

### 南投縣中興國民中學 110 學年度校訂課程計畫

#### 【第一學期】

課程名稱	棒球	年級/班級	九年級/15 班
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 6 節，21 週，共 126 節
教師	許源欽、廖桀民、鄭元智		
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。 <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。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	個人體能訓練(6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 3. 提升心肺耐力	1. 上半身肌力 (啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 2. 下半身肌力 (深蹲、負重訓練、跳繩) 3. 核心肌群 (腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 4. 心肺耐力 (3000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑)	1. 藥球上拋 30 次 2. 深蹲 30 次 3. 腹背肌 50 次 4. 3000M 測時跑	1. 藥球 2. 地墊 3. 碼表
二	個人體能訓練(6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	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 3. 提升心肺耐力	1. 上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 2. 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 3. 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 4. 心肺耐力(3000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑)	1. 啞鈴握推 30 下 2. 跪姿伏地挺身 50 下 3. 跳繩 500 下 4. 棒式撐體 40 秒 5. 800M 測時跑	1. 啞鈴 2. 地墊 3. 碼表 4. 跳繩

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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				6. 30M 間歇跑	
三	個人體能訓練(6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	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. 提升專項技術敏捷 2. 增加專項技術爆發力	1. 敏捷訓練 (折返跑、繩梯訓練、小欄架) 2. 爆發力訓練 (30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)	1. 20M 計時折返跑 2. 30M 計時短衝刺 3. 跳箱 40 下	1. 碼表 2. 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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		行為					
四	個人體能訓練(6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. 提升專項技術敏捷 2. 增加專項技術爆發力	1. 敏捷訓練 (折返跑、繩梯訓練、小欄架) 2. 爆發力訓練 (30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)	1. 繩梯敏捷測驗 2. 小欄架跳躍測驗 3. 30M 連續大跳躍	1. 繩梯 2. 碼表 3. 小欄架
五	個人守備訓練(6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-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	1. 精進投手直球速度與準度 2. 精進捕手接傳球動作 3. 減少內野手壘間傳球失誤率 4. 精進外野手接球腳步移動	1. 投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 3. 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲	1. 檢測投手直球速度 2. 觀察野手傳接球動作與準度	1. 球 2. 壘包 3. 碼表 4. 測速槍 5. 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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		<p>熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性技術訓練 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>運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 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</p>		<p>接、夾殺)</p> <p>4. 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)</p>		
六	個人守備訓練(6節)	<p>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>熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性技術訓練</p>	<p>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 Ps-IV-D5</p>	<p>1. 精進投手變化球速度與準度</p> <p>2. 精進捕手擋球動作</p> <p>3. 強化內野手雙殺與夾殺默契配合</p> <p>4. 精進外野手滾地球接傳球連續動作</p>	<p>1. 投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習)</p> <p>2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺)</p> <p>3. 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺)</p> <p>4. 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</p>	<p>1. 檢測投手變化球速度</p> <p>2. 捕手擋球測驗</p> <p>3. 觀察內野手雙殺與夾殺默契配合</p> <p>4. 觀察外野手滾地球接傳球連續動作流暢性</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 壘包</p> <p>3. 碼表</p> <p>4. 測速槍</p> <p>5. 紀錄表</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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		旁接球)		
七	個人守備訓練(6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 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，	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 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. 投手牛棚實戰配球 2. 精進捕手本壘觸殺動作 3. 強化內野手接高飛球判斷 4. 精進外野手高飛球接傳球連續動作	1. 投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 3. 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 4. 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)	1. 投手牛棚實戰配球目標達成 2. 捕手本壘觸殺動作測驗 3. 檢測內外野接傳球判斷與動作流暢性	1. 球 2. 壘包 3. 碼表 4. 測速槍 5. 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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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					
八	個人守備訓練(6節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</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</p>	<p>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</p> <p>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</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>	<p>1. 強化投內守備配合</p> <p>2. 精進捕手阻殺率</p> <p>3. 強化內野手撲接能力</p> <p>4. 提升外野手圍牆旁接球能力</p>	<p>1. 投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習)</p> <p>2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺)</p> <p>3. 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺)</p> <p>4. 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)</p>	<p>1. 觀察投內守備配合默契</p> <p>2. 檢測捕手傳球阻殺率</p> <p>3. 檢測內野手撲接成功率</p> <p>4. 檢測外野手圍牆旁接球成功率</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 壘包</p> <p>3. 碼表</p> <p>4. 測速槍</p> <p>5. 紀錄表</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		於團隊的道德行為					
