

南投縣中興國中 115 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 特殊需求/棒球	上課節數/時間	8 節 週一、週二、週四、週五 第 6 節 14:05-14:50， 第 7 節 15:05-15:50	
年級	八年級	授課者	棒球教練	
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	
	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	
	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	
	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	
第五週	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_____	
第六週	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_____	
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_____	
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_____	
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)		
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)	
	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)	
	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)	
	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
			全體 實戰訓練 裁判訓練	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體 選手特性察覺	
	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)	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現

			自我察覺(身心狀況調適)	☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			全體	
			實戰訓練 裁判訓練	
	第十五週	心理訓練 分組對抗	全體	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			壓迫調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適)	
			實戰訓練 裁判訓練	
	第十六週	心理訓練 分組對抗	全體	☒ 實作 ☒ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現 ☒ 小組合作 ☐ 動作測驗 ☐ 其他_____
			壓迫調適(腹式呼吸訓練法) 自我察覺(身心狀況調適)	
			實戰訓練 裁判訓練	
	第十七週	體能恢復 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_____
			其他球類運動(足球)	
			內野手	
	第十八週	體能恢復 測驗	投. 捕	☒ 實作 ☐ 觀察 ☐ 態度 ☐ 口頭 發表 ☒ 運動表現
			各專項測驗	

			外野手 第二專長培養	☐ 小組合作 ☒ 動作測驗 ☐ 其他_____
			內野手 各專項測驗	
	第十九週	體能恢復 測驗	內野手 其他球類運動(羽球)	☒ 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	
	第二十週	體能恢復 測驗	外野手 其他球類運動(籃球)	☒ 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	
	第二十一週	體能恢復 測驗	外野手 協調訓練	☒ 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 協調訓練	
			投. 捕 各專項測驗	