年 7 班)	高菁穗	高菁穗
體育班導師(9 年 8 班)	鄭秋龍	假
棒球隊教練	尤建程	尤建程
棒球隊教練	顏保羅	事假
田徑隊教練	陳妍榕	陳妍榕
體育組行政協辦(列席)	楊佩禎	楊佩禎

代理教師兼體育組長 周向明

屏東縣恆春國中 113 學年度課程發展委員會

第 4 次會議-會議議程紀錄

時間：114 年 06 月 05 日(四)12 時 40 分

地點：會議室

主席：校長/林一煒

紀錄：教學組/楊佩穎

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

貳、業務報告：

1. 藝術才能班課程計畫因無法配合在此次課發會中審議，教務處將另召開線上會議討論。
2. 113 學年度生涯規劃教育融入各年級學習領域課程教學情形如下：

113 學年度生涯規劃教育融入課程教學成果繳交情形

114.06.04

領域	國文		英文		本土語言		數學		社會	
教案	✓		✓		未完成		✓		未完成	
檢核表	未完成	已繳交 林景民 李文琪	未完成	已繳交 吳嘉玲 楊佩穎 張守青	未完成	已繳交	未完成	已繳交 黃群展 張清俊 高菁穗	未完成	已繳交
領域	自然		藝術		綜合		科技		健體	
教案	✓		✓		✓		✓		未完成	
檢核表	✓	已繳交 朱筱韻 張泰華 蔣彥廷 王剛鴻	未完成	已繳交 陳怡伶 葉善欣 詹雅勻	✓	已繳交 李婉瑜 馬海樺 薛懷琦	未完成	已繳交 蘇瑞揚 楊佩禎	未完成	已繳交

參、討論事項

案由一：審查 114 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說明：請委員們參閱檔案，針對 114 學年度課程計畫內容討論。

決議：照案通過，20 人同意，0 人不同意。

案由二：審查本校 114 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說明：本校特殊教育課程計畫已於 114 年 6 月 2 日特殊教育推行委員會審議通過，須逕送課發會審議通過後實施，請參閱 114 學年恆春國中特殊教育課程計畫，請委員審議。

(資源班 課程計畫 <https://drive.google.com/drive/folders/1sl4eybKsQZwS0llo-BZIfTuqey4QIQhz?usp=sharing>

特教班 課程計畫 https://drive.google.com/drive/folders/1-qef6M3sgPymQMi4czlNkpbmQbfhRw_m?usp=sharing)

決 議：照案通過，20 人同意，0 人不同意。

案由三：114 學年體育班課程計畫，已由體育班發展委員會修訂完成，必須經由課發會委員審查通過後，才能送本縣體發中心，附上 114 學年體育班課程計畫一份，請討論。

說 明：

決 議：照案通過，20 人同意，0 人不同意。

案由四：檢視本校 113 學年度課程規劃、設計、實施、結果等階段的課程評鑑結果，提請討論。

說 明：請針對本學期整體課程在執行落實、課程實施的困難、課程目標達成情形、教師教學需求、教師專業進修成長實施、家長學生的反應等面向進行討論。

決 議：

國文領域：未來可結合圖書館各項活動及閱讀素養課程，提升學生的閱讀素養與能力。

數學領域：滾動式修正課程設計及規劃，調整教學策略，加強課中差異化教學，以強化學生學習成效。

自然領域：會考考題多著重閱讀理解 鼓勵學生多閱讀及練習會考考題 了解會考考題的命題方向及解題技巧。

案由五：114 學年度生涯規劃教育融入各年級學習領域課程教學規劃，提請討論。

說 明：(一)生涯規劃教育之實施，乃透過融入各學習領域課程教學，及運用相關活動等方式進行，建置符合學生需要、社區特色及教師專長之課程，協助學生達成自我覺察、生涯覺察及生涯探索與進路選擇之目標。