九	個人打擊訓練(6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. 強化內角球打擊動作 2. 強化偷襲短打動作 3. 固定座打擊增加擊球點穩定性 4. 發球機打擊適應快速直球	1. 室內打擊網(內角、外角、反手) 2. 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 3. 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 4. 發球機打擊練習(直球、變化球)	1. 觀察所有打擊動作 2. 檢測偷襲短打成功率	1. 球 2. 球棒 3. 打擊網 4. 固定座 5. 發球機
十	個人打擊訓練(6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. 強化外角球打擊動作 2. 強化偷襲短打動作 3. 揮擊輪胎增加打擊爆發力 4. 發球機打擊適應快速直球	1. 室內打擊網(內角、外角、反手) 2. 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 3. 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 4. 發球機打擊練習(直球、變化球)	1. 觀察所有打擊動作 2. 檢測偷襲短打成功率	1. 球 2. 球棒 3. 輪胎 4. 打擊網 5. 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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十一	個人打擊訓練(6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. 反手擊球導正揮棒軌跡 2. 精進短打方向控制 3. 加重棒揮擊增加揮棒速度 4. 發球機打擊適應變化球軌跡	1. 室內打擊網(內角、外角、反手) 2. 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 3. 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 4. 發球機打擊練習(直球、變化球)	1. 觀察所有打擊動作 2. 檢測短打成功率	1. 球 2. 球棒 3. 加重棒 4. 打擊網 5. 發球機
十二	個人打擊訓練(6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. 固定所有打擊動作與技巧 2. 增加短打與偷襲短打成功率 3. 增加擊球力量與揮棒速度	1. 室內打擊網(內角、外角、反手) 2. 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 3. 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 4. 發球機打擊練習(直球、變化球)	1. 觀察擊球飛行距離 2. 檢測偷襲短打與短打成功率	1. 球 2. 球棒 3. 加重棒 4. 打擊網 5. 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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十三	守備暗號練習(6節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1. 精進投內牽制暗號配合默契 2. 精進內野防守短打暗號配合默契 3. 精進外野牽制暗號補位時機	1. 投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 2. 內野(短打守備暗號、一三壘盜壘預防) 3. 外野(牽制補位、跑壘員)	1. 實際演練並觀察是否熟練所有暗號配合 2. 實際演練並觀察是否熟練所有守備補位的跑法	1. 球 2. 壘包 3. 白板
十四	守備暗號練習(6節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類	1. 增加投捕配球默契 2. 強化內野手一、三壘預防盜壘暗號配合默契 3. 增加外野手補位速度	1. 投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 2. 內野(短打守備暗號、一、三壘盜壘預防) 3. 外野(牽制補位、跑壘員)	1. 實際演練並觀察是否熟練所有暗號配合 2. 實際演練並觀察是否熟練所有守備補位的跑法	1. 球 2. 壘包 3. 白板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			運動組合性戰術				
十五	守備暗號練習(6節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1. 熟練所有守備暗號配合並靈活運用於比賽情境中	1. 投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 2. 內野(短打守備暗號、一三壘盜壘預防) 3. 外野(牽制補位、跑壘員)	1. 實際演練並觀察是否熟練所有暗號配合 2. 實際演練並觀察是否熟練所有守備補位的跑法	1. 球 2. 壘包 3. 白板
十六	守備暗號練習(6節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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	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. 熟練所有守備暗號配合並靈活運用於比賽情境中	1. 投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 2. 內野(短打守備暗號、一三壘盜壘預防) 3. 外野(牽制補位、跑壘員)	1. 實際演練並觀察是否熟練所有暗號配合 2. 實際演練並觀察是否熟練所有守備補位的跑法	1. 球 2. 壘包 3. 白板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類 運動組合性戰術				
十七	攻擊暗號練習(6 節)	T-IV-3 了解並演練守 備/跑分性球類 運動中守備、 跑分、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 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	1. 打者精進短打、收打 擊球動作與時機 2. 跑者精進短打、收打 跑法與時機	1. 打者(短打、打帶跑、收 打、跑帶打) 2. 跑者(盜、短打、打帶 跑、收打、跑帶打) 3. 實際演練(使用時機)	1. 檢視打者短 打與收打動 作 2. 檢視跑者短 打與收打跑 壘動作	1. 球 2. 球棒 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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十八	攻擊暗號練習(6節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</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>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打者精進打帶跑、跑帶打揮棒動作與時機</li> <li>2. 跑者精進盜壘、打帶跑、跑帶打跑法與時機</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打)</li> <li>2. 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打)</li> <li>3. 實際演練(使用時機)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視打者打帶跑與跑帶打動作</li> <li>2. 檢視跑者盜壘、打帶跑、跑帶打、跑壘動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 球</li> <li>2. 球棒</li> <li>3. 壘包</li> <li>4. 發球機</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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十九	攻擊暗號練習(6節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</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>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p>	<p>1. 強化打者與跑者所有攻擊暗號配合的默契</p>	<p>1. 打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打)</p> <p>2. 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打)</p> <p>3. 實際演練(使用時機)</p>	<p>1. 實際演練並檢視打者與跑者對所有攻擊暗號使用的默契</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 球棒</p> <p>3. 壘包</p> <p>4. 發球機</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
二十	攻擊暗號練習(6節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</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>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p>	<p>1. 精進打者與跑者所有攻擊暗號配合的默契與使用時機</p>	<p>1. 打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打)</p> <p>2. 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打)</p> <p>3. 實際演練(使用時機)</p>	<p>1. 分組演練並檢視打者與跑者對所有攻擊暗號使用的默契與時機</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 球棒</p> <p>3. 壘包</p> <p>4. 發球機</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
二十一	攻擊暗號練習(6節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</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>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p>	<p>1. 增加打者與跑者所有攻擊暗號配合的默契與使用時機</p>	<p>1. 打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打)</p> <p>2. 跑者(盜、短打、打帶跑、收打、跑帶打)</p> <p>3. 實際演練(使用時機)</p>	<p>1. 分組比賽並觀察打者與跑者對攻擊暗號使用的時機</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 球棒</p> <p>3. 壘包</p> <p>4. 紀錄表格</p>



