

# 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<br>彈性課程/棒球                                                                                                                                                                                                        |        | 上課節數/時間                                             | 8 節<br>週一、二、四、五<br>第 6 節 14:05-14:50，<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br><br>綜合體能訓練                                   | ■實作   ■觀察<br>□態度   □口頭發表<br>■運動表現<br>□小組合作<br>■動作測驗<br>□其他_____ |
|      |                                                                                                                                                                                                                           |        | 內野手<br><br>肌力、肌耐力(懸吊系統、藥球訓練、核心訓練)<br>心肺耐力(間歇訓練、自行車) |                                                                 |
|      |                                                                                                                                                                                                                           |        | 投.捕<br><br>敏捷協調(繩梯、欄架)<br>爆發力(30m 短衝、上坡衝刺)          |                                                                 |
|      | 第二週                                                                                                                                                                                                                       | 個人基本體能 | 投.捕<br><br>綜合體能訓練                                   | ■實作   ■觀察<br>□態度   □口頭發表<br>■運動表現<br>□小組合作<br>■動作測驗<br>□其他_____ |
|      |                                                                                                                                                                                                                           |        | 外野手<br><br>肌力、肌耐力(懸吊系統、藥球訓練、核心訓練)<br>心肺耐力(間歇訓練、自行車) |                                                                 |
|      |                                                                                                                                                                                                                           |        | 內野手<br><br>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                                    | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|     |        | 投. 捕 | 肌力、肌耐力(懸吊系統、藥球訓練、核心訓練)<br>心肺耐力(間歇訓練、自行車)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |        | 外野手  | 敏捷協調(繩梯、欄架)<br>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                                    | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><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)<br>心肺耐力(間歇訓練、自行車)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     |        | 投. 捕 | 敏捷協調(繩梯、欄架)<br>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)<br>捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 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)                        | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現                                                                                                                             |

|  |     |        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----|--------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |     |        | 捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺)                               | <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                                                                                                                                                                |
|  |     |        | 內野手<br>內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  |     |        | 外野手<br>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<br>投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位)<br>捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |     |        | 內野手<br>內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  |     |        | 外野手<br>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<br>投手(擲遠、球速、控球、牛棚、補位)<br>捕手(阻殺、觸殺、觸擊接球、吊球阻殺) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |     |        | 內野手<br>內野(連續傳球、跪姿傳球、自踩壘包傳球訓練、夾殺)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  |     |        | 外野手<br>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<br>擊球座練習(擊球方向控制)<br>動態視力練習(色球)                | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |     |        | 內野手<br>發球機打擊練習(直球、變化球)                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |      |        |                                     |                                                                                                                                                                                        |
|--|------|--------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      |        | 投. 捕<br>自由揮擊練習                      |                                                                                                                                                                                        |
|  | 第十週  | 個人攻擊技術 | 投. 捕<br>擊球座練習(擊球方向控制)<br>動態視力練習(色球) | ■實作    ■觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表■運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br>■動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                         |
|  |      |        | 外野手<br>發球機打擊練習(直球、變化球)              |                                                                                                                                                                                        |
|  |      |        | 內野手<br>自由揮擊練習                       |                                                                                                                                                                                        |
|  | 第十一週 | 個人攻擊技術 | 內野手<br>擊球座練習(擊球方向控制)<br>動態視力練習(色球)  | ■實作    ■觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表■運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br>■動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                         |
|  |      |        | 投. 捕<br>發球機打擊練習(直球、變化球)             |                                                                                                                                                                                        |
|  |      |        | 外野手<br>自由揮擊練習                       |                                                                                                                                                                                        |
|  | 第十二週 | 個人攻擊技術 | 外野手<br>擊球座練習(擊球方向控制)<br>動態視力練習(色球)  | ■實作    ■觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表■運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br>■動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                         |
|  |      |        | 內野手<br>發球機打擊練習(直球、變化球)              |                                                                                                                                                                                        |
|  |      |        | 投. 捕<br>自由揮擊練習                      |                                                                                                                                                                                        |
|  | 第十三週 | 個人跑壘技術 | 外野手<br>盜壘(起跑時機)                     | ■實作    ■觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表■運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |      |        | 內野手<br>延遲盜壘(觀察能力)                   |                                                                                                                                                                                        |

