

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/1405-1550	
年級	九年級	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	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	個人基本體能	外野手 綜合體能訓練	<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 肌力、肌耐力(懸吊系統、藥球訓練、核心訓練) 心肺耐力(間歇訓練、自行車)	
			投.捕 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m 短衝、上坡衝刺)	
	第二週	個人基本體能	投.捕 綜合體能訓練	<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_____
			外野手 肌力、肌耐力(懸吊系統、藥球訓練、核心訓練) 心肺耐力(間歇訓練、自行車)	
內野手 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m 短衝、上坡衝刺)				

第三週	個人基本體能	<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>綜合體能訓練</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;">投. 捕</p> <p>肌力、肌耐力(懸吊系統、藥球訓練、核心訓練) 心肺耐力(間歇訓練、自行車)</p>	
		<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m 短衝、上坡衝刺)</p>	
第四週	個人基本體能	<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>綜合體能訓練</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;">內野手</p> <p>肌力、肌耐力(懸吊系統、藥球訓練、核心訓練) 心肺耐力(間歇訓練、自行車)</p>	
		<p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m 短衝、上坡衝刺)</p>	
第五週	個人守備技術	<p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位) 捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)</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;">內野手</p> <p>內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)</p>	
		<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)</p>	
第六週	個人守備技術	<p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位) 捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)</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;">內野手</p>	

		<p>內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)</p> <p>外野手</p> <p>外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)</p>	
第七週	個人守備技術	<p>投. 捕</p> <p>投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位) 捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)</p> <p>內野手</p> <p>內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)</p> <p>外野手</p> <p>外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)</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>
第八週	個人守備技術	<p>投. 捕</p> <p>投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位) 捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)</p> <p>內野手</p> <p>內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)</p> <p>外野手</p> <p>外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)</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>
第九週	個人攻擊技術	<p>外野手</p> <p>擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球)</p> <p>內野手</p> <p>發球機打擊練習(直球、變化球)</p> <p>投. 捕</p> <p>自由揮擊練習</p>	<p>■實作 <input checked="" 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><input type="checkbox"/>小組合作</p> <p>■動作測驗</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>

第十週	個人攻擊技術	投. 捕 擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球)	<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_____
		外野手 發球機打擊練習(直球、變化球)	
		內野手 自由揮擊練習	
	第十一週	個人攻擊技術	內野手 擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球)
投. 捕 發球機打擊練習(直球、變化球)			
外野手 自由揮擊練習			
第十二週	個人攻擊技術	外野手 擊球座練習(擊球方向控制) 動態視力練習(色球)	<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 發球機打擊練習(直球、變化球)	
	投. 捕 自由揮擊練習		
第十三週	個人跑壘技術	外野手 盜壘(起跑時機)	<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 type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		內野手 延遲盜壘(觀察能力)	
		投. 捕 一、二、三壘離、回壘方式	

第十四週	個人跑壘技術	投. 捕 盜壘(起跑時機)	<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 type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		外野手 延遲盜壘(觀察能力)	
		內野手 一、二、三壘離、回壘方式	
第十五週	個人跑壘技術	內野手 盜壘(起跑時機)	<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 type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		投. 捕 延遲盜壘(觀察能力)	
		外野手 一、二、三壘離、回壘方式	
第十六週	個人跑壘技術	外野手 盜壘(起跑時機)	<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 type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
		內野手 延遲盜壘(觀察能力)	
		投. 捕 一、二、三壘離、回壘方式	
第十七週	默契配合測驗	全體 野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 各專項測驗	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十八週	默契配合測驗	全體 野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 各專項測驗	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____

	第十九週	默契配合 測驗	全體 野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 各專項測驗	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第二十週	默契配合 測驗	全體 野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 各專項測驗	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第二十一週	默契配合 測驗	全體 野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 各專項測驗	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____

