

南投縣中興國中 112 學年度

體育班「彈性學習」課程計畫

領域	體育專業/棒球	上課節數/時間	1 節/1400-1445
年級	七年級	授課者	棒球教練
學習目標	<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>		
第一學期			
第一學期	第一週	學習主題	學習內容
		棒球概念	外野手
			內野手
	投捕		
	第二週	棒球概念	投捕
			外野手
內野手			
評量方式 <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____			

第三週	棒球概念	<p style="text-align: center;">內野手</p> 球場禮儀(賽前敬禮) 棒球基本術語	<input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		<p style="text-align: center;">投捕</p> 賽場環境認識(球場大小) 賽前注意事項(對戰組合、風向、陽光)	
		<p style="text-align: center;">外野手</p> 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	<p style="text-align: center;">內野手</p> 球場禮儀(賽前敬禮) 棒球基本術語	<input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		<p style="text-align: center;">外野手</p> 賽場環境認識(球場大小) 賽前注意事項(對戰組合、風向、陽光)	
		<p style="text-align: center;">投捕</p> 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	<p style="text-align: center;">外野手</p> 綜合體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		<p style="text-align: center;">內野手</p> 肌力、肌耐力(徒手體能訓練、單槓) 心肺耐力(3000m 慢跑、登階訓練)	
		<p style="text-align: center;">投捕</p> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗
		<p style="text-align: center;">外野手</p> 肌力、肌耐力(徒手體能訓練、單槓)	

		心肺耐力(3000m 慢跑、登階訓練)	<input type="checkbox"/> 其他_____
		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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>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)</p>	<p>■實作 <input type="checkbox"/>觀察 <input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表 ■運動表現 <input type="checkbox"/>小組合作 ■動作測驗 <input type="checkbox"/>其他_____</p>
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>內野(定點滾地、高飛、壘間傳球)</p>	
		<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>外野(單膝跪地接球、內野守備動作接球、定點高飛、傳球動作)</p>	
	第十一週	個人守備技術	<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>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)</p>
第十二週	個人守備技術	<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>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)</p>	<p>■實作 <input type="checkbox"/>觀察 <input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表 ■運動表現 <input type="checkbox"/>小組合作 ■動作測驗 <input type="checkbox"/>其他_____</p>
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>內野(定點滾地、高飛、壘間傳球)</p>	
		<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>外野(單膝跪地接球、內野守備動作接球、定點高飛、傳球動作)</p>	
第十三週	個人攻擊技術	<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎擊、撞擊、餘勢) 轉腰練習</p>	<p>■實作 <input type="checkbox"/>觀察 <input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表 ■運動表現 <input type="checkbox"/>小組合作 ■動作測驗</p>

			<p>內野手</p> <p>觸擊(確實點)</p>	<input type="checkbox"/> 其他_____
			<p>投捕</p> <p>自由揮擊練習</p>	
第十四週	個人攻擊技術	<p>投捕</p> <p>揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎擊、撞擊、餘勢)</p> <p>轉腰練習</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____	
		<p>外野手</p> <p>觸擊(確實點)</p>		
		<p>內野手</p> <p>自由揮擊練習</p>		
第十五週	個人攻擊技術	<p>內野手</p> <p>揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎擊、撞擊、餘勢)</p> <p>轉腰練習</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____	
		<p>投捕</p> <p>觸擊(確實點)</p>		
		<p>外野手</p> <p>自由揮擊練習</p>		
第十六週	個人攻擊技術	<p>內野手</p> <p>揮棒講解(準備動作、拉回動作、滑步、迎擊、撞擊、餘勢)</p> <p>轉腰練習</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____	
		<p>投捕</p> <p>觸擊(確實點)</p>		
		<p>外野手</p> <p>自由揮擊練習</p>		

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)	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		內野手 攻擊策略(使用的時機)	
		投捕 各專項測驗	
	投捕 暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等)		
第十八週	攻擊暗號 測驗	外野手 攻擊策略(使用的時機)	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		內野手 各專項測驗	
		投捕 暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等)	
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)	
		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)	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>暗號講解(觸擊、打帶跑、跑帶打等)</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
			<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>攻擊策略(使用的時機)</p>	
			<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>各專項測驗</p>	