(二)請審議 114 學年度各領域課程融入生涯議題規劃內容 (附件)。

決 議：照案通過，20 人同意，0 人不同意。

肆、臨時動議

伍、散會：下午 1 點 00 分

教學組長

教師兼
教學組長 楊佩穎

教務主任

教師兼
教務主任 李佳穎

校長

屏東縣立恆春
國民中學校長 林一煒

屏東縣恆春國中 113 學年度課程發展委員會

第 4 次會議簽到表

時間：114 年 6 月 5 日（四）12 點 40 分

地點：會議室

委員會身份別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	林一燁	林一燁	
行政人員代表	教務主任	李佳穎	佳穎	
	學務主任	吳秋君	吳秋君	
	總務主任	王剛鴻	請假	
	輔導主任	陳冠蓁	陳冠蓁	
	教學組長	楊佩穎	楊佩穎	
	訓育組長	薛懷琦	薛懷琦	
教師會代表	理事長	蔣彥廷	蔣彥廷	
領域教師代表	國文領域	陳玉萍	請假	
	英文領域	吳嘉玲	楊佩穎	代
	數學領域	黃群展	黃群展	
	自然領域	朱筱韻	朱筱韻	
	社會領域	郭正中	郭正中	
	科技領域	蘇瑞揚	蘇瑞揚	
	藝文領域	陳冠蓁	陳冠蓁	
	健體領域	鄭秋龍	鄭秋龍	
	綜合領域	薛懷琦	薛懷琦	
級導師	七年級	吳嘉玲	楊佩穎	代
	八年級	許哲禎	許哲禎	
	九年級	蔣彥廷	蔣彥廷	
特殊教育教師代表	特教組長	林玟妤	林玟妤	
藝才班教師代表	藝才組長	陳怡伶	陳怡伶	
體育班教師代表	體育組長	周向明	周向明	
家長會長		董瑞萍	假	

屏東縣國民中學體育班課程計畫

課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 114 年 5 月 21 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 114 年 6 月 5 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 114 年 x 月 xx 日屏府教體字第 xxxxxxxxxx 號核准備查】

屏東縣立恆春國民中學 **114** 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【**田徑**】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 122 節
設計者	陳妍榕	課發會審查人員	教學者	陳妍榕
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養 田徑 專項運動之競技體能：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進 田徑 專項運動之競技體適能。 二、精進 田徑 專項運動之技術水準：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之 田徑 專項運動技術水準。 三、發展 田徑 專項運動之戰術運用：能經由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。 四、提升 田徑 專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。			

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識田徑運動體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆熱身操 ◆體能訓練 ◆馬克基本動作練習 ◆欄架基本動作練習 ◆敏捷練習 1 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	田徑敏捷練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩跳/跑轉換 ◆長短定格跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	田徑敏捷練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆欄架基本操	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	田徑敏捷練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆活動操 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆間歇跑訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	以賽代訓	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	新北城市盃	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	理原則		品德教育 法治教育			
6	馬克操運用	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	馬克操運用	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考週
8	馬克操運用	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	◆慢跑熱身 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	速度訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑熱身 ◆加速跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術						
10	以賽代訓	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	全國中等學校田徑錦標賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	速度訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆起跑架訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	速度訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆起跑 20 公尺訓練 (段考前週，室內課程以分析與理論為主) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	接力練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆體能訓練 ◆短接速度訓練 (段考週，室內課程以分析與理論為主) 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考週

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術						
14	以賽代訓	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	全國屏東盃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	跳高練習與認識	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆跳高墊上熱身 ◆剪刀抬腳訓練 ◆三部抬腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	跳高練習與認識	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑熱身 ◆跳高空中基本動作 ◆跳高步點測量 ◆跳高背向式解說	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	跳高練習與認識	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑熱身 ◆加速跑 ◆墊上熱身 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步後擋訓練 ◆跳高內傾彎道跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		進階技術						
18	跳遠練習與認識	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 1 節 ◆跳遠三步起跳 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	標槍練習與認識	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆標槍繞脖熱身 ◆認識標槍持法 ◆插槍練習 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	標槍練習與認識	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑熱身 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆交叉步練習 ◆標槍五步/七步交叉練習 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考週
21	跳高、跳遠認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑熱身 ◆活動操 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆跳高/跳遠測驗 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		進階技術						

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 **114** 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【**田徑**】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設計者	陳妍榕	課發會審查人員	教學者	陳妍榕
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養田徑專項運動之 競技體能 ：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之 技術水準 ：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之 戰術運用 ：能經由田徑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。 四、提升田徑專項運動之 心理素質 ：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 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。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	鐵餅認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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	<input checked="" type="checkbox"/> 慢跑訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 馬克操 <input checked="" type="checkbox"/> 鐵餅握法 <input checked="" type="checkbox"/> 站投示範 <input checked="" type="checkbox"/> 複習鐵餅流程	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	4	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理					
2	鐵餅認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆短程速度訓練 ◆馬克操 ◆鐵餅複習 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	鉛球認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆折返跑 ◆鉛球基本動作講解 ◆鉛球動作訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
4	以賽代訓	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	高雄港都盃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	以賽代訓	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	屏東中小學聯運	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	鉛球認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 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 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	◆慢跑訓練 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆擲部腰力訓練 ◆鉛球滑步訓練 (段考前週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理					
7	鉛球、鐵餅、標槍測驗	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆測驗標槍動作 ◆測驗鉛球動作 ◆測驗鐵餅 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考週
8	中長距離訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆認識中長距離項目 ◆三千公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	中長距離訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體	◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆加速跑 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆500 公尺一趟	品德教育 法治教育			
10	以賽代訓	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	全國中等學校運動會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	中長距離訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆間歇 200 公尺 ◆12 分鐘測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	中長距離訓練	P-IV-1 了解與運用一般體	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟	◆野外跑耐力訓練	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆馬克操 ◆加速跑 ◆1000 公尺測驗 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	人權教育 品德教育 法治教育			
13	核心體能練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆循環體能訓練 ◆藥球核心訓練 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	段考週
14	核心體能練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則 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 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆循環體能訓練 ◆藥球核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
15	欄架運動練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆長短定格跑 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	欄架運動練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架操 ◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	欄架運動練習	P-IV-2 了解與運用專項體	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬	◆慢跑訓練	性別平等教育	分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架五步過欄	人權教育 品德教育 法治教育			
18	欄架運動練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架三步過欄	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	心得分享	P-IV-2 了解與運用專項體	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬	◆慢跑訓練	性別平等教育	分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
		能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	◆馬克操 ◆加速跑 ◆比賽心得分析 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	人權教育 品德教育 法治教育				
20	專項定位	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆決定專長項目 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習測驗	6	段考週	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					
21	專項定位	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆決定專長項目	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力 管理與自我對話等心理技 巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心 理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境					

