

### 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	九年級/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>

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	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</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>3. 提升心肺耐力</p>	<p>1. 上半身肌力 (啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身)</p> <p>2. 下半身肌力 (深蹲、負重訓練、跳繩)</p> <p>3. 核心肌群 (腹肌、背肌訓練、棒式撐體)</p> <p>4. 心肺耐力 (3000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑)</p>	<p>1. 藥球上拋 30 次</p> <p>2. 深蹲 30 次</p> <p>3. 腹背肌 50 次</p> <p>4. 3000M 測時跑</p>	<p>1. 藥球</p> <p>2. 地墊</p> <p>3. 碼表</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	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
		的行為及有利於團隊的道德行為					
二	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>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>3. 提升心肺耐力</p>	<p>1. 上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身)</p> <p>2. 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩)</p> <p>3. 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體)</p> <p>4. 心肺耐力(3000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑)</p>	<p>1. 啞鈴握推 30 下</p> <p>2. 跪姿伏地挺身 50 下</p> <p>3. 跳繩 500 下</p> <p>4. 棒式撐體 40 秒</p> <p>5. 800M 測時跑</p> <p>6. 30M 間歇跑</p>	<p>1. 啞鈴</p> <p>2. 地墊</p> <p>3. 碼表</p> <p>4. 跳繩</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
三	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
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	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

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				
五	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 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、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	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. 檢測投手直球速度 2. 觀察野手傳球動作與準度	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	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
		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	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態				
六	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 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團	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	1. 精進投手變化球速度與準度 2. 精進捕手擋球動作 3. 強化內野手雙殺與夾殺默契配合 4. 精進外野手滾地球接傳球連續動作	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. 檢測投手變化球速度 2. 捕手擋球測驗 3. 觀察內野手雙殺與夾殺默契配合 4. 觀察外野手滾地球接傳球連續動作流暢性	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	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
		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	運動組合性心理調節及團隊狀態				
七	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 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	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	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					
八	個人守備訓練(8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</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化投內守備配合</li> <li>2. 精進捕手阻殺率</li> <li>3. 強化內野手撲接能力</li> <li>4. 提升外野手圍牆旁接球能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習)</li> <li>2. 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺)</li> <li>3. 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺)</li> <li>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)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察投內守備配合默契</li> <li>2. 檢測捕手傳球阻殺率</li> <li>3. 檢測內野手撲接成功率</li> <li>4. 檢測外野手圍牆旁接球成功率</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 球</li> <li>2. 壘包</li> <li>3. 碼表</li> <li>4. 測速槍</li> <li>5. 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	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
		的行為及有利於團隊的道德行為					
九	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. 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(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-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	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、	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	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/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術		變化球)		
十一	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. 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(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. 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)	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	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		4. 發球機打擊練習(直球、變化球)		
十三	守備暗號練習(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-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

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
十四	守備暗號練習(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-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. 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
十五	守備暗號練習(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-3 熟悉並演練守	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. 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	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
		備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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				
十六	守備暗號練習(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-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

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
十七	攻擊暗號練習(8 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. 打者精進短打、收打擊球動作與時機</p> <p>2. 跑者精進短打、收打跑法與時機</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. 檢視打者短打與收打動作</p> <p>2. 檢視跑者短打與收打跑壘動作</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	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	攻擊暗號練習(8 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	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
十九	攻擊暗號練習(8 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	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	攻擊暗號練習(8 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	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
二十一	攻擊暗號練習(8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/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，18 週，共 144 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	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 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	1. 強化一、二、三壘、離壘與回壘腳步動作 2. 強化頭部滑壘動作	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. 檢視所有壘包離壘與回壘動作 2. 檢視頭部滑壘動作	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	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				
			類運動組合性戰術				
二	跑壘技術(8 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	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
三	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 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
四	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/	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	1. 強化一、二、三壘、跑壘與踩壘腳步動作 2. 強化側面滑壘動作	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. 檢視側面滑壘動作	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	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	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				
五	狀況性守備練習 (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-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	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
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				
六	狀況性守備練習 (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-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
七	狀況性守備練習 (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-3 熟悉並演練守備/ 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 T-IV-B7 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. 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	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				
		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	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				
八	狀況性守備練習 (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-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	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
九	整體守備練習(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 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
十	整體守備練習(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	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	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	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)	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	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
		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	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	傳球動作	3. 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)		
十一	整體守備練習(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	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	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
		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	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(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 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	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	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	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
		符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	術				
十三	心理訓練 分組比賽(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 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. 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. 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. 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
十四	心理訓練 分組比賽(8 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>短期目標設定並檢視是否達標</li> <li>分組對抗賽建立自我信心與專注力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>建立自信心 (自我對話、短期目標達成)</li> <li>培養專注力(日常作息、目標設定)</li> <li>壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節)</li> <li>賽前意象訓練</li> <li>實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>檢視分組對抗賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>小卡片</li> <li>比賽成績紀錄表</li> </ol>
十五	心理訓練 分組比賽(8 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</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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>中期比賽目標設定並檢視是否達標</li> <li>校外友誼賽</li> <li>各縣市舉辦邀請賽</li> <li>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>建立自信心 (自我對話、短期目標達成)</li> <li>培養專注力(日常作息、目標設定)</li> <li>壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節)</li> <li>賽前意象訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>比賽成績紀錄</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>小卡片</li> <li>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	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
		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		5. 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)		
十六	心理訓練 分組比賽(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 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	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	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	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
		理的行為及有利於團隊的道德行為	動道德、倫理與行為				
十七	心理訓練 分組比賽(8 節)	Ta-IV-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	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				
十八	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、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <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>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</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>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 精進專項基本技術</li> <li>2. 其他替代體能訓練</li> <li>3. 運動傷害恢復</li> </ol>	<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. 游泳、爬山、書籍閱讀</li> <li>4. 運動傷害(冰敷、復健)</li> <li>5. 專項體能檢測</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視專項技術</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 碼表</li> <li>2. 足球</li> <li>3. 冰敷袋</li> <li>4. 檢測表</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	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
		符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	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				