

南投縣中興國中 113 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	八年級		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(負重體能訓練、循環訓練) 心肺耐力(跳繩、登階訓練)	
			投.捕 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(拉輪胎、跳箱)	
	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(負重體能訓練、循環訓練) 心肺耐力(跳繩、登階訓練)	
			內野手 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(拉輪胎、跳箱)	

	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(負重體能訓練、循環訓練) 心肺耐力(跳繩、登階訓練)	
			外野手 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(拉輪胎、跳箱)	
	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(負重體能訓練、循環訓練) 心肺耐力(跳繩、登階訓練)	
			投. 捕 敏捷協調(繩梯、欄架) 爆發力(拉輪胎、跳箱)	
	第五週	個人守備技術	投. 捕 投手(牽制、變化球握法、控球、牛棚) 捕手(正、側面擋球、界內外飛球接捕)	■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(正、反手接球、拋球、觸殺訓練)	
			外野手 外野(往前滾地單手接球、向後高飛轉身動作)	
	第六週	個人守備技術	投. 捕 投手(牽制、變化球握法、控球、牛棚) 捕手(正、側面擋球、界內外飛球接捕)	■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(正、反手接球、拋球、觸殺訓練)	

			外野手	
	第七週	個人守備技術	投. 捕 投手(牽制、變化球握法、控球、牛棚) 捕手(正、側面擋球、界內外飛球接捕)	■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(正、反手接球、拋球、觸殺訓練)	
			外野手 外野(往前滾地單手接球、向後高飛轉身動作)	
	第八週	個人守備技術	投. 捕 投手(牽制、變化球握法、控球、牛棚) 捕手(正、側面擋球、界內外飛球接捕)	■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(正、反手接球、拋球、觸殺訓練)	
			外野手 外野(往前滾地單手接球、向後高飛轉身動作)	
	第九週	個人攻擊技術	外野手 擊球座練習(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力)	■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 觸擊練習(偷襲觸擊)	
			投. 捕 自由揮擊練習	
	第十週	個人攻擊技術	投. 捕 擊球座練習(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力)	■實作 ■觀察 ☐態度 ☐口頭 發表■運動表現 ☐小組合作 ■動作測驗 ☐其他_____
			外野手	

			觸擊練習(偷襲觸擊)	
			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(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			投. 捕 觸擊練習(偷襲觸擊)	
			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(內角、外角) 輕擊(手腕控制能力)	☒ 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 觸擊練習(偷襲觸擊)	
			投. 捕 自由揮擊練習	
	第十三週	個人跑壘技術	外野手 滑壘(蹬起滑壘、側滑、手觸滑壘)	☒ 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 離壘(方式、距離、位置) 撲壘	
			投. 捕 內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊)	
	第十四週	個人跑壘技術	投. 捕 滑壘(蹬起滑壘、側滑、手觸滑壘)	☒ 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 離壘(方式、距離、位置)	

			撲壘	
			內野手 內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊)	
	第十五週	個人跑壘技術	內野手 滑壘(蹬起滑壘、側滑、手觸滑壘)	☒ 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 離壘(方式、距離、位置) 撲壘	
			外野手 內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊)	
	第十六週	個人跑壘技術	外野手 滑壘(蹬起滑壘、側滑、手觸滑壘)	☒ 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 離壘(方式、距離、位置) 撲壘	
			投. 捕 內滾暴投跑二壘方式(轉右邊、轉左邊)	
	第十七週	守備暗號測驗	外野手 暗號講解 吊球、牽制(各壘包)	☒ 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 一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打)	
			投. 捕 一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗	
	第十八週	守備暗號測驗	投. 捕 暗號講解 吊球、牽制(各壘包)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作

			外野手 一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打)	■動作測驗 □其他_____
			內野手 一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗	
	第十九週	守備暗號測驗	內野手 暗號講解 吊球、牽制(各壘包)	■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 一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打)	
			外野手 一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗	
	第二十週	守備暗號測驗	外野手	■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 一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打)	
			投. 捕 一三壘有人(預防盜壘) 各專項測驗	
	第二十一週	守備暗號測驗	投. 捕 暗號講解 吊球、牽制(各壘包)	■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 一壘有人(預防短打) 一二壘有人(預防短打)	
			內野手 一三壘有人(預防盜壘)	

			各專項測驗	
--	--	--	-------	--

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	投. 捕. 內野手 投、捕、野手暗號講解演練	☒ 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. 外野手 內野跑補位 一三壘觸擊接球訓練	
			投. 捕. 外野手 本壘雙殺練習 投手牽制配合	
			打擊 短打(偷襲短打、觸擊點練習)	
			體能 上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩)	
	第二週	整體守備訓練	投. 捕. 內野手 投、捕、野手暗號講解演練	☒ 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. 外野手 內野跑補位 一三壘觸擊接球訓練	
			投. 捕. 外野手 本壘雙殺練習 投手牽制配合	
			打擊 短打(偷襲短打、觸擊點練習)	