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 **114** 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【**田徑**】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 122 節
設計者	陳妍榕	課發會審查人員	教學者	陳妍榕
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識運動傷害體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	<input checked="" type="checkbox"/> 慢跑訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 馬克操 <input checked="" type="checkbox"/> 跑姿基本動作訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 體能訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 運動傷害防護課程 <input checked="" type="checkbox"/> 隊員自我操作 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	專項練習與	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	<input checked="" type="checkbox"/> 慢跑訓練	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	體能訓練	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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆馬克操 ◆加速跑 ◆單腳跳/跨步跳 ◆專項技術補強	人權教育 品德教育 法治教育			
3	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆徒手體能訓練 ◆藥球前拋後拋 ◆核心肌群訓練 ◆速度/速耐訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	以賽代訓	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	新北城市盃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	專項練習與	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發	◆慢跑訓練	性別平等教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	體能訓練	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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	人權教育 品德教育 法治教育			
7	專項練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 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 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆追逐跑訓練 ◆重量訓練 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考週
8	專項技術練習 專項心理訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	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 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆速度訓練 ◆調整專項技術 ◆意象訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	以賽代訓	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	全國中等學校田徑錦標賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	比賽期調整	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 0.5 節 ◆全國賽事 4 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	比賽期調整	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆徒手體能 0.5 節 ◆全國賽事 4 節 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	以賽代訓	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考週
14	比賽期後的調整與心理	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	全國屏東盃田徑錦標賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
15	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆柔軟操/按摩 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆慢跑訓練	性別平等教育	分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	整與心理	力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆馬克操 ◆加速跑 ◆賽後影片分析	人權教育 品德教育 法治教育			
18	比賽期後準備期	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	比賽期後準備期	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆藥球左右側拋 ◆重量訓練 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	比賽期後準備期	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆定格跑 ◆槓鈴補強 ◆極限速耐 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	段考週
21	比賽期後準備期	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆斜坡速度 ◆法特雷克	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	2	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 114 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設計者	陳妍榕	課發會審查人員	教學者	陳妍榕
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	<input checked="" type="checkbox"/> 慢跑訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 馬克操 <input checked="" type="checkbox"/> 加速跑 <input checked="" type="checkbox"/> 爆發力訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	4	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		安全原則與運動防護						
2	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	以賽代訓	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	高雄港都盃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	以賽代訓	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	屏東中小學聯運	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
6	體能訓練的加強	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	專項技巧提升	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考週
8	專項技巧提升	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	專項技巧提升	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	以賽代訓	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	全國中等學校運動會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	比賽期 (賽後調整放鬆)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	法治教育			
12	專項技巧提升	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆間歇速耐力 ◆打掃訓練環境 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	專項技巧提升	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆三向欄 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考週
14	專項技巧提升	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆三向欄	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
15	專項技術進階提升	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆爆發力訓練 2 節 ◆重量訓練 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	專項技術進階提升	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆專項技術速度	品德教育 法治教育			
17	專項技術進階提升	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	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 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆敏捷訓練 ◆速度訓練 ◆專項技術調整 ◆比賽模擬訓	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	準備期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆欄架操	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	準備期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆重訓 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	準備期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考週

