

11-3 體育班課程計畫

桃園市立龜山國民中學 109 學年度體育班課程計畫

一、109 學年度龜山國中體育班課程節數一覽表

(一)109 學年度國中七、八年級課程規劃。

年級				七年級		八年級	
領域/科目				上	下	上	下
部 定 課 程	領 域 學 習 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3
		數學(4)	數學	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3		
			理化			3	3
			地球科學				
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1
			視覺藝術			1	1
			表演藝術	1	1		
		科技(1-2)	生活科技			1	1
			資訊科技	1	1		
		綜合活動(2-3)	童軍			1	1
			家政	1	1		
			輔導活動	1	1	1	1
		健康與體育(2-3)	健康	1	1	1	1
			體育	1	1	1	1
	特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5
領域學習節數合計				30	30	30	30
校 訂 課 程	彈性 學習 課程 / 節 數	統整性主題/專題/議 題探究課程					
		社團活動與技藝課程		1	1	1	1
		特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3
		班級活動		1	1	1	1

		課程	補救教學				
總節數(每週)				32-35		32-35	

(一)109 學年度國中九年級課程規劃。

單位：每週節數

科目		年級	九	
部 定 課 程	語 文 領 域	國語文	6~9	5
		英語文		3
	數學領域		3~4	4
	社會領域		3~4	3
	藝術/藝術與人文領域		3~4	2 音樂(1 節)、視覺藝術(1 節)
	自然與科學/自然與生活科技領域		3~4	4 理化(2 節)、地科(1 節)、生活科技(1 節)
	科技領域			
	健康與體育領域		3~4	3 健康(1 節)、體育(2 節)
	綜合活動領域		3~4	2 童軍(1 節)、輔導活動(1 節)
	領域學習節數		26-29	26
校 訂 課 程	彈性學習節數		1(班會)	
	專項術科課程節數		8	
學習總節數			上限 35	35

備註：

- 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部體育署相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。
- 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之

各科目，均應於學習階段中安排授課節數。

3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 109學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明										
科目名稱		教學重點						評量方式		
棒球		1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準， 並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。						1.實作及表現 2.觀察		
射擊		1.透過課程學習，增進射擊之技術水準及比賽能力 2.瞭解射擊運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係						1.實作及表現 2.觀察		
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	棒球	射擊							
1	0831-0906	棒球/ 專項基本動作執行 探討與修正	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）30秒休息40秒							

2	0907-0913	棒球/ 專項基本動作執行探討與修正	白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。							
3	0914-0920	棒球/ 專項基本動作執行探討與修正	環靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。							
4	0921-0927	棒球/ 專項基本動作執行探討與修正	精度要求訓練：密度範圍要求。							
5	0928-1004	棒球/ 專項基本動作執行探討與修正	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40秒休息40秒							
6	1005-1011	棒球/ 專項基本動作執行探討與修正	白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。							

7	1012-1018	棒球/ 專項基本動作執行探討與修正	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊3張。							
8	1019-1025	棒球/ 專項基本動作執行探討與修正	環靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。							
9	1026-1101	棒球/ 規劃專項基本能力與核心肌群體能	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40秒休息40秒							
10	1102-1108	棒球/ 規劃專項基本能力與核心肌群體能	白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。							
11	1109-1115	棒球/ 規劃專項基本能力與核心肌群體能	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊3張。							

			張。							
12	1116-1122	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 體能	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。							
13	1123-1129	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 體能	基礎動 作訓 練：維 持射擊 姿勢 （撐 槍）50 秒休息 40 秒							
14	1130-1206	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 體能	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。							
15	1207-1213	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 體能	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。							
16	1214-1420	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10							

		群 體能	發，射 擊 5 張。							
17	1221- 1227	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 體能	基礎動 作訓 練：維 持射擊 姿勢 （撐 槍）50 秒休息 40 秒							
18	1228- 0103	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 體能	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。							
19	0104- 0110	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 體能	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 3 張。							
20	0111- 0117	棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 體能	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。							
21	0118- 0124	棒球/ 規劃專 項基本 能力與	環靶密 度訓 練：1 張靶紙							

		核心肌 群體能	射擊 10 發，射 擊 5 張。							
--	--	------------	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

填表說明：

(二) 109 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明										
科目名稱		教學重點						評量方式		
棒球		1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準， 並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。						1.實作及表現 2.觀察		
射擊		1.透過課程學習，增進射擊之技術水準及比賽能力 2.瞭解射擊運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係						1.實作及表現 2.觀察		
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	棒球	射擊							
1	0215-0221	棒球/ 設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40秒休息40秒							

2	0222-0228	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。							
3	0301-0307	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 3 張。							
4	0308-0314	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。							
5	0315-0321	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	基礎動 作訓 練：維 持射擊 姿勢 (撐 槍) 50 秒休息 40 秒							
6	0322-0328	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 3							

			張。							
7	0329-0404	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 3 張。							
8	0405-0411	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 6 張。							
9	0412-0418	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	基礎動 作訓 練：維 持射擊 姿勢 （撐 槍）50 秒休息 40 秒							
10	0419-0425	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。							
11	0426-0502	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10							

