

南投縣中興國中 113 學年度

體育班「體育專業及彈性課程」課程計畫

領域	體育專業/棒球 彈性課程/棒球		上課節數/時間	8 節 週一、二、四、五 第 6 節 14:05-14:50， 第 7 節 15:05-15:50
年級	七年級		授課者	陳進龍
學習目標	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。 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。 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。 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。			
第一學期				
上學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	棒球概念	外野手 球場禮儀(賽前敬禮) 棒球基本術語	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 賽場環境認識(球場大小) 賽前注意事項(對戰組合、風向、陽光)	
			投 捕 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)	
	第二週	棒球概念	投 捕 球場禮儀(賽前敬禮) 棒球基本術語	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手 賽場環境認識(球場大小) 賽前注意事項(對戰組合、風向、陽光)	

			內野手 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)	
	第三週	棒球概念	內野手 球場禮儀(賽前敬禮) 棒球基本術語	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投捕 賽場環境認識(球場大小) 賽前注意事項(對戰組合、風向、陽光)	
			外野手 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)	
	第四週	棒球概念	內野手 球場禮儀(賽前敬禮) 棒球基本術語	☐ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手 賽場環境認識(球場大小) 賽前注意事項(對戰組合、風向、陽光)	
			投捕 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)	
	第五週	個人基本體能	外野手 綜合體能訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 肌力、肌耐力(徒手體能訓練、單槓) 心肺耐力(3000m 慢跑、登階訓練)	
			投捕 敏捷協調(折返跑、側併步) 爆發力(100m 短衝、立定跳)	

	第六週	個人基本體能	投 捕 綜合體能訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手 肌力、肌耐力(徒手體能訓練、單槓) 心肺耐力(3000m 慢跑、登階訓練)	
			內野手 敏捷協調(折返跑、側併步) 爆發力(100m 短衝、立定跳)	
	第七週	個人基本體能	內野手 綜合體能訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投 捕 肌力、肌耐力(徒手體能訓練、單槓) 心肺耐力(3000m 慢跑、登階訓練)	
			外野手 敏捷協調(折返跑、側併步) 爆發力(100m 短衝、立定跳)	
	第八週	個人專項體能	外野手 綜合體能訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投 捕 肌力、肌耐力(徒手體能訓練、單槓) 心肺耐力(3000m 慢跑、登階訓練)	
			內野手 敏捷協調(折返跑、側併步) 爆發力(100m 短衝、立定跳)	
	第九週	個人守備技術	投 捕 投手(揮臂式、固定式準備動作、揮毛巾、重心轉移投球、小肌群) 捕手(接傳球、蹲姿教學)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 內野(定點滾地、高飛、壘間傳球)	
			外野手	

			外野(單膝跪地接球、內野守備動作接球、定點高飛、傳球動作)	
第十週	個人守備技術	投捕	投手(揮臂式、固定式準備動作、揮毛巾、重心轉移投球、小肌群) 捕手(接傳球、蹲姿教學)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
		內野手	內野(定點滾地、高飛、壘間傳球)	
		外野手	外野(單膝跪地接球、內野守備動作接球、定點高飛、傳球動作)	
第十一週	個人守備技術	投捕	投手(揮臂式、固定式準備動作、揮毛巾、重心轉移投球、小肌群) 捕手(接傳球、蹲姿教學)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
		內野手	內野(定點滾地、高飛、壘間傳球)	
		外野手	外野(單膝跪地接球、內野守備動作接球、定點高飛、傳球動作)	
第十二週	個人守備技術	投捕	投手(揮臂式、固定式準備動作、揮毛巾、重心轉移投球、小肌群) 捕手(接傳球、蹲姿教學)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
		內野手	內野(定點滾地、高飛、壘間傳球)	
		外野手	外野(單膝跪地接球、內野守備動作接球、定點高飛、傳球動作)	
第十三週	個人攻擊技術	外野手	揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現

			擊、撞擊、餘勢) 轉腰練習	☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手	
			觸擊(確實點)	
			投 捕	☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			自由揮擊練習	
	第十四週	個人攻擊 技術	投 捕	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎擊、撞擊、餘勢) 轉腰練習	
			外野手	
			觸擊(確實點)	
			內野手	
			自由揮擊練習	
	第十五週	個人攻擊 技術	內野手	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎擊、撞擊、餘勢) 轉腰練習	
			投 捕	
			觸擊(確實點)	
			外野手	
			自由揮擊練習	
	第十六週	個人攻擊 技術	內野手	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎擊、撞擊、餘勢) 轉腰練習	
			投 捕	
			觸擊(確實點)	