第二學期				
第二學期	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)	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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)	
	第二週	個人跑壘技術	投捕 直線衝刺跑壘(內滾)	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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)	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____	
		內野手 直線轉弧線跑壘(穿越內野滾地安打球)		

			<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>弧線跑壘(外野飛球)</p>	
第五週	整體守備訓練	<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>內外野轉傳訓練(三人一組轉傳)</p>	<p>■實作 <input type="checkbox"/>觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表</p> <p>■運動表現</p> <p>■小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>二游雙殺練習</p>		
		<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>投手向一壘補位接球</p> <p>本壘雙殺練習</p>		
第六週	整體守備訓練	<p style="text-align: center;">外野手</p>	<p>■實作 <input type="checkbox"/>觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表</p> <p>■運動表現</p> <p>■小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>二游雙殺練習</p>		
		<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>投手向一壘補位接球</p> <p>本壘雙殺練習</p>		
第七週	整體守備訓練	<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>內外野轉傳訓練(三人一組轉傳)</p>	<p>■實作 <input type="checkbox"/>觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表</p> <p>■運動表現</p> <p>■小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>二游雙殺練習</p>		
		<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>投手向一壘補位接球</p> <p>本壘雙殺練習</p>		
第八週	整體守備訓練	<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>內外野轉傳訓練(三人一組轉傳)</p>	<p>■實作 <input type="checkbox"/>觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭發表</p> <p>■運動表現</p> <p>■小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>二游雙殺練習</p>		

			<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>投手向一壘補位接球 本壘雙殺練習</p>	
第九週	團隊攻擊 演練	<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>暗號查看模擬(鑰匙概念)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>實作 <input checked="" type="checkbox"/>觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭</p> <p>發表 <input checked="" type="checkbox"/>運動表現</p> <p><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>觸擊訓練</p>		
		<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>打帶跑訓練</p>		
第十週	團隊攻擊 演練	<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>暗號查看模擬(鑰匙概念)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>實作 <input checked="" type="checkbox"/>觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭</p> <p>發表 <input checked="" type="checkbox"/>運動表現</p> <p><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>觸擊訓練</p>		
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>打帶跑訓練</p>		
第十一週	團隊攻擊 演練	<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>暗號查看模擬(鑰匙概念)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>實作 <input checked="" type="checkbox"/>觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭</p> <p>發表 <input checked="" type="checkbox"/>運動表現</p> <p><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>觸擊訓練</p>		
		<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>打帶跑訓練</p>		
第十二週	團隊攻擊 演練	<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>暗號查看模擬(鑰匙概念)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>實作 <input checked="" type="checkbox"/>觀察</p> <p><input type="checkbox"/>態度 <input type="checkbox"/>口頭</p> <p>發表 <input checked="" type="checkbox"/>運動表現</p> <p><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>觸擊訓練</p>		

			<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>打帶跑訓練</p>	
第十三週	心理訓練 分組對抗	<p style="text-align: center;">外野手. 內野手</p> <p>自信心建立(自我對話) 專注力培養(目標建立)</p>	<p>■實作 ■觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練</p>		
		<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>裁判訓練 選手特性察覺</p>		
第十四週	心理訓練 分組對抗	<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>自信心建立(自我對話) 專注力培養(目標建立)</p>	<p>■實作 ■觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練</p>		
		<p style="text-align: center;">外野手. 內野手</p> <p>裁判訓練 選手特性察覺</p>		
第十五週	心理訓練 分組對抗	<p style="text-align: center;">外野手. 內野手</p> <p>自信心建立(自我對話) 專注力培養(目標建立)</p>	<p>■實作 ■觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他_____</p>	
		<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練</p>		
		<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>裁判訓練 選手特性察覺</p>		
第十六週	心理訓練 分組對抗	<p style="text-align: center;">投 捕</p> <p>自信心建立(自我對話) 專注力培養(目標建立)</p>	<p>■實作 ■觀察 ■態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作</p>	

			全體 實戰訓練	<input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
			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)	<input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現

			全體 第二專長培養	<input type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
			全體 各專項測驗	