		專項技術	發，射擊 2 張。							
12	0503-0509	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。							
13	0510-0516	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒							
14	0517-0523	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。							
15	0524-0530	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。							
16	0531-0606	棒球/設計攻擊跑壘與各守	環靶密度訓練：1 張靶紙							

		備位置 專項技 術	射擊 10 發，射 擊 4 張。							
17	0607- 0613	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	基礎動 作訓 練：維 持射擊 姿勢 (撐 槍) 50 秒休息 40 秒							
18	0614- 0620	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。							
19	0621- 0627	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。							
20	0628- 0630	棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	淘汰 賽：按 世界射 擊錦標 賽之決 賽方式 進行。							

填表說明：

(三) 109 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明										
科目名稱		教學重點					評量方式			
棒球		1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準， 並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。					1.實作及表現 2.觀察			
射擊		1.透過課程學習，增進射擊之技術水準及比賽能力 2.瞭解射擊運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係					1.實作及表現 2.觀察			
桌球		1.透過課程學習，增進桌球之技術水準及比賽能力 2.瞭解桌球運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係					1.實作及表現 2.觀察			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	棒球	射擊	桌球						
1	0831-0906	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐	基本動作練習-正手(基礎)正手中台對						

		練 3. 肌力 強化運動 4. 速度 敏捷強化運動	槍) 30 秒休息 40 秒	拉、正 手半台 不定點 拉						
2	0907- 0913	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 肌力 強化運動 4. 速度 敏捷強化運動	白靶密 度訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	基本動作練習- 反手(基礎)反手 近台不定點連續拉						
3	0914- 0920	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 肌力 強化運動 4. 速度 敏捷強化運動	環靶密 度訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。	發球練習(基礎)短球 正下 旋、側 旋練習						
4	0921- 0927	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 肌力 強化運動	精度要求訓練：密度範圍要求。	多球練習-正手(基礎) 正手 上、下 旋半台 跑位連續拉						

		4. 速度敏捷強化運動								
5	0928-1004	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40秒休息40秒	基本動作-搓球擺短訓練(基礎)擺短控制搶半出台進攻						
6	1005-1011	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。	技戰術綜合訓練發球短球搶攻發球短球搶攻						
7	1012-1018	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊3張。	單打分組比賽綜合技術模擬比賽、升降賽						
8	1019-1025	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	環靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。精度要求訓練：視各個水平給予	基本動作-正反手結合(基礎)正、反拍綜合擺速訓練						

			分數要求。							
9	1026-1101	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40秒休息40秒	基本動作-正反手結合側身訓練(基礎) 正、反拍綜合推側撲訓練						
10	1102-1108	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。	基本動作-防守訓練(基礎) 正手位一點拉二點						
11	1109-1115	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊3張。	技戰術綜合訓練 發球短球搶攻(計分)						
12	1116-1122	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	環靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。精度要求訓練：視各個水	單打分組比賽 綜合技術模擬比賽、對抗賽						

			平給予 數要 求。							
13	1123- 1129	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 狀況 性演練	基礎動 作訓 練：維 持射擊 姿勢 (撐 槍) 50 秒休息 40 秒	多球訓 練-反手 拉(基 礎) 反手 上、下 旋半台 不定點 拉						
14	1130- 1206	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 狀況 性演練	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。	多球訓 練-擺速 (基礎) 全台不 定點擺 速						
15	1207- 1213	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 模擬 比賽訓 練	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。	多球訓 練-正反 手結合 側身訓 練(基 礎) 全台推 側撲練 習						
16	1214- 1420	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 模擬 比賽訓 練	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。精 度要 求訓 練：分	基本動 作練習- 雙打跑 位(基 礎) 雙打全 台正手 步法跑 位						

			組對抗賽。							
17	1221-1227	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	雙打技戰術綜合訓練 雙打發球短球搶攻						
18	1228-0103	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	雙打技戰術綜合訓練 雙打發球短球搶攻						
19	0104-0110	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	雙打分組比賽 雙打綜合技術模擬比賽						
20	0111-0117	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。精度要求訓練：每	雙打分組比賽 雙打綜合技術模擬比賽						

			10 發基本分數要求。							
21	0118-0124	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。精度要求訓練：每 10 發基本分數要求。	雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽						

填表說明：

(四) 109 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明										
科目名稱		教學重點					評量方式			
棒球		1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準， 並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。					1.實作及表現 2.觀察			
射擊		1.透過課程學習，增進射擊之技術水準及比賽能力 2.瞭解射擊運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係					1.實作及表現 2.觀察			
桌球		1.透過課程學習，增進桌球之技術水準及比賽能力 2.瞭解桌球運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係					1.實作及表現 2.觀察			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	棒球	射擊	桌球						
1	0215-0221	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練	基礎動作訓練：維持射擊姿勢	基本動作練習-正手(基礎)側身正						

		練 3. 狀況 性演練 4. 肌力 強化運 動	(撐 槍) 40 秒休息 40 秒	手中台 對拉、 正手三 分之二 台二點 拉						
2	0222- 0228	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 狀況 性演練 4. 肌力 強化運 動	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。	基本動 作練習- 反手(基 礎) 反手近 台不定 點連續 拉結合 發力						
3	0301- 0307	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 狀況 性演練 4. 肌力 強化運 動	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 3 張。	發球練 習(基 礎) 短球空 球、側 下旋練 習						
4	0308- 0314	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 狀況 性演練 4. 肌力 強化運	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。 精度要 求訓 練：分	多球練 習-正手 (基礎) 正手 上、下 旋三分 之二台 跑位連 續拉						

		動	數階梯 要求。							
5	0315- 0321	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 以賽 代訓 4. 肌力 強化運動	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	基本動作-搓球擺短訓練(基礎)擺短劈長槍進攻						
6	0322- 0328	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 以賽 代訓 4. 肌力 強化運動	白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	技戰術綜合訓練發球長球搶攻						
7	0329- 0404	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 以賽 代訓 4. 肌力 強化運動	環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	單打分組比賽綜合技術模擬比賽、對抗賽						
8	0405- 0411	1. 進階 打擊訓練	環靶密度訓練	基本動作-正反						

		練 2. 進階 守備訓 練 3. 以賽 代訓 4. 肌力 強化運 動	練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 6 張。 精度要 求訓 練：分 組對抗 賽。	手結合 (基礎) 結合正 手挑球 正、反 拍綜合 擺速訓 練						
9	0412-0418	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 以賽 代訓 4. 肌力 強化運 動	基礎動 作訓 練：維 持射擊 姿勢 (撐 槍) 50 秒休息 40 秒	基本動 作-正反 手結合 側身訓 練(基礎) 結合正 手挑球 正、反 拍綜合 推側撲 訓練						
10	0419-0425	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 以賽 代訓 4. 肌力 強化運 動	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	基本動 作-防守 訓練(基 礎) 反手位 一點拉 二點						
11	0426-0502	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10	技戰術 綜合訓 練 發球長 球搶攻						

		練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化運動	發，射擊 2 張。 環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	(計分)						
12	0503-0509	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化運動	射擊動作規律化：10 分鐘射擊 50 發。 精度要求訓練：混雙淘汰賽。	單打分組比賽 綜合技術模擬比賽、升降賽						
13	0510-0516	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	多球訓練-反手拉(基礎) 擺短反手上、下旋半台不定點拉						
14	0517-0523	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	多球訓練-擺速(基礎) 反手下旋不定點擺速						

		質								
15	0524-0530	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	多球訓練-正反手結合側身訓練(基礎) 反手下旋不定點推側撲練習						
16	0531-0606	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。精度要求訓練：模擬比賽（按比賽規則實施）。	基本動作練習-雙打跑位(基礎) 雙打半台反手步法跑位						
17	0607-0613	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	雙打技戰術綜合訓練 雙打接發球搶攻						
18	0614-0620	1. 基本打擊訓練	環靶體會訓練：1	雙打技戰術綜合訓練						

		2. 基本 守備訓練 3. 強化 身體素質	張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。	雙打接 發球搶 攻						
19	0621- 0627	1. 基本 打擊訓練 2. 基本 守備訓練 3. 強化 身體素質	環靶密 度訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。	雙打分 組比賽 雙打綜 合技術 模擬比 賽、升 降賽						
20	0628- 0630	1. 基本 打擊訓練 2. 基本 守備訓練 3. 強化 身體素質	淘汰 賽：按 世界射 擊錦標 賽之決 賽方式 進行。 測驗： 模擬比 賽（按 比賽規 則實施）。	雙打分 組比賽 雙打綜 合技術 模擬比 賽、升 降賽						

填表說明：

(五) 109 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明										
科目名稱		教學重點					評量方式			
棒球		1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準， 並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。					1.實作及表現 2.觀察			
射擊		1.透過課程學習，增進射擊之技術水準及比賽能力 2.瞭解射擊運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係					1.實作及表現 2.觀察			
桌球		1.透過課程學習，增進桌球之技術水準及比賽能力 2.瞭解桌球運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係					1.實作及表現 2.觀察			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	棒球	射擊	桌球						
1	0831-0906	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練	基礎動作訓練：維持射擊姿勢	基本動作練習-正手(進階) 全台中						

		練 3. 肌力 強化運動 4. 速度 敏捷強化運動	(撐 槍) 40 秒休息 40 秒	台不定 點對 拉、正 手全台 二點拉						
2	0907- 0913	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 肌力 強化運動 4. 速度 敏捷強化運動	白靶密度 訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 6 張。	基本動作練習- 反手(進 階) 反手中 台不定 點連續 拉						
3	0914- 0920	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 肌力 強化運動 4. 速度 敏捷強化運動	環靶密度 訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	發球練習(進 階) 長球側 旋練習						
4	0921- 0927	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 肌力 強化運動	精度要 求訓練：密 度範圍 要求。	多球練習-正手 (進階) 正手 上、下 旋全台 二點跑 位連續 拉						

