

南投縣中興國中 112 學年度

體育班「彈性課程」課程計畫

| | | | | |
|------|--|--------|---|---|
| 領域 | 體育專業/棒球 | | 上課節數/時間 | 1 節/1405-1550 |
| 年級 | 八年級 | | 授課者 | 棒球教練 |
| 學習目標 | <p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：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。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：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。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p> | | | |
| 第一學期 | | | | |
| 第一學期 | 第一週 | 個人基本體能 | 外野手 綜合體能訓練 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | | 內野手 肌力、肌耐力(負重體能訓練、循環訓練) 心肺耐力(跳繩、登階訓練) | |
| | | | 投.捕 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(拉輪胎、跳箱) | |
| | 第二週 | 個人基本體能 | 投.捕 綜合體能訓練 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | | 外野手 肌力、肌耐力(負重體能訓練、循環訓練) 心肺耐力(跳繩、登階訓練) | |
| | | | 內野手 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(拉輪胎、跳箱) | |
| | 第三週 | 個人基本體能 | 內野手 綜合體能訓練 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 |

| | | | |
|-----|--------|---|--|
| | | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>肌力、肌耐力(負重體能訓練、循環訓練) 心肺耐力(跳繩、登階訓練)</p> | <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(拉輪胎、跳箱)</p> | |
| 第四週 | 個人基本體能 | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>綜合體能訓練</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>肌力、肌耐力(負重體能訓練、循環訓練) 心肺耐力(跳繩、登階訓練)</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(拉輪胎、跳箱)</p> | |
| 第五週 | 個人守備技術 | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>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)</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>內野(正、反手接球、拋球、觸殺訓練)</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>外野(往前滾地單手接球、向後高飛轉身動作)</p> | |
| 第六週 | 個人守備技術 | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>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)</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>內野(正、反手接球、拋球、觸殺訓練)</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">外野手</p> | |
| 第七週 | 個人守備技術 | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 |

| | | | |
|-----|--------|--|--|
| | | <p>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)</p> <p>內野手 內野(正、反手接球、拋球、觸殺訓練)</p> <p>外野手 外野(往前滾地單手接球、向後高飛轉身動作)</p> | <p>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> |
| 第八週 | 個人守備技術 | <p>投. 捕 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)</p> <p>內野手 內野(正、反手接球、拋球、觸殺訓練)</p> <p>外野手 外野(往前滾地單手接球、向後高飛轉身動作)</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> |
| 第九週 | 個人攻擊技術 | <p>外野手 擊球座練習(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力)</p> <p>內野手 觸擊練習(偷襲觸擊)</p> <p>投. 捕 自由揮擊練習</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> |
| 第十週 | 個人攻擊技術 | <p>投. 捕 擊球座練習(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力)</p> <p>外野手 觸擊練習(偷襲觸擊)</p> <p>內野手 自由揮擊練習</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> |

| | | | |
|------|--------|---|--|
| 第十一週 | 個人攻擊技術 | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>擊球座練習(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力)</p> | <p>■實作 ■觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表</p> <p>■運動表現</p> <p><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p> |
| | | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>觸擊練習(偷襲觸擊)</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>自由揮擊練習</p> | |
| 第十二週 | 個人攻擊技術 | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>擊球座練習(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力)</p> | <p>■實作 ■觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表</p> <p>■運動表現</p> <p><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p> |
| | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>觸擊練習(偷襲觸擊)</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>自由揮擊練習</p> | |
| 第十三週 | 個人跑壘技術 | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>滑壘(蹬起滑壘、側滑、手觸滑壘)</p> | <p>■實作 ■觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表</p> <p>■運動表現</p> <p><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p> |
| | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>離壘(方式、距離、位置) 撲壘</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊)</p> | |
| 第十四週 | 個人跑壘技術 | <p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>滑壘(蹬起滑壘、側滑、手觸滑壘)</p> | <p>■實作 ■觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表</p> <p>■運動表現</p> <p><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p> |
| | | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>離壘(方式、距離、位置) 撲壘</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊)</p> | |

| | | | |
|---------------------------|--------|----------------------------------|--|
| 第十五週 | 個人跑壘技術 | 內野手 滑壘(蹬起滑壘、側滑、手觸滑壘) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | 投.捕 離壘(方式、距離、位置) 撲壘 | |
| | | 外野手 內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊) | |
| | 第十六週 | 個人跑壘技術 | 外野手 滑壘(蹬起滑壘、側滑、手觸滑壘) |
| 內野手 離壘(方式、距離、位置) 撲壘 | | | |
| 投.捕 內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊) | | | |
| 第十七週 | 守備暗號測驗 | 外野手 暗號講解 吊球、牽制(各壘包) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | 內野手 一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打) | |
| | | 投.捕 一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗 | |
| 第十八週 | 守備暗號測驗 | 投.捕 暗號講解 吊球、牽制(各壘包) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | 外野手 一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打) | |

| | | | | |
|-------|------------|--|---|--|
| | | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗</p> | |
| 第十九週 | 守備暗號 測驗 | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>暗號講解 吊球、牽制(各壘包)</p> | <p>■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表 ■運動表現 ■小組合作 ■動作測驗 □其他_____</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">投.捕</p> <p>一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打)</p> | | |
| | | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗</p> | | |
| 第二十週 | 守備暗號 測驗 | <p style="text-align: center;">外野手</p> | <p>■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表 ■運動表現 ■小組合作 ■動作測驗 □其他_____</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打)</p> | | |
| | | <p style="text-align: center;">投.捕</p> <p>一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗</p> | | |
| 第二十一週 | 守備暗號 測驗 | <p style="text-align: center;">投.捕</p> <p>暗號講解 吊球、牽制(各壘包)</p> | <p>■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表 ■運動表現 ■小組合作 ■動作測驗 □其他_____</p> | |
| | | <p style="text-align: center;">外野手</p> <p>一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打)</p> | | |
| | | <p style="text-align: center;">內野手</p> <p>一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗</p> | | |