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
21	準備期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	<ul style="list-style-type: none"> ◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆賽後調整/放鬆 4 節 	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	2	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 **114** 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【**田徑**】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 122 節
設計者	陳妍榕	課發會審查人員	教學者	陳妍榕
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 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。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能訓練	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	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆循環體能 5 組	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	加強基本專項	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆加速跑 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練 ◆專項分組	品德教育 法治教育			
3	加強基本專項	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆折返跑 ◆欄架基本 ◆技術補強 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	加強基本專項	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆徒手體能 ◆箭頭欄/三向欄 ◆基礎專項技術 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	以賽代訓	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	新北城市盃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	加強基本專項	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆加速跑 ◆核心肌群 ◆速度訓練 ◆專項技術 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	品德教育 法治教育			
7	加強基本專項	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆追逐跑 ◆技術補助 ◆技術速度 ◆技術重量 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考週
8	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆追逐跑 ◆間歇訓練 ◆重量加強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	以賽代訓	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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、連結動作之準備、連結動	全國中等學校田徑錦標賽	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
11	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆爆發力訓練 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆技術模擬賽事 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆繩梯訓練 0.5 節 ◆技術輔助訓練 1 節 ◆技術重量訓練 1 節 ◆技術專項訓練 2 節 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆藥球訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆放鬆按摩 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考週
14	以賽代訓	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	全國屏東盃	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		進階技術	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理		品德教育 法治教育	測驗		
15	賽後調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷速度 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆調整專項技術 (段考前，室內課程以分析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				與理論為主)				
20	賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆調整專項技術 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考週
21	賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆賽後按摩放鬆 ◆賽後影片分析 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	2	

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 **114** 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【**田徑**】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 106 節
設計者	陳妍榕	課發會審查人員	教學者	陳妍榕
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑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。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	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-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 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。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆箭頭欄/三向欄 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	4	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		安全原則與運動防護						
2	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	以賽代訓	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	高雄港都盃	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		安全原則與運動防護						
6	以賽代訓	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	屏東中小學聯運	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	技術調整期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考週
8	技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆核心訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				◆速度訓練				
11	技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	以賽代訓	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	全國中等學校運動會	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆運動按摩 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考週
15	賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆定格跑 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
16	賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	賽後放鬆期	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 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆加速跑 ◆賽後調整/放鬆	品德教育 法治教育	測驗		
18	心得分享	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆比賽優缺點解析 ◆三年訓練心得	人權教育 品德教育	小隊實作	6	畢業週

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 114 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)	教學總節數	每週 6 節/共 122 節
設計者	尤建程	教學者	尤建程
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)		
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養 棒球 專項運動之競技體能：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進 棒球 專項運動之技術水準：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展 棒球 專項運動之戰術運用：能經由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。 四、提升 棒球 專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 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。		

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識棒球運動訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6	基礎體能-心肺耐力 基礎體能-肌肉力量 守備基礎動作	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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		教育	術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)		
2	認識棒球運動訓練	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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6	基礎體能 心肺耐力	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)		
3	認識棒球運動訓練	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 守戰術與策略運用 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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7	守備基礎動作 滾地球基本動作 高飛球基本動作	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 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					
4	認識棒球運動 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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	轉傳配合 壘間傳球 短距離傳球	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	[檢核點(形成 性評量)] 1.個人專項體 能表現(10%) 2.個人專項技 術能力(10%) 3.小組綜合技 術應用(30%) 4.團隊分組對 抗競賽(20%) 5.競技綜合訓 練表現(30%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
5	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	訓練觀念引導 內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺) 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
6	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊 狀態	基礎體能 重量訓練 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m短衝、上坡衝刺) (段考前，室內課程以分析與 理論為主)	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	[檢核點(形成 性評量)] 1. 個人專項體 能表現(40%) 2. 個人專項技 術能力(40%) 3. 小組綜合技 術應用(10%) 4. 團隊分組對 抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓 練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
7	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	攻擊技巧養成 揮棒動作分析 影片錄製 (段考週,室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(0%)	6	第一次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	暗號執行 發球機打擊練習(直球、變化球) 自由揮擊練習	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
9	棒球專項進階訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	攻擊策略 擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球)	育、生涯規畫教育	2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
10	棒球專項進階訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位) 捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
11	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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	守備技巧養成 內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺) 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加桃園盃賽事(50%)	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 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					
12	棒球專項進階 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 守戰術與策略運用 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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	牽制時機配合 捕手暗號發動 內野手暗號跑位 (段考前,室內課程以分析與 理論為主)	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	1.個人專項體 能表現(10%) 2.個人專項技 術能力(10%) 3.小組綜合技 術應用(10%) 4.團隊分組對 抗競賽(10%) 5.競技綜合訓 練表現(10%) 參加屏東縣運 賽事(50%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
13	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	守備觀念 封殺傳球 夾殺傳球 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加屏東曾紀恩盃賽事(50%)	6	第二次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
14	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊 狀態	間歇訓練 盜壘(起跑時機) 延遲盜壘(觀察能力) 一、二、三壘離、回壘方式	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	測驗	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
15	棒球團體合作訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	觸擊,打帶跑 一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	
16	棒球團體合作訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
		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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	戰術執行 一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) 一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練) 二、三壘有人(本壘攻防戰) 一、三壘有人(預防盜壘、嘗試雙殺) 滿壘有人(本壘攻防戰、雙殺練習)	育、安全教育、生涯規畫教育	能表現(10%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(10%)			
17	棒球模擬賽訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	針對比數選擇助攻模式 分數落後攻擊策略 分數領先攻擊策略	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.小組綜合技術應用(10%)	6		