		4. 速度敏捷強化運動								
5	0928-1004	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50秒休息40秒	基本動作-搓球擺短訓練(進階) 擺短控制挑球進攻						
6	1005-1011	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動	白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊6張。	技戰術綜合訓練 接發球搶攻						
7	1012-1018	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。	單打分組比賽 綜合技術模擬比賽、循環賽						

8	1019-1025	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	環靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。精度要求訓練：視各個水平給予分數要求。	基本動作-正反手結合(進階)結合正手擺短正、反拍綜合擺速訓練						
9	1026-1101	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	基礎動作訓練：維持射擊姿勢(撐槍)60秒休息40秒	基本動作-正反手結合側身訓練(進階)結合正手擺短正、反拍綜合推側撲訓練						
10	1102-1108	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。	基本動作-防守訓練(進階)正手位一點拉全台不定點						
11	1109-1115	1. 進階守備訓練 2. 打擊	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10	技戰術綜合訓練接發球						

		戰術訓練 3. 守備 狀況性 演練	發，射 擊 4 張。	搶攻(計 分)						
12	1116- 1122	1. 進階 守備訓練 2. 打擊 戰術訓練 3. 守備 狀況性 演練	環靶密 度訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 6 張。 精度要 求訓練：視 各個水 平給予 數要 求。	單打分 組比賽 綜合技 術模擬 比賽、 淘汰賽						
13	1123- 1129	1. 進階 守備訓練 2. 打擊 戰術訓練 3. 守備 狀況性 演練	基礎動 作訓練：維 持射擊 姿勢 (撐 槍) 60 秒休息 40 秒	多球訓練-反手 拉(進 階) 挑球反 手上半 台不定 點拉						
14	1130- 1206	1. 進階 守備訓練 2. 打擊 戰術訓練 3. 守備 狀況性 演練	白靶密 度訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	多球訓練-擺速 (進階) 正手挑 球不定 點擺速						
15	1207- 1213	1. 進階 打擊訓練	環靶體 會訓	多球訓練-正反						

		練 2. 進階 守備訓練 3. 模擬 比賽訓練	練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	手結合 側身訓練(進 階) 正手挑 球不定 點推側 撲練習						
16	1214- 1420	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 模擬 比賽訓練	環靶密度 訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 6 張。精 度要求 訓練：分 組對抗 賽。	基本動 作練習- 雙打跑 位(進 階) 雙打全 台正、 反手步 法跑位						
17	1221- 1227	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 模擬 比賽訓練	基礎動 作訓練 練：維 持射擊 姿勢 (撐 槍) 60 秒休息 40 秒	雙打技 戰術綜 合訓練 雙打擰 球搶攻						
18	1228- 0103	1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 3. 模擬 比賽訓練	白靶密 度訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 6 張。	雙打技 戰術綜 合訓練 雙打擰 球搶攻						

19	0104-0110	1. 進階打靶訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	環靶體會訓練：1張靶紙射擊 10發，射擊 4張。	雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、對抗賽						
20	0111-0117	1. 進階打靶訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	環靶密度訓練：1張靶紙射擊 10發，射擊 6張。精度要求訓練：每 10 發基本分數要求。	雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、對抗賽						
21	0118-0124	1. 進階打靶訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	環靶密度訓練：1張靶紙射擊 10發，射擊 6張。精度要求訓練：每 10 發基本分數要求。	雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、對抗賽						

填表說明：

(六) 109 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

全學期教學重點及評量方式說明										
科目名稱		教學重點					評量方式			
棒球		1. 學習並提升專業項運的技能。 2. 由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 3. 養成主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。 4. 了解運動方式，並學會增強體適能的方法。 5. 在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣。 6. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準， 並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。 7. 藉由棒球運動，了解國球科學知識、技能，提升棒球運動基本動作與各項技術之水準等目標。 8. 利用專業項能，給予學生方向與目標，已達生涯規畫之成果。 9. 主動參與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。 10. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。					1.實作及表現 2.觀察			
射擊		1.透過課程學習，增進射擊之技術水準及比賽能力 2.瞭解射擊運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係					1.實作及表現 2.觀察			
桌球		1.透過課程學習，增進桌球之技術水準及比賽能力 2.瞭解桌球運動規則與戰術 3.建立正確之運動觀念，養成終身運動習慣、建立良好人際關係					1.實作及表現 2.觀察			
各週教學進度及議題融入規劃										
週次	日期	棒球	射擊	桌球						
1	0215-0221	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練	基礎動作訓練：維持射擊姿勢	基本動作練習-正手(進階) 全台中						

		練 3. 狀況 性演練	(撐 槍) 50 秒休息 40 秒	台不定 點對 拉、正 手三分 之二台 二點拉						
2	0222- 0228	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 狀況 性演練	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	基本動 作練習- 反手(進 階) 反手中 台不定 點連續 拉結合 發力						
3	0301- 0307	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 狀況 性演練	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。	發球練 習(進 階) 長球側 下旋練 習						
4	0308- 0314	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 以賽 代訓	環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 6 張。 精度要 求訓 練：分 數階梯 要求。	多球練 習-正手 (進階) 正手 上、下 旋不定 點跑位 連續拉						
5	0315- 0321	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓	基礎動 作訓 練：維 持射擊 姿勢	基本動 作-搓球 擺短訓 練(進 階)						