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

|  |       |            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------|------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |       |            | 野手間接球喊聲<br>嘴吧手勢不一樣<br>各專項測驗       | 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                                                                                                                             |
|  | 第十九週  | 默契配合<br>測驗 | 全體<br>野手間接球喊聲<br>嘴吧手勢不一樣<br>各專項測驗 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第二十週  | 默契配合<br>測驗 | 全體<br>野手間接球喊聲<br>嘴吧手勢不一樣<br>各專項測驗 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | 第二十一週 | 默契配合<br>測驗 | 全體<br>野手間接球喊聲<br>嘴吧手勢不一樣<br>各專項測驗 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 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<br>外野自傳本壘阻殺訓練             | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      |     |        | 投. 捕<br>捕手觸殺本壘後傳球訓練           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|      |     |        | 內野手<br>內野多位置補位傳球訓練<br>大聯盟夾殺訓練 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|      | 第二週 | 整體守備訓練 | 外野手<br>外野自傳本壘阻殺訓練             | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      |     |        | 投. 捕<br>捕手觸殺本壘後傳球訓練           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|      |     |        | 內野手<br>內野多位置補位傳球訓練<br>大聯盟夾殺訓練 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|      | 第三週 | 整體守備訓練 | 外野手<br>外野自傳本壘阻殺訓練             | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      |     |        | 投. 捕<br>捕手觸殺本壘後傳球訓練           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|      |     |        | 內野手<br>內野多位置補位傳球訓練<br>大聯盟夾殺訓練 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|      | 第四週 | 整體守備訓練 | 外野手<br>外野自傳本壘阻殺訓練             | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表<br><input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|      |     |        | 投. 捕<br>捕手觸殺本壘後傳球訓練           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|     |         |                                                                                   |                                                                  |  |
|-----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|     |         |                                                                                   | 內野手<br><br>內野多位置補位傳球訓練<br>大聯盟夾殺訓練                                |  |
| 第五週 | 狀況性守備訓練 | 全體<br><br>一壘有人(預防觸擊)<br>二壘有人(預防觸擊、外野回傳球)<br>三壘有人(本壘攻防戰)<br>一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練) | ■實作    ■觀察<br>□態度   □口頭<br>發表■運動表現<br>■小組合作<br>□動作測驗<br>□其他_____ |  |
| 第六週 | 狀況性守備訓練 | 全體<br><br>一壘有人(預防觸擊)<br>二壘有人(預防觸擊、外野回傳球)<br>三壘有人(本壘攻防戰)<br>一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練) | ■實作    ■觀察<br>□態度   □口頭<br>發表■運動表現<br>■小組合作<br>□動作測驗<br>□其他_____ |  |
| 第七週 | 狀況性守備訓練 | 全體<br><br>一壘有人(預防觸擊)<br>二壘有人(預防觸擊、外野回傳球)<br>三壘有人(本壘攻防戰)<br>一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練) | ■實作    ■觀察<br>□態度   □口頭<br>發表■運動表現<br>■小組合作<br>□動作測驗<br>□其他_____ |  |
| 第八週 | 狀況性守備訓練 | 全體<br><br>一壘有人(預防觸擊)<br>二壘有人(預防觸擊、外野回傳球)<br>三壘有人(本壘攻防戰)<br>一、二壘有人(預防觸擊、三壘傳一壘雙殺訓練) | ■實作    ■觀察<br>□態度   □口頭<br>發表■運動表現<br>■小組合作<br>□動作測驗<br>□其他_____ |  |
| 第九週 | 運動營養處方  | 外野手<br><br>六大營養素認知、使用原則<br><br>內野手<br><br>運動處方建立                                  | □實作   □觀察<br>■態度   ■口頭<br>發表□運動表現<br>□小組合作<br>□動作測驗<br>□其他_____  |  |

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

|  |      |              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------|--------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      |              | 全體<br><br>實戰訓練<br>裁判訓練<br>選手特性察覺 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 第十四週 | 心理訓練<br>分組對抗 | 投. 捕<br><br>意象訓練                 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |      |              | 外野手. 內野手<br><br>負面思想停止           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |      |              | 全體<br><br>實戰訓練<br>裁判訓練<br>選手特性察覺 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 第十五週 | 心理訓練<br>分組對抗 | 外野手. 內野手<br><br>意象訓練             | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |      |              | 投. 捕<br><br>負面思想停止               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |      |              | 全體<br><br>實戰訓練<br>裁判訓練<br>選手特性察覺 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 第十六週 | 心理訓練<br>分組對抗 | 投. 捕<br><br>意象訓練                 | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input type="checkbox"/> 運動表現<br><input checked="" type="checkbox"/> 小組合作<br><input type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |      |              | 外野手. 內野手<br><br>負面思想停止           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |      |              | 全體<br><br>實戰訓練<br>裁判訓練<br>選手特性察覺 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | 第十七週 | 體能恢復<br>測驗   | 外野手. 內野手<br><br>其他球類運動(游泳)       | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現                                                                                                                             |

|  |      |            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------|------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      |            | 投. 捕<br>第二專長培養         | <input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____                                                                                                                                                                                 |
|  |      |            | 全體<br>各專項測驗            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 第十八週 | 體能恢復<br>測驗 | 投. 捕<br>其他球類運動(游泳)     | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |      |            | 外野手. 內野手<br>第二專長培養     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  |      |            | 全體<br>各專項測驗            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 第十九週 | 體能恢復<br>測驗 | 外野手. 內野手<br>其他球類運動(游泳) | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |      |            | 投. 捕<br>第二專長培養         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  |      |            | 全體<br>各專項測驗            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 第二十週 | 體能恢復<br>測驗 | 投. 捕<br>其他球類運動(游泳)     | <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察<br><input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭<br>發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現<br><input type="checkbox"/> 小組合作<br><input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗<br><input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  |      |            | 外野手. 內野手<br>第二專長培養     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  |      |            | 全體<br>各專項測驗            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |