

109 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/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
實施年級	<input type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1、2 學期 每週 6 節 共 240 節
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。		
核心素養 具體內涵	<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 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。 <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。		
學習 重點	學習 表現	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 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 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	
	學習 內容	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 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	
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。	

		<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>		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、 間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項體能表現(40%) 參加彰化縣卦山盃全國青少棒錦標賽綜合表現(20%)
	第2週	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、 間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項體能表現(40%) 參加彰化縣卦山盃全國青少棒錦標賽綜合表現(20%)
	第3週	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、 間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項體能表現(40%) 參加彰化縣卦山盃全國青少棒錦標賽綜合表現(20%)
	第4週	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、 間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項體能表現(40%) 參加彰化縣卦山盃全國青少棒錦標賽綜合表現(20%)

		躍)	
第5週	個人守備訓練	投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球傳球連續動作訓練、圍牆旁接球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加高雄市立德盃全國青少年棒錦標賽綜合表現(20%)
第6週	個人守備訓練	投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球傳球連續動作訓練、圍牆旁接球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加高雄市立德盃全國青少年棒錦標賽綜合表現(20%)
第7週	個人守備訓練	投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球傳球連續動作訓練、圍牆旁接球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加高雄市立德盃全國青少年棒錦標賽綜合表現(20%)
第8週	個人守備訓練	投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球傳球連續動作訓練、圍牆旁接球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加高雄市立德盃全國青少年棒錦標賽綜合表現(20%)
第9週	個人打擊訓練	室內打擊網(內角、外角、反手) 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 發球機打擊練習(直球、變化球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽軟式組縣市賽綜合表現(20%)
第10週	個人打擊訓練	室內打擊網(內角、外角、反手) 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 發球機打擊練習(直球、變化球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽軟式組縣市賽綜合表現(20%)

第11週	個人打擊訓練	室內打擊網(內角、外角、反手) 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 發球機打擊練習(直球、變化球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽軟式組縣市賽綜合表現(20%)
第12週	個人打擊訓練	室內打擊網(內角、外角、反手) 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 發球機打擊練習(直球、變化球)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽軟式組縣市賽綜合表現(20%)
第13週	守備暗號練習	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號、一三壘盜壘預防) 外野(牽制補位、跑壘員)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽軟式組全國賽綜合表現(20%)
第14週	守備暗號練習	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號、一三壘盜壘預防) 外野(牽制補位、跑壘員)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽軟式組全國賽綜合表現(20%)
第15週	守備暗號練習	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號、一三壘盜壘預防) 外野(牽制補位、跑壘員)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽軟式組全國賽綜合表現(20%)
第16週	守備暗號練習	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號、一三壘盜壘預防) 外野(牽制補位、跑壘員)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽軟式組全國賽綜合表現(20%)
第17週	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加台南市巨人盃國際青少棒錦標賽綜合表現(20%)
第18週	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加台南市巨人盃國際青少棒錦標賽綜合表現(20%)
第19週	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加台南市巨人盃國際青少棒錦標賽綜合表現(20%)
第20週	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加台南市巨人盃國際青少棒錦標賽綜合表現(20%)

	第21週	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加台南市巨人盃國際青少棒錦標賽綜合表現(20%)
	第22週	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加台南市巨人盃國際青少棒錦標賽綜合表現(20%)
第2學期	第1週	跑壘技術	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛) 滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現(20%)
	第2週	跑壘技術	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛) 滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現(20%)
	第3週	跑壘技術	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛) 滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現(20%)
	第4週	跑壘技術	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛) 滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現(20%)
	第5週	狀況性守備練習	投捕手(短打補位練習) 內野(預防觸擊補位練習) 外野(內野傳球補位練習) 實際演練	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現(20%)
	第6週	狀況性守備練習	投捕手(短打補位練習) 內野(預防觸擊補位練習) 外野(內野傳球補位練習) 實際演練	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現(20%)
	第7週	狀況性守備練習	投捕手(短打補位練習) 內野(預防觸擊補位練習) 外野(內野傳球補位練習) 實際演練	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現(20%)
	第8週	狀況性守備練習	投捕手(短打補位練習) 內野(預防觸擊補位練習)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%)

週		外野(內野傳球補位練習) 實際演練	專項技術表現(40%) 參加教育部聯賽硬式組 縣市賽綜合表現(20%)
第9週	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球、回傳本壘阻殺訓練) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加棒協LLB全國選拔賽綜合表現(20%)
第10週	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球、回傳本壘阻殺訓練) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加棒協LLB全國選拔賽綜合表現(20%)
第11週	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球、回傳本壘阻殺訓練) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加棒協LLB全國選拔賽綜合表現(20%)
第12週	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球、回傳本壘阻殺訓練) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加棒協LLB全國選拔賽綜合表現(20%)
第13週	心理訓練分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節) 賽前意象訓練 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加棒協全國性選拔賽綜合表現(20%)
第14週	心理訓練分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節) 賽前意象訓練 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加棒協全國性選拔賽綜合表現(20%)
第15週	心理訓練分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節) 賽前意象訓練 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加棒協全國性選拔賽綜合表現(20%)
第16週	心理訓練分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節) 賽前意象訓練	訓練精神表現(20%) 訓練專注力表現(20%) 專項技術表現(40%) 參加棒協全國性選拔賽

			實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	綜合表現(20%)
第17週	體能恢復 休整	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 游泳、爬山、書籍閱讀 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 游泳、爬山、書籍閱讀 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 專項體能表現(40%)
第18週	體能恢復 休整	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 游泳、爬山、書籍閱讀 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 游泳、爬山、書籍閱讀 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 專項體能表現(40%)
第19週	體能恢復 休整	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 游泳、爬山、書籍閱讀 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 游泳、爬山、書籍閱讀 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 專項體能表現(40%)
第20週	體能恢復 休整	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 游泳、爬山、書籍閱讀 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 游泳、爬山、書籍閱讀 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	團隊默契表現(30%) 專項技術表現(30%) 專項體能表現(40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 打擊測驗 (2) 守備測驗 (3) 暗號測驗 2. 專項體能測驗(30%) 3. 參賽運動表現(30%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 打擊測驗 (2) 守備測驗 (3) 暗號測驗 2. 團隊表現(30%) 3. 參賽運動表現(30%)			
教學設施 設備需求	球棒、球、手套、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場、田徑場、游泳池			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內	
備註				