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)參加台南巨人盃賽事(50%)		
18	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7	一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) 一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 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					
19	棒球模擬賽訓 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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	起跑動作 綜合體能訓練 肌力、肌耐力(藥球訓練、核 心訓練、爬行訓練) (段考前,室內課程以分析與 理論為主)	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	[檢核點(形成 性評量)] 1.個人專項體 能表現(40%) 2.個人專項技 術能力(40%) 3.小組綜合技 術應用(10%) 4.團隊分組對 抗競賽(0%) 5.競技綜合訓 練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
20	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	盜壘(起跑時機) 延遲盜壘(觀察能力) 一、二、三壘離、回壘方式 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加軟式聯賽賽事(50%)	6	第三次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
21	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊 狀態	針對比數進行進退壘的方式 二、三壘有人(本壘攻防戰) 一、三壘有人(預防盜壘、嘗 試雙殺) 滿壘有人(本壘攻防戰、雙殺 練習)	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	[檢核點(形成 性評量)] 1. 個人專項體 能表現(40%) 2. 個人專項技 術能力(40%) 3. 小組綜合技 術應用(10%) 4. 團隊分組對 抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓 練表現(10%)	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理 與行為					

*以上表格若不敷使用請自行增列。

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)		
2	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7	賽前注意事項(對戰組合、風向、陽光) 賽中注意事項(局數、比數、出局數、投打習慣) 賽後注意事項(場地恢復、伸展、冰敷)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
3	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組	投球節奏 投手(揮臂式、固定式準備動作、揮毛巾、重心轉移投球、小肌群)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊的道德行為	合性戰術 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					
4	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	捕手配球模式 捕手(接傳球、蹲姿教學) 內野(定點滾地、高飛、壘間傳球)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
5	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	速耐力 綜合體能訓練 肌力、肌耐力(徒手體能訓練、單槓) 心肺耐力(3000m 慢跑、登階訓練)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
6	棒球技術訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之		科技教育、能源教育、家庭	[檢核點(形成性評量)]	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
		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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	重心轉移 盜壘(起跑時機) 延遲盜壘(觀察能力) 一、二、三壘離、回壘方式 (段考前週，室內課程以分析與理論為主)	教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)			
7	棒球技術訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6	跑位配合 內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺) 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球) (段考週，室內課程以分析	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)	6	第一次段考	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	與理論為主)		4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
8	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協	揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎擊、撞擊、餘勢)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
9	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等) 攻擊策略(使用的時機) 各專項測驗	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加謝國城盃賽事(50%)全國青少棒	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
10	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	直線衝刺跑壘(內滾) 直線轉弧線跑壘(穿越內野滾地安打球) 弧線跑壘(外野飛球)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			為					
11	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	外野(單膝跪地接球、內野守備動作接球、定點高飛、傳球動作)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加全國青少棒賽事(50%)全國青少棒	6	
12	棒球專項進階訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	默契判斷 野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	育、生涯規畫教育	2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
13	棒球團體合作訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移	內外野轉傳訓練(三人一組轉傳) 二游雙殺練習 投手向一壘補位接球 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	第二次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	位、平衡組合性技術 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			參加硬式聯賽賽事(50%)華南金控盃		
14	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	暗號查看模擬(鑰匙概念) 觸擊訓練 打帶跑訓練	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
15	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組	投手向一壘補位接球 本壘雙殺練習 一三壘雙盜壘夾殺練習	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加華南金控盃賽事(50%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
16	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	挑戰速球 外角球加強推打 二壘跑者攻擊 三壘有人攻擊	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	上肢肌力 肌力、肌耐力(徒手體能訓練、單槓) 心肺耐力(3000m 慢跑、登階訓練)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
18	棒球模擬賽訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	牛棚訓練 揮毛巾 重心轉移投球 小肌群	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
19	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7	變化球設定 (段考前，改成室內課程，影片欣賞與分析)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
20	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組	選手心理特質 自信心建立(自我對話) (段考週，改成室內課程，影片欣賞與分析)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	第三次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊的道德行為	合性戰術 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					
21	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	選手心理特質 專注力培養 目標建立 實戰訓練 裁判訓練	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			守備/跑分性球類運動之 團隊運動道德、倫理與行為					

