

### 南投縣立中興國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

#### 【第一學期】

課程名稱	棒球	年級/班級	七年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，21 週，共 168 節
		設計教師	棒球教練
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
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。		
總綱核心素養	<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。 <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 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。 <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。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>□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。</p>
課程目標	<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）：能藉專項運動技術的學習鍛練，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>

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	棒球概念與認知(8 節)	<p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>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>	<p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>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>	<p>1. 了解並執行球場禮儀</p> <p>2. 熟悉投捕與壘間距離</p>	<p>1. 球場禮儀 (進入離開球場前敬禮)</p> <p>2. 球場環境認識 (球場大小)</p>	<p>1. 丈量 投捕距離</p> <p>2. 跑壘測驗</p>	<p>1. 量尺</p> <p>2. 壘包</p> <p>3. 白板</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
二	棒球概念與認知(8 節)	<p>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> <p>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>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉球場安全條例</li> <li>2. 學習熱身操動作</li> <li>3. 學習靜態伸展動作</li> <li>4. 場地整理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習前注意事項 (安全宣導、熱身操)</li> <li>2. 練習中注意事項 (專注力、水份補充)</li> <li>3. 練習後注意事項 (場地整理、靜態伸展、冰敷)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組 帶熱身操</li> <li>2. 分組 帶伸展操</li> <li>3. 分組 整理場地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圓錐筒</li> <li>2. 腳架</li> <li>3. 耙子</li> <li>4. 冰敷袋</li> </ol>
三	棒球概念與認知(8 節)	<p>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</p>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>Ps-IV-D6</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉球場安全條例</li> <li>2. 學習熱身操動作</li> <li>3. 學習靜態伸展動作</li> <li>4. 場地整理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習前注意事項 (安全宣導、熱身操)</li> <li>2. 練習中注意事項 (專注力、水份補充)</li> <li>3. 練習後注意事項</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組 帶熱身操</li> <li>2. 分組 帶伸展操</li> <li>3. 分組 整理場地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圓錐筒</li> <li>2. 腳架</li> <li>3. 耙子</li> <li>4. 冰敷袋</li> </ol>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		合性訓練 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/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為		(場地整理、靜態伸展、冰敷)		
四	棒球概念與認知(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	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	1. 認識棒球基本規則 2. 認識棒球守備基本術語代號 3. 學習棒球比賽紀錄	1. 棒球基本規則(好壞球、局數) 2. 棒球基本術語(守備數字代號)	1. 觀看比賽並實際紀錄	1. 記錄圖卡 2. 棒球規則書籍 3. 棒球比賽影片

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		及有利於團隊的道德行為					
五	個人體能訓練 (8 節)	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔合性訓練</p> <p>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>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p>	<p>1. 提升身體肌力、肌耐力</p> <p>2. 提升核心肌群力量</p>	<p>1. 上半身肌力 (單槓、跪姿伏地挺身)</p> <p>2. 下半身肌力 (深蹲、弓箭步)</p> <p>3. 核心肌群 (腹肌、背肌訓練)</p>	<p>1. 10 次引體向上</p> <p>2. 30 次屈膝仰臥起坐</p> <p>3. 50 次背屈身</p>	<p>1. 單槓</p> <p>2. 地墊</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
六	個人體能訓練(8 節)	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 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	1. 提升身體肌力、肌耐力 2. 提升核心肌群力量	1. 上半身肌力 (單槓、跪姿伏地挺身) 2. 下半身肌力 (深蹲、弓箭步) 3. 核心肌群 (腹肌、背肌訓練)	1. 12 次引體向上 2. 50 次屈膝仰臥起坐 3. 100 次背屈身	1. 單槓 2. 地墊
七	個人體能訓練(8 節)	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	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	1. 提升心肺耐力 2. 提升專項技術敏捷 3. 增加專項技術爆發力	1. 心肺耐力 (2000m 慢跑、登階訓練) 2. 敏捷訓練 (折返跑、繩梯訓練) 3. 爆發力訓練	1. 2000m 計時跑 2. 10m 計時折返跑 3. 30m 計時短衝刺	1. 碼表 2. 繩梯 3. 跳箱