第二學期

	週次	學習主題	學習內容	評量方式
第二學期	第一週	整體守備訓練	<p>外野手</p> <p>外野自傳本壘阻殺訓練</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>投.捕</p> <p>捕手觸殺本壘後傳球訓練</p>	
			<p>內野手</p> <p>內野多位置補位傳球訓練</p> <p>大聯盟夾殺訓練</p>	
	第二週	整體守備訓練	<p>外野手</p> <p>外野自傳本壘阻殺訓練</p>	
<p>投.捕</p> <p>捕手觸殺本壘後傳球訓練</p>	<p>內野手</p> <p>內野多位置補位傳球訓練</p> <p>大聯盟夾殺訓練</p>			
第三週	整體守備訓練	<p>外野手</p> <p>外野自傳本壘阻殺訓練</p>		
<p>投.捕</p> <p>捕手觸殺本壘後傳球訓練</p>	<p>內野手</p> <p>內野多位置補位傳球訓練</p> <p>大聯盟夾殺訓練</p>			
第四週	整體守備訓練	<p>外野手</p> <p>外野自傳本壘阻殺訓練</p>		
<p>投.捕</p> <p>捕手觸殺本壘後傳球訓練</p>				

			內野手 內野多位置補位傳球訓練 大聯盟夾殺訓練	
第五週	狀況性守備訓練		全體 一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) 一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練)	<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 checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第六週	狀況性守備訓練		全體 一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) 一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練)	<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 checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第七週	狀況性守備訓練		全體 一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) 一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練)	<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 checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第八週	狀況性守備訓練		全體 一壘有人(預防觸擊) 二壘有人(預防觸擊、外野回傳球) 三壘有人(本壘攻防戰) 一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練)	<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 checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第九週	運動營養處方		外野手 六大營養素認知、使用原則	<input type="checkbox"/> 實作 <input 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_____
			內野手 運動處方建立	<input type="checkbox"/> 實作 <input 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> <p>賽期前、中、後營養攝取原則</p>	
第十週	運動營養處方	<p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>六大營養素認知、使用原則</p>	<input type="checkbox"/> 實作 <input 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> <p>運動處方建立</p>		
		<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>賽期前、中、後營養攝取原則</p>		
第十一週	運動營養處方	<p style="text-align: center;">內野手</p> <p>六大營養素認知、使用原則</p>	<input type="checkbox"/> 實作 <input 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> <p>運動處方建立</p>		
		<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>賽期前、中、後營養攝取原則</p>		
第十二週	運動營養處方	<p style="text-align: center;">外野手</p> <p>六大營養素認知、使用原則</p>	<input type="checkbox"/> 實作 <input 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;">內野手</p> <p>運動處方建立</p>		
		<p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>賽期前、中、後營養攝取原則</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>意象訓練</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input 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 checked="" 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> <p>負面思想停止</p>		

			<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練 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>意象訓練</p>	<p style="text-align: center;">外野手. 內野手</p> <p>負面思想停止</p>	<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input 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 checked="" 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. 內野手</p> <p>負面思想停止</p>			
		<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練 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>意象訓練</p>	<p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>負面思想停止</p>	<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input 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 checked="" 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> <p>負面思想停止</p>			
		<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練 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>意象訓練</p>	<p style="text-align: center;">外野手. 內野手</p> <p>負面思想停止</p>	<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input 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 checked="" 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. 內野手</p> <p>負面思想停止</p>			
		<p style="text-align: center;">全體</p> <p>實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺</p>			
第十七週	體能恢復 測驗	<p style="text-align: center;">外野手. 內野手</p> <p>其他球類運動(游泳)</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		

			<p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>第二專長培養</p>	<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;">全體</p> <p>各專項測驗</p>	
第十八週	體能恢復 測驗		<p style="text-align: center;">投. 捕</p> <p>其他球類運動(游泳)</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
			<p style="text-align: center;">外野手. 內野手</p> <p>第二專長培養</p>	<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;">全體</p> <p>各專項測驗</p>	