		練 3. 以賽代訓	(撐槍) 60 秒休息 40 秒	擺短控制劈長、挑球進攻						
6	0322-0328	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓	白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	技戰術綜合訓練發球長、短球搶攻						
7	0329-0404	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓	環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	單打分組比賽綜合技術模擬比賽、升降賽						
8	0405-0411	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓	環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 7 張。精度要求訓練：分組對抗賽。	基本動作-正反手結合(進階)結合反手拉，正、反拍綜合擺速訓練						
9	0412-0418	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓	基礎動作訓練：維持射擊姿勢(撐槍) 60 秒休息	基本動作-正反手結合側身訓練(進階)結合反						

		代訓	40 秒	手拉， 正、反 拍綜合 推側撲 訓練						
10	0419- 0425	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 以賽 代訓	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 6 張。	基本動 作-防守 訓練(進 階) 反手位 一點拉 全台不 定點						
11	0426- 0502	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 以賽 代訓	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 3 張。 環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	技戰術 綜合訓 練 發球 長、短 球搶攻 (計分)						
12	0503- 0509	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 以賽 代訓	射擊動 作規律 化：10 分鐘射 擊 60 發。 精度要 求訓 練：混 雙淘汰 賽。	單打分 組比綜 合技術 模擬比 賽、對 抗賽賽						

13	0510-0516	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）60秒休息40秒	多球訓練-反手拉(進階) 擺短反手下旋結合變線正手拉						
14	0517-0523	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊6張。	多球訓練-擺速(進階) 反手挑球不定點擺速						
15	0524-0530	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。	多球訓練-正反手結合側身訓練(進階) 反手挑球不定點推側撲練習						
16	0531-0606	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	環靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。精度要求訓練：模擬比賽	基本動作練習-雙打跑位(進階) 結合短球挑、擰雙打全台正、反手步法跑位						

			(按比賽規則實施)。							
17	0607-0613	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）60秒休息40秒	雙打技戰術綜合訓練 雙打發球逆側旋短球搶攻						
18	0614-0620	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。	雙打技戰術綜合訓練 雙打發球逆側旋短球搶攻						
19	0621-0627	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	環靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊5張。	雙打分組比賽 雙打綜合技術模擬比賽、循環賽						
20	0628-0630	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	淘汰賽：按世界射擊錦標賽之決賽方式進行。測驗：模擬比	雙打分組比賽 雙打綜合技術模擬比賽、循環賽						

			賽（按 比賽規 則實 施）。							
--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

填表說明：

(七) 109 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市龜山國民中學體育班第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類：射擊	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 8 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		

課程目標		一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：..... 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：..... 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：..... 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：.....		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	基礎訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）30 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	2	基礎訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	3	基礎訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	4	基礎訓練	1.精度要求訓練：密度範圍要求。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	5	基礎訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	6	基礎訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	7	基礎訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	8	基礎訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。 2.精度要求訓練：視各個水平給予分數要求。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	9	基礎訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐	P-IV-1 了解與運用一般體

		槍) 40 秒休息 40 秒	能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配 速、規則與情報蒐集
10	基礎訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術
11	基礎訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術
12	基礎訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：視各個水平給予數 要求。	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
13	進階訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐 槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配 速、規則與情報蒐集
14	進階訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
15	進階訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
16	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：分組對抗賽。	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配 速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境 適應能力
17	進階訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐	P-IV-1 了解與運用一般體 能訓練之原理原則

第2學期			槍) 50 秒休息 40 秒	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	18	進階訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	19	進階訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	20	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：每 10 發基本分數要求。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	21	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：每 10 發基本分數要求。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	1	進階訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	2	進階訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	3	進階訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術

		發，射擊 3 張。	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
4	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：分數階梯要求。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
5	進階訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
6	進階訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
7	進階訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
8	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 6 張。 2.精度要求訓練：分組對抗賽。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
9	強化訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
10	強化訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
11	強化訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 2 張。 2.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

			適應能力
12	強化訓練	1.射擊動作規律化：10 分鐘射擊 50 發。 2.精度要求訓練：混雙淘汰賽。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	強化訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
14	強化訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
15	強化訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
16	強化訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。 2.精度要求訓練：模擬比賽（按比賽規則實施）。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
17	專精訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
18	專精訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
19	專精訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20	專精訓練	1.淘汰賽：按世界射擊錦標賽之決賽方式進行。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術

			2.測驗：模擬比賽（按比賽規則實施）。	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(70%)： 2.團隊對抗競賽(15%) 3.競技參賽運動表現(15%) 【下學期】 1.個人技術(60%)： 2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施設備需求	槍枝（手槍、步槍）、子彈、靶紙、手槍握靶、步槍手套、步槍靶衣、射擊眼鏡、射擊鞋、射擊靶場、重量訓練器材。			
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	校外	
備註				

桃園市龜山國民中學體育班第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>棒球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		

		□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 □體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 □體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為		
	學習內容	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：..... 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：..... 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：..... 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：.....		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	棒球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基礎打擊動作訓練揮棒. 利用空揮棒，修正揮棒軌跡。 2. 基礎守備動作訓練接球 利用標示筒，學習守備步法。 3. 基礎傳球能力丟球 兩兩一組，互相接傳	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術
	2	棒球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基礎打擊動作訓練揮棒. 利用空揮棒，修正揮棒軌跡。 2. 基礎守備動作訓練接球 利用標示筒，學習守備步法。 3. 基礎傳球能力丟球 兩兩一組，互相接傳	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術

3	棒球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基礎打擊動作訓練揮棒. 利用空揮棒, 修正揮棒軌跡。 2. 基礎守備動作訓練接球 利用標示筒, 學習守備步法。 3. 基礎傳球能力丟球 兩兩一組, 互相接傳	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術
4	棒球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基礎打擊動作訓練揮棒. 利用空揮棒, 修正揮棒軌跡。 2. 基礎守備動作訓練接球 利用標示筒, 學習守備步法。 3. 基礎傳球能力丟球 兩兩一組, 互相接傳	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術
5	棒球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基礎打擊動作訓練揮棒. 利用空揮棒, 修正揮棒軌跡。 2. 基礎守備動作訓練接球 利用標示筒, 學習守備步法。 3. 基礎傳球能力丟球 兩兩一組, 互相接傳	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術
6	棒球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基礎打擊動作訓練揮棒. 利用空揮棒, 修正揮棒軌跡。 2. 基礎守備動作訓練接球 利用標示筒, 學習守備步法。 3. 基礎傳球能力丟球 兩兩一組, 互相接傳	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術
7	棒球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基礎打擊動作訓練揮棒. 利用空揮棒, 修正揮棒軌跡。 2. 基礎守備動作訓練接球 利用標示筒, 學習守備步法。 3. 基礎傳球能力丟球 兩兩一組, 互相接傳	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術
8	棒球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基礎打擊動作訓練揮棒. 利用空揮棒, 修正揮棒軌跡。 2. 基礎守備動作訓練接球 利用標示	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷

		筒，學習守備步法。 3. 基礎傳球能力丟球 兩兩一組，互相接傳	及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術
9	棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 基礎體能-敏捷性訓練	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
10	棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 基礎體能-敏捷性訓練	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
11	棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-爆發力訓練	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
12	棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-爆發力訓練	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
13	棒球/規劃專	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。	T-IV-3了解並演練守備/跑

	項基本能力 與核心肌群 體能	2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-肌耐力訓練	分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
14	棒球/規劃專 項基本能力 與核心肌群 體能	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-肌耐力訓練	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
15	棒球/規劃專 項基本能力 與核心肌群 體能	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-爆發力訓練	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
16	棒球/規劃專 項基本能力 與核心肌群 體能	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-爆發力訓練	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
17	棒球/規劃專 項基本能力 與核心肌群 體能	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。	T-IV-3了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速度、

		5. 基礎體能-敏捷性訓練	肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
18	棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能	1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 基礎體能-敏捷性訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
19	棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能	1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-爆發力訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
20	棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能	1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-爆發力訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
21	棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能	1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。 4. 提升肌力運動徒手肌力動作。 5. 體能-爆發力訓練	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
第2學期	1 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑

		模擬	分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
2	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
3	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為

			為
4	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
5	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
6	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合

			性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
7	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
8	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
9	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練

		3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
10	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
11	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為

			及有利於團隊的道德行為
12	棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術	1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。 2. 進階守備訓練守備流暢 以團體整合方式進行守備訓練。 3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
13	棒球專項攻守技術分析與研究	1. 進階打擊訓練打擊力量 以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
14	棒球專項攻守技術分析與研究	1. 進階打擊訓練打擊力量 以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合

			性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
15	棒球專項攻守技術分析與研究	1. 進階打擊訓練打擊力量 以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
16	棒球專項攻守技術分析與研究	1. 進階打擊訓練打擊力量 以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
17	棒球專項攻守技術分析與研究	1. 進階打擊訓練. 打擊力量 以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練

		合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
18	棒球專項攻守技術分析與研究	1進階打擊訓練. 打擊力量 以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
19	棒球專項攻守技術分析與研究	1進階打擊訓練. 打擊力量 以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為

			及有利於團隊的道德行為
20	棒球專項攻守技術分析與研究	1. 進階打擊訓練. 打擊力量 以人丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(100%)： (1)揮棒軌道修正擊球準確性(50%) (2)固定守備動作及穩定傳球流暢度(50%) 【下學期】 1. 個人技術(100%) (1)身體素質提昇揮擊力量強化(35%) (2)個人守位配合團體默契提昇守備完整性(35%) (3)跑壘觀念進壘技巧之完整性(30%)		
教學設施設備需求	球棒、球、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市龜山國民中學體育班第一學期八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>射擊</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)