			體能 上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩)	
	第三週	整體守備訓練	投.捕.內野手 投、捕、野手暗號講解演練	■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.外野手 內野跑補位 一三壘觸擊接球訓練	
			投.捕.外野手 本壘雙殺練習 投手牽制配合	
			打擊 短打(偷襲短打、觸擊點練習)	
			體能 上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩)	
	第四週	整體守備訓練	投.捕.內野手 投、捕、野手暗號講解演練	■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.外野手 內野跑補位 一三壘觸擊接球訓練	
			投.捕.外野手 本壘雙殺練習 投手牽制配合	
			打擊 短打(偷襲短打、觸擊點練習)	

	第五週	團隊攻擊 演練	體能 上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩)	■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 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練	
			打擊 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒)	
	第六週	團隊攻擊 演練	體能 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(20000m 慢跑、登階訓練、間歇跑)	■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 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練	
			打擊 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒)	
	第七週	團隊攻擊 演練	全體 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練	■實作 ■觀察 ☐態度 ☐口頭 發表☐運動表現 ■小組合作 ☐動作測驗 ☐其他_____
			打擊 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒)	

		體能 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(20000m 慢跑、登階訓練、間歇跑)	
第八週	團 隊 攻 擊 演 練	全體 暗號查看模擬 各壘有人攻擊策略及戰術演練	■實作 ■觀察 □態度 □口頭 發表□運動表現 ■小組合作 □動作測驗 □其他_____
		打擊 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒)	
		體能 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(20000m 慢跑、登階訓練、間歇跑)	
第九週	運 動 傷 害	外野手 運動傷害急救原則(P. R. I. C. E.)	■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 運動傷害認識(挫、擦、拉、扭傷)	
		投. 捕 受傷後恢復(復健、肌力重建)	
		打擊 室內打擊網(內角、外角、反手)	
		體能 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、立定跳)	
第十週	運 動 傷 害	投. 捕 運動傷害急救原則(P. R. I. C. E.)	■實作 ■觀察 □態度 ■口頭 發表□運動表現

			外野手 運動傷害認識(挫、擦、拉、扭傷)	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 受傷後恢復(復健、肌力重建)	
			打擊 室內打擊網(內角、外角、反手)	
			體能 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、立定跳)	
第十一週	運動傷害		內野手 運動傷害急救原則(P. R. I. C. E.)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			投. 捕 運動傷害認識(挫、擦、拉、扭傷)	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			外野手 受傷後恢復(復健、肌力重建)	
			打擊 室內打擊網(內角、外角、反手)	
			體能 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、立定跳)	
第十二週	運動傷害		外野手 運動傷害急救原則(P. R. I. C. E.)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☒ 口頭 發表 ☐ 運動表現
			內野手 運動傷害認識(挫、擦、拉、扭傷)	☐ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____

			投. 捕 受傷後恢復(復健、肌力重建)	
			打擊 室內打擊網(內角、外角、反手)	
			體能 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、立定跳)	
	第十三週	心理訓練 分組對抗	全體 壓力調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適)	■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	
			全體 選手特性察覺	
			打擊 短打(偷襲短打、觸擊點練習)	
			體能 上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩)	
	第十四週	心理訓練 分組對抗	全體 壓力調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適)	■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	

			全體 選手特性察覺	
			打擊 短打(偷襲短打、觸擊點練習)	
			體能 上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩)	
	第十五週	心理訓練 分組對抗	全體 壓力調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適)	☒ 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	
			全體 選手特性察覺	
			打擊 短打(偷襲短打、觸擊點練習)	
			體能 上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩)	
	第十六週	心理訓練 分組對抗	全體 壓力調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適)	☒ 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	
			全體 選手特性察覺	

			打擊 短打(偷襲短打、觸擊點練習)	
			體能 上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩)	
	第十七週	體能恢復測驗	外野手 其他球類運動(足球)	■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 第二專長培養	
			投. 捕 各專項測驗	
			打擊 室內打擊網(內角、外角、反手)	
			體能 心肺耐力(20000m 慢跑、登階訓練、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架)	
			投. 捕 其他球類運動(足球)	
	第十八週	體能恢復測驗	外野手 第二專長培養	
			內野手 各專項測驗	

			打擊 室內打擊網(內角、外角、反手)	
			體能 心肺耐力(20000m 慢跑、登階訓練、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架)	
	第十九週	體能恢復測驗	內野手 其他球類運動(足球)	☒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 第二專長培養	
			外野手 各專項測驗	
			打擊 室內打擊網(內角、外角、反手)	
			體能 心肺耐力(20000m 慢跑、登階訓練、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架)	
	第二十週	體能恢復測驗	外野手 其他球類運動(足球)	
			內野手 第二專長培養	
			投. 捕 各專項測驗	
			打擊 室內打擊網(內角、外角、反手)	

			體能 心肺耐力(20000m 慢跑、登階訓練、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架)	