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		合性訓練 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	運動之敏捷及柔韌組合		(30m 短衝、跳箱訓練)		
八	個人體能訓練(8 節)	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 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	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	1. 提升心肺耐力 2. 提升專項技術敏捷 3. 增加專項技術爆發力	1. 心肺耐力 (2000m 慢跑、登階訓練) 2. 敏捷訓練 (折返跑、繩梯訓練) 3. 爆發力訓練 (30m 短衝、跳箱訓練)	1. 2000m 計時跑 2. 10m 計時折返跑 3. 30m 計時短衝刺	1. 碼表 2. 繩梯 3. 跳箱

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		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					
九	個人守備訓練(8 節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 增加傳球穩定性 2. 熟悉並固定傳球動作	1. 投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺) 3. 內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 4. 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作)	1. 棒球擲遠測驗 2. 壘間傳球計時測驗	1. 碼表 2. 棒球 3. 手套 4. 壘包
十	個人守備訓練(8 節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-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	1. 增加接球穩定性 2. 熟悉並固定接球動作	1. 投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺)	1. 定點滾地球接球測驗 2. 壘間傳球計時測驗	1. 碼表 2. 棒球 3. 手套 4. 壘包

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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		3. 內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 4. 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作)		
十一	個人守備訓練(8節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 增加行進間接球穩定性 2. 固定行進間傳球動作 3. 投手熟悉並固定牽制動作 4. 捕手熟悉擋球動作	1. 投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺) 3. 內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 4. 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作)	1. 定點高飛球接球測驗 2. 壘間傳球計時測驗	1. 碼表 2. 棒球 3. 手套 4. 壘包
十二	個人守備訓練(8節)	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	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	1. 增加行進間接球穩定性 2. 固定行進間傳球動作 3. 投手熟悉並固定牽制動作	1. 投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺)	1. 行進間滾地球接球測驗 2. 行進間高飛球接球測驗	1. 棒球 2. 手套 3. 捕手護具 4. 發球機

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	4. 捕手熟悉擋球動作	3. 內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 4. 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作)	3. 捕手連續 5 顆擋球測驗	
十三	個人打擊訓練(8 節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 固定打擊前準備動作 2. 熟悉利用全身協調完成揮棒動作	1. 揮棒練習(單手揮棒、轉腰練習、準備動作)	1. 觀察揮棒協調性	1. 球棒 2. 單手短球棒
十四	個人打擊訓練(8 節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位	1. 固定短打動作 2. 控制短打方向	1. 短打(握棒、腳步站法、觸擊點練習)	1. 觀察短打準備動作 2. 控制短打擊球方向測驗	1. 球棒 2. 球 3. 壘包 4. 發球機

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	、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				
十五	個人打擊訓練(8節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 固定球座確實擊到球心 2. 確實擊中來球	1. 自由揮擊 (固定座、打輪胎)	1. 固定座擊球測驗 2. 發球機打擊測驗	1. 球 2. 球棒 3. 發球機 4 固定球座

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十六	個人打擊訓練(8節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 固定球座確實擊到球心 2. 確實擊中來球	1. 自由揮擊 (固定座、打輪胎)	1. 固定座擊球測驗 2. 發球機打擊測驗	1. 球 2. 球棒 3. 發球機 4 固定球座
十七	守備暗號講解(8節)	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1. 投手熟悉守備牽制暗號 2. 培養選手之間比賽牽制默契	1. 投手(牽制暗號、投捕配球暗號)	1. 依比賽模式觀察牽制默契	1. 球 2. 手套 3. 壘包