	☒ 八年級 ☐ 九年級			
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。			
核心素養 具體內涵	☐體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：..... 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：..... 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：..... 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：.....			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]

第1學期	1	基礎訓練	1. 基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）30 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	2	基礎訓練	1. 白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	3	基礎訓練	1. 環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	4	基礎訓練	1. 精度要求訓練：密度範圍要求。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	5	基礎訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	6	基礎訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	7	基礎訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	8	基礎訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。 2.精度要求訓練：視各個水平給予分數要求。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	9	基礎訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	10	基礎訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
	11	基礎訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10	P-IV-1 了解與運用一般體

		發，射擊 3 張。	能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術
12	基礎訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：視各個水平給予數要求。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	進階訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
14	進階訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
15	進階訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
16	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：分組對抗賽。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
17	進階訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
18	進階訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術

第2學期			Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	19	進階訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	20	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：每 10 發基本分數要求。 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	21	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：每 10 發基本分數要求。 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	1	進階訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40 秒休息 40 秒 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	2	進階訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
	3	進階訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
	4	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。 2.精度要求訓練：分數階梯要求。 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力

5	進階訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒 發，射擊 6 張。	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
6	進階訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
7	進階訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 3 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
8	進階訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 6 張。 2.精度要求訓練：分組對抗賽。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
9	強化訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
10	強化訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
11	強化訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 2 張。 2.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
12	強化訓練	1.射擊動作規律化：10 分鐘射擊 50 發。 2.精度要求訓練：混雙淘汰賽。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
13	強化訓練	1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、

			擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
14	強化訓練	1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 5 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
15	強化訓練	1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
16	強化訓練	1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。 2.精度要求訓練：模擬比賽（按比賽規則實施）。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
17		1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50 秒休息 40 秒	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
18		1.環靶體會訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集
19		1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 4 張。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
20		1.淘汰賽：按世界射擊錦標賽之決賽方式進行。 2.測驗：模擬比賽（按比賽規則實施）。	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☒ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(70%)： 2.團隊對抗競賽(15%)		

	3.競技參賽運動表現(15%) 【下學期】 1.個人技術(60%)： 2.團隊對抗競賽(20%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	槍枝（手槍、步槍）、子彈、靶紙、手槍握靶、步槍手套、步槍靶衣、射擊眼鏡、射擊鞋、射擊靶場、重量訓練器材。		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	校外
備註			

桃園市龜山國民中學體育班第一學期八年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>棒球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練		

		Ps-IV-3了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為		
	學習內容	P-IV-A5守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態		
	課程目標	一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：..... 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：..... 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：..... 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：.....		
	表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 重量訓練 4. 以繩梯強化敏捷運動。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
	2	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 重量訓練 4. 以繩梯強化敏捷運動。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
	3	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組

	4. 速度敏捷強化運動	3. 重量訓練 4. 以繩梯強化敏捷運動。	合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
4	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 重量訓練 4. 以繩梯強化敏捷運動。	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
5	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
6	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
7	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑

	3. 狀況性演練	合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
8	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
9	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
10	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道

			德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
11	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
12	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
13	1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
14	1. 進階守備訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守

	2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。	備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
15	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 分隊比賽	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
16	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 分隊比賽	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
17	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 分隊比賽	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球

			類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
18	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 分隊比賽或友誼賽	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
19	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 分隊比賽或友誼賽	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
20	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 分隊比賽或友誼賽	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為

				為
	21	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 分隊比賽或友誼賽	T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
第2學期	1	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 重量訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
	2	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 重量訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心

			態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
3	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬 5. 重量訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
4	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 狀況性演練 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 重量訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
5	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念	T P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組

	運動	4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 安排友誼賽 6. 爆發力訓練	合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
6	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 安排友誼賽 6. 爆發力訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
7	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 安排友誼賽 6. 肌耐力訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
8	1. 進階打擊	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機	P-IV-3 了解並運用守備/跑

	訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化運動	丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 安排友誼賽 6肌耐力訓練	分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
9	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 安排友誼賽 6. 爆發力訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
10	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 安排友誼賽 6. 爆發力訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練

			狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
11	1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 4. 肌力強化運動	1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 守備穩定 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘者在哪，需做哪些應變。 3. 戰術執行實作與觀念 4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。 5. 安排友誼賽 6. 爆發力訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
12	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練 4. 重量訓練及核心訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
13	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
14	1. 基本打擊訓練	1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷

	2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練	及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
15	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
16	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
17	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
18	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	1基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組

			合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
19	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	1 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 運動組合性戰術訓練
20	1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質	1 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。 2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。 3. 重量訓練及核心訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(100%)： (1)揮棒軌道修正擊球準確性(50%) (2)固定守備動作及穩定傳球流暢度(50%) 【下學期】 1. 個人技術(100%) (1)身體素質提昇揮擊力量強化(35%) (2)個人守位配合團體默契提昇守備完整性(35%) (3)跑壘觀念進壘技巧之完整性(30%)		
教學設施 設備需求	球棒、球、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內

