

南投縣中興國中 114 學年度

體育班「體育專業及彈性課程」課程計畫

領域	體育專業/棒球 彈性課程/棒球		上課節數/時間	8 節 週一、二、四、五 第 6 節 14:05-14:50， 第 7 節 15:05-15:50
年級	九年級		授課者	陳進龍
學習目標	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。			
第一學期				
上學期	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	■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表 ■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □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	■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表 ■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □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	內野手 綜合體能訓練	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □其他_____	
		投. 捕 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)		
		外野手 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(30m 短衝、上坡衝刺)		
第四週	個人基本 體能	外野手 綜合體能訓練	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □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)		
第五週	個人守備 技術	投. 捕 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)	■實作 □觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作 ■動作測驗 □其他_____	
		內野手 內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)		
		外野手 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)		
第六週	個人守備 技術	投. 捕 投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位)	■實作 □觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現	

			捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)	☒ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)	
			外野手 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)	
	第七週	個人守備技術	投. 捕 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)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)	
			外野手 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)	
	第八週	個人守備技術	投. 捕 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)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)	
			外野手 外野(逆光中接球、圍牆旁接球、正手接球後轉身傳球)	
	第九週	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)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 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)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □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)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □其他_____
			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)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □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)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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)	內野手 一、二、三壘離、回壘方式	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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)	外野手 一、二、三壘離、回壘方式	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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)	內野手 延遲盜壘(觀察能力)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 □動作測驗 □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		■實作 □觀察 ■態度 □口頭 發表□運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他_____
第十八週	默契配合 測驗	全體		■實作 □觀察 ■態度 □口頭

			野手間接球喊聲 嘴吧手勢不一樣 各專項測驗	發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 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	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 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	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 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	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
	第二十二週	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	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☐ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____

第二學期				
下學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	整體守備訓練	外野手 外野自傳本壘阻殺訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投. 捕 捕手觸殺本壘後傳球訓練	
			內野手 內野多位置補位傳球訓練 大聯盟夾殺訓練	
	第二週	整體守備訓練	外野手 外野自傳本壘阻殺訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投. 捕 捕手觸殺本壘後傳球訓練	
			內野手 內野多位置補位傳球訓練 大聯盟夾殺訓練	
	第三週	整體守備訓練	外野手 外野自傳本壘阻殺訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投. 捕 捕手觸殺本壘後傳球訓練	
			內野手 內野多位置補位傳球訓練 大聯盟夾殺訓練	
	第四週	整體守備訓練	外野手 外野自傳本壘阻殺訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投. 捕 捕手觸殺本壘後傳球訓練	

			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)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表 ■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □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)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表 ■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □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)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表 ■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □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)	■實作 ■觀察 □態度 □口頭發表 ■運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □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	□實作 □觀察 ■態度 ■口頭發表 □運動表現 □小組合作 □動作測驗 □其他_____	
		內野手 運動處方建立		

			投. 捕 賽期前、中、後營養攝取原則	
第十週	運動營養 處方	投. 捕 六大營養素認知、使用原則	內野手 賽期前、中、後營養攝取原則	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		外野手 運動處方建立		
第十一週	運動營養 處方	內野手 六大營養素認知、使用原則	外野手 賽期前、中、後營養攝取原則	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		投. 捕 運動處方建立		
第十二週	運動營養 處方	外野手 六大營養素認知、使用原則	內野手 運動處方建立	☐ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
		內野手 運動處方建立		
		投. 捕 賽期前、中、後營養攝取原則		
第十三週	心理訓練 分組對抗	外野手. 內野手 意象訓練	投. 捕 負面思想停止	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____

			全體 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十四週	心理訓練 分組對抗	投. 捕 意象訓練	■實作 □觀察 ■態度 ■口頭 發表□運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他_____
			外野手. 內野手 負面思想停止	
			全體 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十五週	心理訓練 分組對抗	外野手. 內野手 意象訓練	■實作 □觀察 ■態度 ■口頭 發表□運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他_____
			投. 捕 負面思想停止	
			全體 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十六週	心理訓練 分組對抗	投. 捕 意象訓練	■實作 □觀察 ■態度 ■口頭 發表□運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他_____
			外野手. 內野手 負面思想停止	
			全體 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十七週	心理訓練 分組對抗	投. 捕 意象訓練	■實作 □觀察 ■態度 ■口頭 發表□運動表現

			外野手. 內野手 負面思想停止	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十八週	心理訓練 分組對抗	投. 捕 意象訓練	☒ 實作 ☐ 觀察 ☒ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手. 內野手 負面思想停止	
			全體 實戰訓練 裁判訓練 選手特性察覺	
	第十九週	體能恢復 測驗	外野手. 內野手 其他球類運動(游泳)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投. 捕 第二專長培養	
			全體 各專項測驗	
	第二十週	體能恢復 測驗	投. 捕 其他球類運動(游泳)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手. 內野手 第二專長培養	
			全體 各專項測驗	
	第二十一週	體能恢復 測驗	投. 捕 其他球類運動(游泳)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現

			外野手. 內野手 第二專長培養	☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 各專項測驗	
	第二十二週	體能恢復測驗	投. 捕 其他球類運動(游泳)	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手. 內野手 第二專長培養	
			全體 各專項測驗	