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十八	守備暗號講解(8節)	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1. 內野熟悉守備牽制暗號 2. 熟悉內野短打補位	1. 內野(短打守備暗號)	1. 觀察內野短打守備默契	1. 球 2. 手套 3. 壘包 4. 球棒
十九	守備暗號講解(8節)	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1. 內野熟悉守備牽制暗號 2. 熟悉內野短打補位	1. 內野(短打守備暗號)	1. 觀察內野短打守備默契 2. 觀察內野短打補位默契	1. 球 2. 手套 3. 壘包 4. 球棒
二十	守備暗號講解(8節)	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調	1. 外野牽制補位 2. 外野短打補位	1. 外野(牽制補位)	1. 觀察外野牽制補位時機 2. 觀察外野短打補位時機	1. 球 2. 手套 3. 壘包 4. 球棒

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術				
二十一	守備暗號講解(8節)	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1. 外野牽制補位 2. 外野短打補位	1. 外野(牽制補位)	1. 觀察外野牽制補位時機 2. 觀察外野短打補位時機	1. 球 2. 手套 3. 壘包 4. 球棒

【第二學期】

課程名稱	棒球	年級/班級	七年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，20 週，共 160 節
		設計教師	棒球教練
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
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。		
總綱核心素養	<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。 <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 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。 <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。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

	<input 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。
課程目標	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。

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
一	攻擊暗號講解(8節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 了解攻擊暗號使用時機 2. 確實執行攻擊暗號	1. 打者 (短打、打帶跑、收打) 2. 策略(使用時機)	1. 實戰攻擊暗號執行測驗	1. 球 2. 球棒 3 白板 4 發球機 5 比賽影片
二	攻擊暗號講解(8節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、	T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協	1. 了解攻擊暗號使用時機 2. 確實執行攻擊暗號	1. 打者 (短打、打帶跑、收打) 2. 策略(使用時機)	1. 實戰攻擊暗號執行測驗	1. 球 2. 球棒 3 白板 4 發球機

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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				5 比賽影片
三	攻擊暗號講解(8 節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 跑者與打者暗號配合默契 2. 提升跑者行進間對擊球落點判斷	1. 跑者(盜壘、短打、打帶跑、收打) 2. 策略(使用時機)	1. 實戰攻擊暗號執行配合測驗	1. 球 2. 球棒 3 白板 4 發球機 5 比賽影片
四	攻擊暗號講解(8 節)	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	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	1. 跑者與打者暗號配合默契 2. 提升跑者行進間對擊球落點判斷	1. 跑者(盜壘、短打、打帶跑、收打) 2. 策略(使用時機)	1. 實戰攻擊暗號執行配合測驗	1. 球 2. 球棒 3 白板 4 發球機 5 比賽影片

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	守備/跑分性球類運動組合性戰術				
五	跑壘技術(8 節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 一壘離壘腳步動作 2. 二壘離壘腳步動作 3. 三壘離壘腳步動作	1. 一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 2. 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 3. 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	1. 各壘包離壘測驗	1. 壘包 2. 跑壘影片
六	跑壘技術(8 節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 一壘回壘撲壘動作 2. 二壘回壘撲壘動作 3. 三壘回壘撲壘動作	1. 一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 2. 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 3. 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	1. 各壘包撲壘動作測驗	1. 壘包 2. 跑壘影片

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
七	跑壘技術(8 節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 一壘踩壘動作 2. 二壘二出局跑法 3. 三壘滾地球判斷跑法	1. 一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 2. 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 2. 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	1. 模擬比賽 跑壘測驗	1. 壘包 2. 安全帽 3. 跑壘影片
八	跑壘技術(8 節)	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 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	1. 一壘往三壘踩壘動作 2. 二壘往本壘踩壘動作 3. 三壘外野高飛球踩壘動作	1. 一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 2. 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 3. 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	1. 模擬比賽 跑壘測驗	1. 壘包 2. 安全帽 3. 跑壘影片
九	團隊守備補位練習(8 節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移	1. 理解投捕守備補位	1. 投捕手(補位講解)	1. 模擬比賽 投捕補位	1. 白板 2. 影片 3 補位講義