備註	
----	--

桃園市龜山國民中學體育班第一學期八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>桌球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	☐ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☐ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ☐ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ☐ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ☐ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ☐ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ☐ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 ☐ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習 重點	學習 表現	P-IV-1理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
	學習 內容	P-IV-A1網牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1網牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	

		Ta-IV-C1網牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2網牆性球類運動團體組合性戰術 Ps-IV-D1網牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2組合性運動心理技能模擬網 牆性球類運動之實戰情況與技術		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）： 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）： 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）： 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作練習-正手(基礎)-正手中台對拉、正手半台不定點拉	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
	2	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1. 基本動作練習-反手(基礎)-反手近台不定點連續拉	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
	3	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.發球練習(基礎)-短球正下旋、側旋練習	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
	4	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.多球練習-正手(基礎)-正手上、下旋半台跑位連續拉 3.實戰戰術訓練 4.選手心理訓練	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
	5	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作-搓球擺短訓練(基礎)- 擺短控制搶半出台進攻	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
	6	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.技戰術綜合訓練-發球短球搶攻	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術

			Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
7	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.單打分組比賽-綜合技術模擬比賽、升降賽	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
8	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作-正反手結合(基礎)- 正、反拍綜合擺速訓練	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
9	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作-正反手結合側身訓練(基礎)- 正、反拍綜合推側撲訓練	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
10	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作-防守訓練(基礎)- 正手位一點拉二點	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
11	桌球/專項攻守技術分析與研究	1.技戰術綜合訓練-發球短球搶攻(計分)	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
12	桌球/專項攻守技術分析與研究	1.單打分組比賽-綜合技術模擬比賽、對抗賽	Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
13	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.多球訓練-反手拉(基礎)- 反手上、下旋半台不定點拉	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執

			行組合性攻防戰術
14	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.多球訓練-擺速(基礎)- 全台不定點擺速	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
15	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.多球訓練-正反手結合側身訓練(基礎)- 全台推側撲練習	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
16	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作練習-雙打跑位(基礎)- 雙打全台正手步法跑位	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
17	桌球/專項攻守技術分析與研究	1.雙打技戰術綜合訓練-雙打發球短球搶攻	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
18	桌球/專項攻守技術分析與研究	1.雙打技戰術綜合訓練-雙打發球短球搶攻	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
19	桌球/專項攻守技術分析與研究	1.雙打分組比賽-雙打綜合技術模擬比賽	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用

			Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
20	桌球/專項攻守技術分析與研究	1.雙打分組比賽-雙打綜合技術模擬比賽	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
21	桌球/專項攻守技術分析與研究	1.雙打分組比賽-雙打綜合技術模擬比賽	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
第2學期	1	桌球/專項基本動作執行探討與修正 1.基本動作練習-正手(基礎)-側身正手中台對拉、正手三分之二台二點拉	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
	2	桌球/專項基本動作執行探討與修正 1.基本動作練習-反手(基礎)-反手近台不定點連續拉結合發力	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
	3	桌球/專項基本動作執行探討與修正 1.發球練習(基礎)-短球空球、側下旋練習	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
	4	桌球/專項基本動作執行 1.多球練習-正手(基礎)-正手上、下旋半台跑位連續拉	P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓

	探討與修正		練處方 T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術
5	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作-搓球擺短訓練(基礎)- 擺短控制搶半出台進攻	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
6	桌球/專項基本動作執行探討與修正	2.技戰術綜合訓練-發球短球搶攻	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
7	桌球/專項攻守技術分析與研究	3.單打分組比賽-綜合技術模擬比賽、升降賽	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
8	桌球/專項攻守技術分析與研究	4.基本動作-正反手結合(基礎)- 正、反拍綜合擺速訓練	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
9	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作-正反手結合側身訓練(基礎)- 正、反拍綜合推側撲訓練	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
10	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作-防守訓練(基礎)- 正手位一點拉二點	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
11	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.技戰術綜合訓練-發球短球搶攻(計分)	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術

			Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
12	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.單打分組比賽-綜合技術模擬比賽、對抗賽	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術
13	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.多球訓練-反手拉(基礎)-反手上、下旋半台不定點拉	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用
14	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.多球訓練-擺速(基礎)-全台不定點擺速	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用
15	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.多球訓練-正反手結合側身訓練(基礎)-全台推側撲練習	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用
16	桌球/專項基本動作執行探討與修正	1.基本動作練習-雙打跑位(基礎)-雙打全台正手步法跑位	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用
17	桌球專項攻守技術分析與研究	1.雙打技戰術綜合訓練-雙打發球短球搶攻	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用
18	桌球專項攻守技術分析與研究	1.雙打技戰術綜合訓練-雙打發球短球搶攻	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用
19	桌球專項攻守技術分析與研究	1.雙打分組比賽-雙打綜合技術模擬比賽	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術

			Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
20	桌球專項攻守技術分析與研究	1.雙打分組比賽-雙打綜合技術模擬比賽	T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)對攻能力 (2)發球能力 2. 團體對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%) (1)步法能力 (2)發球能力 2. 團體對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	體育館、球桌、球網、擋球板、球拍、球皮、球		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校外
備註			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 109 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。