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 114 學年度 八 年級 第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 122 節
設計者	尤建程		教學者	尤建程
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養 棒球 專項運動之競技體能：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進 棒球 專項運動之技術水準：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展 棒球 專項運動之戰術運用：能經由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。 四、提升 棒球 專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 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。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識棒球運動訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動	基礎體能 心肺耐力 肌力、 肌耐力	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)		
2	認識棒球運動訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動	守備基礎動作 投球基本動作 滾地球基本動作	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			5. 競技綜合訓練表現(20%)		
3	認識棒球運動訓練	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動	轉傳配合 內野(正、反手接球、拋球、觸殺訓練) 外野(往前滾地單手接球、向後高飛轉身動作)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
4	認識棒球運動訓練	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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5	訓練觀念引導 投手(牽制、變化球握法、控球、牛棚) 捕手(正、側面擋球、界內外飛球接捕)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的道德行為	守備/跑分性球類運動 組合性戰術 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					
5	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5	基礎體能 重量訓練 敏捷協調 爆發力	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	[檢核點(形成 性評量)] 1. 個人專項體 能表現(40%) 2. 個人專項技 術能力(40%) 3. 小組綜合技 術應用(10%) 4. 團隊分組對 抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓 練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
6	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	攻擊技巧養成 擊球座練習 (內角、外角) 發球機打擊練習 (直球、變化球) 自由揮擊練習 (段考前,室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(0%) 5.競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
7	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	輕擊(手腕控制能力) 觸擊練習(偷襲觸擊) 暗號執行 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	第一次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	攻擊策略 自由揮擊練習 兩壞球攻擊	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
9	棒球專項進階訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	敏捷訓練 撲壘 內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊)	育、生涯規畫教育	2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
10	棒球專項進階訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	守備技巧養成 暗號講解 吊球、牽制(各壘包)野手配合度一壘有人(預防短打)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
11	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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	牽制時機配合 一二壘有人(預防短打) 一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加桃園盃賽事(50%)	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 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					
12	棒球專項進階 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 守戰術與策略運用 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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	守備觀念 (段考前,改成室內課程,影 片欣賞與分析)	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	1.個人專項體 能表現(10%) 2.個人專項技 術能力(10%) 3.小組綜合技 術應用(10%) 4.團隊分組對 抗競賽(10%) 5.競技綜合訓 練表現(10%) 參加屏東縣運 賽事(50%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
13	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	間歇訓練 投、捕、野手暗號講解演練 內野跑補位 一三壘觸擊接球訓練 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加屏東曾紀恩盃賽事(50%)	6	第二次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
14	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊 狀態	觸擊方向 打帶跑攻擊方向 打帶跑跑壘技巧	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	測驗	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
15	棒球團體合作訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	戰術執行 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	
16	棒球團體合作訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	針對比數選擇助攻模式 實戰訓練 裁判訓練	育、安全教育、生涯規畫教育	能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)		
17	棒球模擬賽訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	壓力調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適) 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)參加台南巨人盃賽事(50%)		
18	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7	起跑動作 盜壘時機 投手影片觀察	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
19	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	起跑動作 受傷後恢復(復健、肌力重建) 賽前活化熱身、賽後伸展放鬆(段考前,室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(0%) 5.競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
20	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	擊球座練習(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力) 觸擊練習(偷襲觸擊) 自由揮擊練習 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加軟式聯賽賽事(50%)	6	第三次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
21	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊 狀態	投、捕、野手暗號講解演練 內野跑補位 一三壘觸擊接球訓練 本壘雙殺練習 投手牽制配合	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	[檢核點(形成 性評量)] 1. 個人專項體 能表現(40%) 2. 個人專項技 術能力(40%) 3. 小組綜合技 術應用(10%) 4. 團隊分組對 抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓 練表現(10%)	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理 與行為					

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 **114** 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)	教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設計者	尤建程	教學者	尤建程
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)		
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	一、培養棒球專項運動之 競技體能 ：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進棒球專項運動之 技術水準 ：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展棒球專項運動之 戰術運用 ：能經由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。 四、提升棒球專項運動之 心理素質 ：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 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。		