【第二學期】

課程名稱	棒球	年級/班級	九年級/15 班
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 6 節，20 週，共 120 節
教師	許源欽、廖桀民、鄭元智		
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。 <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。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
一	跑壘技術(6 節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組 合性戰術訓練</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規 則、指令與道德</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術</p>	<p>1. 強化一、二、三 壘、離壘與回壘腳 步動作</p> <p>2. 強化頭部滑壘動作</p>	<p>1. 一壘(離壘、回壘、踩壘 動作)</p> <p>2. 二壘(離壘、回壘、二出 局跑法)</p> <p>3. 三壘(離壘、回壘、內 滾、高飛)</p> <p>4. 滑壘(頭部滑壘、腳部滑 壘、側面滑壘)</p>	<p>1. 檢視所有 壘包離壘 與回壘動 作</p> <p>2. 檢視頭部 滑壘動作</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 壘包</p>
二	跑壘技術(6 節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球</p>	<p>1. 強化一、二、三 壘、離壘與回壘腳 步動作</p> <p>2. 強化側面滑壘動作</p>	<p>1. 一壘(離壘、回壘、踩壘 動作)</p> <p>2. 二壘(離壘、回壘、二出 局跑法)</p> <p>3. 三壘(離壘、回壘、內 滾、高飛)</p> <p>4. 滑壘(頭部滑壘、腳部滑 壘、側面滑壘)</p>	<p>1. 檢視所有 壘包離壘 與回壘動 作</p> <p>2. 檢視側面 滑壘動作</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 壘包</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		合性戰術訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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				
三	跑壘技術(6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 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	1. 強化一、二、三壘、跑壘與踩壘腳步動作 2. 強化腳部滑壘動作	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) 4. 滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)	1. 檢視所有壘包跑壘與踩壘動作 2. 檢視腳部滑壘動作	1. 球 2. 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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
四	跑壘技術(6 節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組 合性戰術訓練</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規 則、指令與道德</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術</p>	<p>1. 強化一、二、三 壘、跑壘與踩壘腳 步動作</p> <p>2. 強化側面滑壘動作</p>	<p>1. 一壘(離壘、回壘、踩壘 動作)</p> <p>2. 二壘(離壘、回壘、二出 局跑法)</p> <p>3. 三壘(離壘、回壘、內 滾、高飛)</p> <p>4. 滑壘(頭部滑壘、腳部滑 壘、側面滑壘)</p>	<p>1. 檢視所有 壘包跑壘 與踩壘動 作</p> <p>2. 檢視側面 滑壘動作</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 壘包</p>
五	狀況性守備練習 (6 節)	<p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組 合性戰術訓練</p>	<p>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</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球 類運動中守備、</p>	<p>1. 精進所有守備補位 跑法並靈活運用</p>	<p>1. 投捕手(短打補位練習)</p> <p>2. 內野(預防觸擊補位練 習)</p> <p>3. 外野(內野傳球補位練 習)</p> <p>4. 實際演練</p>	<p>1. 運用狀況 性守備實 際演練觀 察執行能 力</p>	<p>1. 球</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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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				
六	狀況性守備練習 (6 節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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	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	1. 精進所有守備補位跑法並靈活運用	1. 投捕手(短打補位練習) 2. 內野(預防觸擊補位練習) 3. 外野(內野傳球補位練習) 4. 實際演練	1. 運用狀況性守備實際演練觀察執行能力	1. 球 2. 壘包 3. 白板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
七	狀況性守備練習 (6 節)	T-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動中 守備、跑分、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	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	1. 精進所有守備補位 跑法並靈活運用	1. 投捕手(短打補位練習) 2. 內野(預防觸擊補位練 習) 3. 外野(內野傳球補位練 習) 4. 實際演練	1. 運用狀況 性守備實 際演練觀 察執行能 力	1. 球 2. 壘包 3. 白板
八	狀況性守備練習 (6 節)	T-IV-3 了解並演練守備/ 跑分性球類運動中 守備、跑分、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、	1. 精進所有守備補位 跑法並靈活運用	1. 投捕手(短打補位練習) 2. 內野(預防觸擊補位練 習) 3. 外野(內野傳球補位練 習) 4. 實際演練	1. 運用狀況 性守備實 際演練觀 察執行能 力	1. 球 2. 壘包 3. 白板