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		攻擊的組合性技術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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				
十	團隊守備補位練習(8 節)	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-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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	1. 理解投捕守備補位	1. 投捕手(補位講解)	1. 模擬比賽 投捕補位	1. 白板 2. 影片 3 補位講義
十一	團隊守備補位練習(6 節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移	1. 熟悉外野手回傳內野轉傳站位	1. 內野(外野轉傳球站位練習)	1. 模擬比賽 守備野手轉傳站位	1. 白板 2. 影片 3 補位講義

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		攻擊的組合性技術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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				
十二	團隊守備補位練習(8 節)	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-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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	1. 外野手向內野守備補位時機與跑位	1. 外野(內野滾地球補位練習)	1. 模擬比賽 外野手補位測驗	1. 白板 2. 影片 3 補位講義
十三	心理訓練 分組比賽(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5	1. 短期目標設定並檢視是否達標 2. 分組對抗賽建立自我信心與專注力	1. 建立自信心 (自我對話、短期目標達成) 2. 培養專注力(日常作息、目標設定)	1. 檢視分組對抗賽	1. 小卡片 2. 比賽成績紀錄表

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				
		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. 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)		
十四	心理訓練 分組比賽(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	Ta-IV-C8 運動道德 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	1. 短期目標設定並檢視是否達標 2. 分組對抗賽建立自我信心與專注力	1. 建立自信心 (自我對話、短期目標達成) 2. 培養專注力(日常作息、目標設定) 3. 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	1. 檢視分組對抗賽	1. 小卡片 2. 比賽成績紀錄表

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十五	心理訓練 分組比賽(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	Ta-IV-C8 運動道德 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	1. 短期目標設定並檢視是否達標 2. 分組對抗賽建立自我信心與專注力	1. 建立自信心（自我對話、短期目標達成） 2. 培養專注力(日常作息、目標設定) 3. 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	1. 檢視分組對抗賽	1. 小卡片 2. 比賽成績紀錄表
十六	心理訓練 分組比賽(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	Ta-IV-C8 運動道德 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	1. 比賽目標設定並檢視是否達標 2. 校外友誼賽 3. 各縣市舉辦邀請賽	1. 建立自信心（自我對話、短期目標達成） 2. 培養專注力(日常作息、目標設定) 3. 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	1. 比賽成績紀錄	1. 小卡片 2. 比賽成績紀錄表

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		於團隊的道德行為	動道德、倫理與行為				
十七	心理訓練 分組比賽(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	Ta-IV-C8 運動道德 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	1. 比賽目標設定並檢視是否達標 2. 校外友誼賽 3. 各縣市舉辦邀請賽	1. 建立自信心（自我對話、短期目標達成） 2. 培養專注力(日常作息、目標設定) 3. 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	1. 比賽成績紀錄	1. 小卡片 2. 比賽成績紀錄表
十八	心理訓練 分組比賽(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	3. 比賽目標設定並檢視是否達標 4. 校外友誼賽 3. 各縣市舉辦邀請賽	3. 建立自信心（自我對話、短期目標達成） 4. 培養專注力(日常作息、目標設定) 3. 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	2. 比賽成績紀錄	1. 小卡片 2. 比賽成績紀錄表

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		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	Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為				
十九	體能恢復 休整 (8 節)	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 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 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	1. 專項基本技術強化 2. 運動傷害治療與復健	1. 專項技術(投打基本動作) 2. 趣味球類競賽(足球、排球) 3. 運動傷害(冰敷、復健) 4. 專項體能檢測	1. 觀察訓練 專注力	1. 球 2. 手套 3. 冰敷袋

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
二十	體能恢復 休整 (8 節)	<p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔軟組合性訓練</p> <p>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>	<p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p>	1. 通過專項體能測驗	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項技術(投打基本動作)</li> <li>2. 趣味球類競賽(足球、排球)</li> <li>3. 運動傷害(冰敷、復健)</li> <li>4. 專項體能檢測</li> </ol>	1. 專項體能測驗	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 碼表</li> <li>2. 檢測表</li> </ol>