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識棒球運動	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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之	綜合體能訓練 肌力、肌耐力(藥球訓練、核心訓練、爬行訓練)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技	4	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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		教育	術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)		
2	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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	心肺耐力(間歇訓練) 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m短衝、上坡衝刺)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			練表現(10%)		
3	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5	內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺) 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
4	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	配球模式 投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位) 捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
5	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
6	棒球技術訓練	P-IV-3	P-IV-A5		科技教育、能	[檢核點(形成	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>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</p> <p>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</p> <p>守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3</p> <p>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</p>	<p>守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6</p> <p>守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6</p> <p>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 T-IV-B7</p> <p>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 Ta-IV-C5</p> <p>守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5</p> <p>守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6</p> <p>守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p>	<p>重心轉移 發球機打擊練習(直球、變化球) 自由揮擊練習 (段考前，室內課程以分析與理論為主)</p>	<p>源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育</p>	<p>性評量)]</p> <p>1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)</p>		
7	棒球技術訓練	<p>P-IV-3</p> <p>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</p> <p>了解並演練守備/跑分性球</p>	<p>P-IV-A5</p> <p>守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6</p> <p>守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p>	<p>跑位配合 延遲盜壘(觀察能力) 一、二、三壘離、回壘方式 (段考週，室內課程以分析與理論為主)</p>	<p>科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育</p>	<p>[檢核點(形成性評量)]</p> <p>1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技</p>	6	第一次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
8	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中	傳球企圖 野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 各專項測驗	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
9	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	外野自傳本壘阻殺訓練 捕手觸殺本壘後傳球訓練 內野多位置補位傳球訓練 夾殺訓練	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加謝國城盃賽事(50%)全國青少棒	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
10	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	定位飛球 內野飛球默契 外野飛球默契	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			團隊運動道德、倫理與行為					
11	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) 一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加全國青少棒賽事(50%)全國青少棒	6	
12	棒球專項進階訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	二、三壘有人(本壘攻防戰) 一、三壘有人(預防盜壘、嘗試雙殺) 滿壘有人(本壘攻防戰、雙殺練習)	育、安全教育、生涯規畫教育	能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
13	棒球團體合作訓練	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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中	意象訓練 負面思想停止 實戰訓練 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對	6	第二次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			抗競賽(0%) 參加硬式聯賽賽事(50%)華南金控盃		
14	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
15	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5	投手牽制暗號 捕手發動暗號 啟動暗號守備調整	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加華南金控盃賽事(50%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
16	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	挑戰速球 內角球拉打 兩壞球攻擊面	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	上肢肌力 肌力、肌耐力(藥球訓練、核心訓練、爬行訓練) 恢復訓練	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
18	棒球模擬賽訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	分組比賽 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺		3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
19	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7	變化球設定 攻擊時機設定 推進攻擊案號 (段考前，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
20	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組	選手心理特質 (段考週，改成室內課程，影片欣賞與分析)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	第三次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		隊的道德行為	合性戰術 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					
21	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	選手心理特質 意象訓練 負面思想停止 各專項測驗	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			守備/跑分性球類運動之 團隊運動道德、倫理與行為					

* 以上表格若不敷使用請自行增列。

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)		
2	認識棒球運動訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動	守備基礎動作 綜合體能訓練 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m短衝、上坡衝刺)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			5. 競技綜合訓練表現(20%)		
3	認識棒球運動訓練	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動	轉傳配合 壘間傳球 守備基動作 高飛基本動作	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(20%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
4	認識棒球運動訓練	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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5	訓練觀念引導 內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺) 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(30%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		的道德行為	守備/跑分性球類運動 組合性戰術 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					
5	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5	基礎體能 重量訓練 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m 短衝、上坡衝刺)	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	[檢核點(形成 性評量)] 1. 個人專項體 能表現(40%) 2. 個人專項技 術能力(40%) 3. 小組綜合技 術應用(10%) 4. 團隊分組對 抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓 練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
6	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	攻擊技巧養成 發球機打擊練習(直球、變化球) 自由揮擊練習(段考前，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
7	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	暗號執行 擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球) (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	第一次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
8	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	攻擊策略 盜壘(起跑時機) 延遲盜壘(觀察能力) 一、二、三壘離、回壘方式	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
9	棒球專項進階訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
		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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	敏捷訓練 內野手第一步啟動 內野手撲接技巧 外野手第一步啟動 外野手撲接技巧	育、生涯規畫教育	2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)			
10	棒球專項進階訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	守備技巧養成 外野自傳本壘阻殺訓練 捕手觸殺本壘後傳球訓練	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%)	6		

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
11	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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	牽制時機配合 內野安號配合 內野多位置補位傳球訓練 夾殺訓練	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加桃園盃賽事(50%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
12	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	守備觀念 野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 (段考前,室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	1.個人專項體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加屏東縣運賽事(50%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
13	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	守備處理 一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) (段考週,室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加屏東曾紀恩盃賽事(50%)	6	第二次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
14	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊 狀態	觸擊, 打帶跑 擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球) 發球機打擊練習(直球、變化 球) 自由揮擊練習	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	測驗	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
15	棒球團體合作訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	戰術執行 實戰訓練 選手特性察覺	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	
16	棒球團體合作訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註	
		學習表現	學習內容						
		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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	針對比數選擇助攻模式 盜壘(起跑時機) 延遲盜壘(觀察能力) 一、二、三壘離、回壘方式	育、安全教育、生涯規畫教育	能表現(10%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(10%) 5.競技綜合訓練表現(10%)			
17	棒球模擬賽訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	瞬發力啟動 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m短衝、上坡衝刺)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(10%) 2.個人專項技術能力(10%) 3.小組綜合技術應用(10%)	6		

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)參加台南巨人盃賽事(50%)		
18	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7	起跑動作 盜壘(起跑時機) 延遲盜壘(觀察能力) 一、二、三壘離、回壘方式	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
19	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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,並能自我調整心態做出符合運動道德	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	模擬攻擊戰術 一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) 一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練) (段考前,室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1.個人專項體能表現(40%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.團隊分組對抗競賽(0%) 5.競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
20	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	跑壘技巧 滑壘技巧 撲壘技巧 強迫取分戰術 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加軟式聯賽賽事(50%)	6	第三次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
21	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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 整心態做出符合運動道德 倫理的行為及有利於團隊 的道德行為	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動 之速度、肌力及肌耐力 組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動 之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動 組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動 組合性心理調節及團隊 狀態	其他球類運動(游泳) 第二專長培養 各專項測驗	科技教育、能 源教育、家庭 教育、品德教 育、安全教 育、生涯規畫 教育	[檢核點(形成 性評量)] 1. 個人專項體 能表現(40%) 2. 個人專項技 術能力(40%) 3. 小組綜合技 術應用(10%) 4. 團隊分組對 抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓 練表現(10%)	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動 之團隊運動道德、倫理 與行為					