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	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				
九	整體守備練習(6節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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 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	1. 外野手精練滾地球單手接球傳球 2. 內野手精練滾地球接球傳球 3. 捕手精練觸殺動作	1. 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) 2. 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 3. 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)	1. 整體守備練習並觀察所有野手接球傳球動作	1. 球 2. 壘包 3. 手套

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十	整體守備練習(6節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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 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	1. 外野手精練高飛球助跑傳球 2. 內野手精練雙殺配合 3. 捕手精練短打球接傳球動作	1. 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) 2. 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 3. 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)	1. 整體守備練習並觀察所有野手接球傳球動作	1. 球 2. 壘包 3. 手套
十一	整體守備練習(6節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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 Ps-IV-3	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、	1. 外野手精練高飛球回傳阻殺 2. 內野手精練夾殺跑位 3. 捕手精練阻殺傳球	1. 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) 2. 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 3. 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)	1. 整體守備練習並觀察所有野手接球傳球動作	1. 球 2. 壘包 3. 手套



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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	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				
十二	整體守備練習(6節)	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、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 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	1. 外野手精練高飛球回傳阻殺 2. 內野手精練夾殺跑位 3. 捕手精練阻殺傳球	1. 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) 2. 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 3. 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)	1. 整體守備練習並觀察所有野手接球傳球動作	1. 球 2. 壘包 3. 手套