			外野手 自由揮擊練習	
	第十七週	攻擊暗號測驗	外野手 暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 攻擊策略(使用的時機)	
			投 捕 各專項測驗	
	第十八週	攻擊暗號測驗	投 捕 暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手 攻擊策略(使用的時機)	
			內野手 各專項測驗	
	第十九週	攻擊暗號測驗	內野手 暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投 捕 攻擊策略(使用的時機)	
			外野手 各專項測驗	
	第二十週	攻擊暗號測驗	外野手 暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 攻擊策略(使用的時機)	

			投 捕 各專項測驗	
	第 二 十 一 週	攻 擊 暗 號 測 驗	投 捕 暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外 野 手 攻擊策略(使用的時機)	
			內 野 手 各專項測驗	

第二學期				
下學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	個人跑壘技術	外野手 直線衝刺跑壘(內滾)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 直線轉弧線跑壘(穿越內野滾地安打球)	
			投 捕 弧線跑壘(外野飛球)	
			打擊	
			體能	
	第二週	個人跑壘技術	投 捕 直線衝刺跑壘(內滾)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手 直線轉弧線跑壘(穿越內野滾地安打球)	
			內野手 弧線跑壘(外野飛球)	
	第三週	個人跑壘技術	內野手 直線衝刺跑壘(內滾)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投 捕 直線轉弧線跑壘(穿越內野滾地安打球)	
			外野手 弧線跑壘(外野飛球)	

	第四週	個人跑壘技術	外野手 直線衝刺跑壘(內滾)	■實作 □觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □其他_____
			內野手 直線轉弧線跑壘(穿越內野滾地安打球)	
			投 捕 弧線跑壘(外野飛球)	
	第五週	整體守備訓練	外野手 內外野轉傳訓練(三人一組轉傳)	■實作 □觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作 ■動作測驗 □其他_____
			內野手 二游雙殺練習	
			投 捕 投手向一壘補位接球 本壘雙殺練習	
	第六週	整體守備訓練	外野手	■實作 □觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作 ■動作測驗 □其他_____
			內野手 二游雙殺練習	
			投 捕 投手向一壘補位接球 本壘雙殺練習	
	第七週	整體守備訓練	外野手 內外野轉傳訓練(三人一組轉傳)	■實作 □觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作 ■動作測驗 □其他_____
			內野手 二游雙殺練習	
			投 捕 投手向一壘補位接球 本壘雙殺練習	

	第八週	整體守備訓練	外野手 內外野轉傳訓練(三人一組轉傳)	☒實作 ☐觀察 ☐態度 ☐口頭發表 ☒運動表現 ☒小組合作 ☒動作測驗 ☐其他_____
			內野手 二游雙殺練習	
			投捕 投手向一壘補位接球 本壘雙殺練習	
	第九週	團隊攻擊演練	外野手 暗號查看模擬(鑰匙概念)	☒實作 ☒觀察 ☐態度 ☐口頭發表 ☒運動表現 ☐小組合作 ☒動作測驗 ☐其他_____
			內野手 觸擊訓練	
			投捕 打帶跑訓練	
	第十週	團隊攻擊演練	投捕 暗號查看模擬(鑰匙概念)	☒實作 ☒觀察 ☐態度 ☐口頭發表 ☒運動表現 ☐小組合作 ☒動作測驗 ☐其他_____
			外野手 觸擊訓練	
			內野手 打帶跑訓練	
	第十一週	團隊攻擊演練	內野手 暗號查看模擬(鑰匙概念)	☒實作 ☒觀察 ☐態度 ☐口頭發表 ☒運動表現 ☐小組合作 ☒動作測驗 ☐其他_____
			投捕 觸擊訓練	
			外野手 打帶跑訓練	

	第十二週	團隊攻擊 演練	外野手 暗號查看模擬(鑰匙概念)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 觸擊訓練	
			投捕 打帶跑訓練	
	第十三週	心理訓練 分組對抗	外野手. 內野手 自信心建立(自我對話) 專注力培養(目標建立)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 實戰訓練	
			投捕 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十四週	心理訓練 分組對抗	投捕 自信心建立(自我對話) 專注力培養(目標建立)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 實戰訓練	
			外野手. 內野手 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十五週	心理訓練 分組對抗	外野手. 內野手 自信心建立(自我對話) 專注力培養(目標建立)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 實戰訓練	

			投 捕 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十六週	心理訓練 分組對抗	投 捕 自信心建立(自我對話) 專注力培養(目標建立)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 實戰訓練	
			外野手. 內野手 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十七週	體能恢復 測驗	全體 其他球類運動(羽球)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 第二專長培養	
			全體 各專項測驗	
	第十八週	體能恢復 測驗	全體 其他球類運動(羽球)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 第二專長培養	
			全體 各專項測驗	
	第十九週	體能恢復 測驗	全體 其他球類運動(羽球)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 第二專長培養	

			全體 各專項測驗	
	第二十週	體能恢復 測驗	全體 其他球類運動(羽球)	☐ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 第二專長培養	
			全體 各專項測驗	