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣立恆春國民中學 **114** 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】課程計畫

教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 自編 <input type="checkbox"/> 其他(請說明：_____)		教學總節數	每週 6 節/共 120 節
設計者	尤建程		教學者	尤建程
彈性學習課程類型	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 (<input type="checkbox"/> 特殊教育學生 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊類型班級學生) <input type="checkbox"/> 其他類課程 (<input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習等各式課程 <input type="checkbox"/> 領域補救教學課程)			
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
課程目標	一、培養棒球專項運動之 競技體能 ：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進棒球專項運動之 技術水準 ：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展棒球專項運動之 戰術運用 ：能經由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。 四、提升棒球專項運動之 心理素質 ：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。			
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 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。			

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識棒球運動	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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之	核心肌群 肌力、肌耐力(藥球訓練、核心訓練、爬行訓練) 心肺耐力(間歇訓練)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技	4	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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		教育	術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)		
2	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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	綜合體能訓練 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m 短衝、上坡衝刺)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			練表現(10%)		
3	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5	內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺) 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
4	認識棒球運動	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	配球模式 投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位) 捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為					
5	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球) 發球機打擊練習(直球、變化球) 自由揮擊練習	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
6	棒球技術訓練	P-IV-3	P-IV-A5		科技教育、能	[檢核點(形成	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		<p>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</p> <p>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</p> <p>守戰術與策略運用 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3</p> <p>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</p>	<p>守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6</p> <p>守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6</p> <p>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 T-IV-B7</p> <p>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 Ta-IV-C5</p> <p>守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5</p> <p>守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6</p> <p>守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為</p>	<p>重心轉移 盜壘(起跑時機) 延遲盜壘(觀察能力) (段考前，改成室內課程，影片欣賞與分析)</p>	<p>源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育</p>	<p>性評量)]</p> <p>1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)</p>		
7	棒球技術訓練	<p>P-IV-3</p> <p>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</p> <p>了解並演練守備/跑分性球</p>	<p>P-IV-A5</p> <p>守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6</p> <p>守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p>	<p>跑位配合 一、二、三壘離、回壘方式 (段考週，改成室內課程，影片欣賞與分析)</p>	<p>科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育</p>	<p>[檢核點(形成性評量)]</p> <p>1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技</p>	6	第一次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
8	棒球技術訓練	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 守戰術與策略運用 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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中	傳球企圖 內野多位置補位傳球訓練 夾殺訓練 一三壘雙盜壘防守	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
9	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	恢復訓練 外野自傳本壘阻殺訓練 捕手觸殺本壘後傳球訓練 內野各項傳球路線	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加謝國城盃賽事(50%)全國青少棒	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
10	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	定位飛球 內野高飛球喊聲 外野全壘打牆反彈守備	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			團隊運動道德、倫理與行為					
11	棒球專項進階訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加全國青少棒賽事(50%)全國青少棒	6	
12	棒球專項進階訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合		科技教育、能源教育、家庭教育、品德教	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	裁判訓練 選手特性察覺 默契判斷 六大營養素認知 使用原則 運動處方建立	育、安全教育、生涯規畫教育	能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)		
13	棒球團體合作訓練	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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中	意象訓練 負面思想停止 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對	6	第二次段考

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-3 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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			抗競賽(0%) 參加硬式聯賽賽事(50%)華南金控盃		
14	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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	滾球基礎動作 捕手擋球基本動作 內野撲球動作 外野撲球動作 (段考週，室內課程以分析與理論為主)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					
15	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5	擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球) 發球機打擊練習(直球、變化球) 自由揮擊練習	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%) 參加華南金控盃賽事(50%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			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					
16	棒球團體合作訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	挑戰速球 縮短揮棒軌跡 揮棒動作檢視 影片分析	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	棒球模擬賽訓練	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 守戰術與策略運用 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，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及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、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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	綜合體能訓練 肌力、肌耐力(藥球訓練、核心訓練、爬行訓練) 心肺耐力(間歇訓練) 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m短衝、上坡衝刺)	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育	[檢核點(形成性評量)] 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(0%)	6	
18	棒球模擬賽訓練	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	其他球類運動 第二專長培養 各專項測驗	科技教育、能源教育、家庭教育、品德教育、安全教育、生涯規畫教育		6	畢業週

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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 守戰術與策略運用 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-B6 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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 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					

* 以上表格若不敷使用請自行增列。