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十三	心理訓練 分組比賽(6 節)	<p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組 合性戰術訓練</p> <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-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</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> <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. 短期目標設定並檢 視是否達標</p> <p>2. 分組對抗賽建立自 我信心與專注力</p>	<p>1. 建立自信心 (自我對 話、短期目標達成)</p> <p>2. 培養專注力(日常作息、 目標設定)</p> <p>3. 壓力調適(肌肉放鬆法、 呼吸調節)</p> <p>4. 賽前意象訓練</p> <p>5. 實戰經驗(分組對抗、校 外友誼賽)</p>	<p>1. 檢視分組 對抗賽</p>	<p>1. 小卡片</p> <p>2. 比賽成績紀 錄表</p>
十四	心理訓練 分組比賽(6 節)	<p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組 合性戰術訓練</p> <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 球類運動組合性心</p>	<p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球 類運動組合性心</p>	<p>1. 短期目標設定並檢 視是否達標</p> <p>2. 分組對抗賽建立自 我信心與專注力</p>	<p>1. 建立自信心 (自我對 話、短期目標達成)</p> <p>2. 培養專注力(日常作息、 目標設定)</p> <p>3. 壓力調適(肌肉放鬆法、 呼吸調節)</p> <p>4. 賽前意象訓練</p> <p>5. 實戰經驗(分組對抗、校 外友誼賽)</p>	<p>1. 檢視分組 對抗賽</p>	<p>1. 小卡片</p> <p>2. 比賽成績紀 錄表</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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	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				
十五	心理訓練 分組比賽(6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 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-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	1. 中期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 4. 賽前呼吸調節與意象訓練賽中自我對話賽後伸展	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. 壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節) 4. 賽前意象訓練 5. 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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
十六	心理訓練 分組比賽(6 節)	<p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組 合性戰術訓練</p> <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-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</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> <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. 中期比賽目標設定 並檢視是否達標</li> <li>2. 校外友誼賽</li> <li>3. 各縣市舉辦邀請賽</li> <li>4. 賽前呼吸調節與意 象訓練賽中自我對 話賽後伸展</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立自信心 (自我對 話、短期目標達成)</li> <li>2. 培養專注力(日常作息、 目標設定)</li> <li>3. 壓力調適(肌肉放鬆法、 呼吸調節)</li> <li>4. 賽前意象訓練</li> <li>5. 實戰經驗(分組對抗、校 外友誼賽)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽成績 紀錄</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小卡片</li> <li>2. 比賽成績紀 錄表</li> </ol>
十七	心理訓練 分組比賽(6 節)	<p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動組 合性戰術訓練</p> <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 球類運動組合性心</p>	<p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球 類運動組合性戰 術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球 類運動組合性心</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中期比賽目標設定 並檢視是否達標</li> <li>2. 校外友誼賽</li> <li>3. 各縣市舉辦邀請賽</li> <li>4. 賽前呼吸調節與意 象訓練賽中自我對 話賽後伸展</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立自信心 (自我對 話、短期目標達成)</li> <li>2. 培養專注力(日常作息、 目標設定)</li> <li>3. 壓力調適(肌肉放鬆法、 呼吸調節)</li> <li>4. 賽前意象訓練</li> <li>5. 實戰經驗(分組對抗、校 外友誼賽)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽成績 紀錄</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小卡片</li> <li>2. 比賽成績紀 錄表</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	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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	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				
十八	體能恢復 休整(6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 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	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、	1. 精進專項基本技術 2. 其他替代體能訓練 3. 運動傷害恢復	1. 專項技術(投打基本動作) 2. 趣味球類競賽(足球、排球) 3. 游泳、爬山、書籍閱讀 4. 運動傷害(冰敷、復健) 5. 專項體能檢測	1. 檢視專項技術	1. 碼表 2. 足球 3. 冰敷袋 4. 檢測表

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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	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				
十九	體能恢復 休整(6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	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	1. 精進專項基本技術 2. 其他替代體能訓練 3. 運動傷害恢復	1. 專項技術(投打基本動作) 2. 趣味球類競賽(足球、排球) 3. 游泳、爬山、書籍閱讀 4. 運動傷害(冰敷、復健)	1. 檢視專項技術	1. 碼表 2. 排球 3. 冰敷袋 4. 檢測表

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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	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		5. 專項體能檢測		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			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				
二十	體能恢復 休整(6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 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 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	1. 精進專項基本技術 2. 增進專項體能 3. 運動傷害恢復	1. 專項技術(投打基本動 作) 2. 趣味球類競賽(足球、排 球) 3. 游泳、爬山、書籍閱讀 4. 運動傷害(冰敷、復健) 5. 專項體能檢測	1. 檢視專項 技術 2. 專項體能 檢測	1. 碼表 2. 棒球 3. 冰敷袋 4. 檢測表



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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 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				
二十一	體能恢復 休整(6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 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	1. 精進專項基本技術 2. 增進專項體能 3. 運動傷害恢復	1. 專項技術(投打基本動作) 2. 趣味球類競賽(足球、排球) 3. 游泳、爬山、書籍閱讀 4. 運動傷害(冰敷、復健) 5. 專項體能檢測	1. 檢視專項技術 2. 專項體能檢測	1. 碼表 2. 棒球 3. 冰敷袋 4. 檢測表

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
		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	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				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	校訂 學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	教材 學習資源
週次	單元/主題 名稱/節數						
			Ps-IV-D6 守備/跑分性球 類運動之團隊運 動道德、倫理與 行為				

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至三年級為例，倘四至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。