第二學期

| | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | 評量方式 |
|---|--------|--------------------------------------|---|--|
| 第二學期 | 第一週 | 整體守備訓練 | <p>投. 捕. 內野手</p> <p>投、捕、野手暗號講解演練</p> | <p>■實作 ■觀察</p> <p>□態度 □口頭發表□運動表現</p> <p>■小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p>□其他_____</p> |
| | | | <p>內野手. 外野手</p> <p>內野跑補位</p> <p>一三壘觸擊接球訓練</p> | |
| | | | <p>投. 捕. 外野手</p> <p>本壘雙殺練習</p> <p>投手牽制配合</p> | |
| | 第二週 | 整體守備訓練 | <p>投. 捕. 內野手</p> <p>投、捕、野手暗號講解演練</p> | |
| <p>內野手. 外野手</p> <p>內野跑補位</p> <p>一三壘觸擊接球訓練</p> | | | | |
| <p>投. 捕. 外野手</p> <p>本壘雙殺練習</p> <p>投手牽制配合</p> | | | | |
| 第三週 | 整體守備訓練 | <p>投. 捕. 內野手</p> <p>投、捕、野手暗號講解演練</p> | | |
| <p>內野手. 外野手</p> <p>內野跑補位</p> <p>一三壘觸擊接球訓練</p> | | | | |
| <p>投. 捕. 外野手</p> <p>本壘雙殺練習</p> <p>投手牽制配合</p> | | | | |
| 第四週 | 整體守備訓練 | <p>投. 捕. 內野手</p> <p>投、捕、野手暗號講解演練</p> | | |
| <p>內野手. 外野手</p> <p>內野跑補位</p> <p>一三壘觸擊接球訓練</p> | | | | |

| | | | |
|-----|------------|----------------------------------|---|
| | | 投. 捕. 外野手 本壘雙殺練習 投手牽制配合 | |
| 第五週 | 團隊攻擊 演練 | 全體 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第六週 | 團隊攻擊 演練 | 全體 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第七週 | 團隊攻擊 演練 | 全體 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第八週 | 團隊攻擊 演練 | 全體 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第九週 | 運動傷害 | 外野手 運動傷害急救原則(P. R. I. C. E.) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | 內野手 運動傷害認識(挫、擦、拉、扭傷) | |
| | | 投. 捕 受傷後恢復(復健、肌力重建) | |
| 第十週 | 運動傷害 | 投. 捕 運動傷害急救原則(P. R. I. C. E.) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 |

| | | | |
|------|--------------|--|--|
| | | <p>外野手 運動傷害認識(挫、擦、拉、扭傷)</p> <p>內野手 受傷後恢復(復健、肌力重建)</p> | <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十一週 | 運動傷害 | <p>內野手 運動傷害急救原則(P. R. I. C. E.)</p> <p>投. 捕 運動傷害認識(挫、擦、拉、扭傷)</p> <p>外野手 受傷後恢復(復健、肌力重建)</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十二週 | 運動傷害 | <p>外野手 運動傷害急救原則(P. R. I. C. E.)</p> <p>內野手 運動傷害認識(挫、擦、拉、扭傷)</p> <p>投. 捕 受傷後恢復(復健、肌力重建)</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十三週 | 心理訓練 分組對抗 | <p>全體 壓力調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適)</p> <p>全體 實戰訓練 裁判訓練</p> <p>全體 選手特性察覺</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 第十四週 | 心理訓練 分組對抗 | <p>全體 壓力調適(腹式呼吸訓練法)</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 |

| | | | |
|------|--------------|-------------------------------------|--|
| | | 自我察覺(身心狀況調適) | <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | 全體 實戰訓練 裁判訓練 | |
| | | 全體 選手特性察覺 | |
| 第十五週 | 心理訓練 分組對抗 | 壓力調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | 全體 實戰訓練 裁判訓練 | |
| | | 全體 選手特性察覺 | |
| 第十六週 | 心理訓練 分組對抗 | 全體 壓力調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | 全體 實戰訓練 裁判訓練 | |
| | | 全體 選手特性察覺 | |
| 第十七週 | 體能恢復 測驗 | 外野手 其他球類運動(足球) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | 內野手 第二專長培養 | |
| | | 投.捕 各專項測驗 | |
| 第十八週 | 體能恢復 測驗 | 投.捕 其他球類運動(足球) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 |

| | | | | |
|------|------------|--|------------------------------|---|
| | | | <p>外野手</p> <p>第二專長培養</p> | <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | | <p>內野手</p> <p>各專項測驗</p> | |
| 第十九週 | 體能恢復 測驗 | | <p>內野手</p> <p>其他球類運動(足球)</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | | <p>投.捕</p> <p>第二專長培養</p> | |
| | | | <p>外野手</p> <p>各專項測驗</p> | |
| 第二十週 | 體能恢復 測驗 | | <p>外野手</p> <p>其他球類運動(足球)</p> | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| | | | <p>內野手</p> <p>第二專長培養</p> | |
| | | | <p>投.捕</p> <p>各專項測驗</p> | |