

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		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 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					1.實作及表現 2.觀察			
射擊		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 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					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。							
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	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10							

		群 體能	發，射 擊 4 張。							
16	1214- 1420	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。							
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	環靶密 度訓 練：1 張靶紙							

		核心肌 群 體能	射擊 10 發，射 擊 5 張。							
21	0118- 0124	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。							

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		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 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						1.實作及表現 2.觀察		
射擊		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 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						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	基礎動作訓練：維持射擊姿勢							

		專項技術	(撐槍) 40 秒休息 40 秒							
2	0222-0228	棒球/設計攻擊跑壘與各守位置專項技術	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	白靶密度訓練：1							

		與各守 備位置 專項技 術	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	環靶體 會訓							

		擊跑壘 與各守 備位置 專項技 術	練：1 張靶紙 射擊 10 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 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。							
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	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 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	1.實作及表現 2.觀察
射擊	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 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	1.實作及表現 2.觀察
桌球	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	1.實作及表現 2.觀察

	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 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	
--	--	--

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 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）30秒休息40秒	基本動作練習-正手(基礎)正手中台對拉、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	環靶密度訓練	發球練習(基						

		練 2. 進階 守備訓練 3. 肌力 強化運動 4. 速度 敏捷強化運動	練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 4 張。	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 4. 速度 敏捷強化運動	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						
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) 擺短控制槍半 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 分數要 求。	基本動 作-正反 手結合 (基礎) 正、反 拍綜合 擺速訓 練						
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：視各個水平給予數要求。	單打分組比賽 綜合技術模擬比賽、對抗賽						
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						

		性演練								
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：分組對抗賽。	基本動作練習-雙打跑位(基礎) 雙打全台正手步法跑位						
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：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						

		練								
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10發基本分數要求。	雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽						
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	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 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	1.實作及表現 2.觀察
射擊	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 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	1.實作及表現 2.觀察
桌球	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	1.實作及表現 2.觀察

	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 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	
--	---	--

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 3. 狀況性演練 4. 肌力強化運動	基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）40秒休息40秒	基本動作練習-正手(基礎) 側身正手中台對拉、正手三之二台二點拉						
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	環靶體會訓練：1	發球練習(基						

		練 2. 進階 守備訓 練 3. 狀況 性演練 4. 肌力 強化運 動	張靶紙 射擊 10 發，射 擊 3 張。	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 動	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 數階 梯要 求。	多球練 習-正手 (基礎) 正手 上、下 旋三分 之二台 跑位連 續拉						
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 長搶進 攻						
6	0322- 0328	1. 進階 打擊訓 練 2. 進階 守備訓 練 3. 以賽	白靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射	技戰術 綜合訓 練 發球長 球搶攻						

		代訓 4. 肌力 強化運動	擊 3 張。							
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 2. 進階 守備訓練 3. 以賽 代訓 4. 肌力 強化運動	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-正反 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						

		動		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 2 張。 環靶密度訓練：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 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	單打分組比賽 綜合技術模擬比賽、升降賽						

		動	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						
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	基本動作練習-雙打跑位(基礎) 雙打半台反手步法跑位						

			練：模擬比賽（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）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 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。	雙打技戰術綜合訓練 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	淘汰賽：按世界射擊錦標賽之決賽方式進行。	雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、升降賽						

		身體素質	測驗：模擬比賽（按比賽規則實施）。							
--	--	------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--

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	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 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	1.實作及表現 2.觀察
射擊	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 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	1.實作及表現 2.觀察
桌球	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	1.實作及表現 2.觀察

		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 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								
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 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）40秒休息40秒	基本動作練習-正手(進階) 全台中台不定點對拉、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	環靶密度訓練	發球練習(進						

		練 2. 進階 守備訓 練 3. 肌力 強化運 動 4. 速度 敏捷強 化運動	練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	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 4. 速度 敏捷強 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						
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	白靶密 度訓 練：1- 張靶紙 射擊 10 發，射	技戰術 綜合訓 練 接發球 搶攻						

		3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動	擊 6 張。							
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	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						

		演練		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. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。	技戰術綜合訓練 接發球搶攻(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	基礎動作訓練	多球訓練-反手						

		練 2. 打擊 戰術訓練 3. 守備 狀況性 演練	練：維持射擊 姿勢（撐 槍）60 秒休息 40 秒	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 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 5 張。	多球訓練-正反 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. 進階打靶訓練 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）60秒休息40秒	雙打技戰術綜合訓練 雙打擲球搶攻						
18	1228-0103	1. 進階打靶訓練 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 雙打擲球搶攻						
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	雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、對抗賽						

			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	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 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	1.實作及表現 2.觀察
射擊	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 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	1.實作及表現 2.觀察
桌球	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	1.實作及表現 2.觀察

	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 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	
--	---	--

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 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	基本動作練習-正手(進階) 全台中台不定點對拉、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	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4	發球練習(進階) 長球側下旋練習						

		3. 狀況 性演練	張。							
4	0308- 0314	1. 進階 打撃訓練 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 打撃訓練 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	基本動 作-搓球 擺短訓 練(進 階) 擺短控 制勞 長、挑 球進攻						
6	0322- 0328	1. 進階 打撃訓練 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 打撃訓練 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40秒	基本動作-正反手結合側身訓練(進階)結合反手拉，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	環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊3	技戰術綜合訓練發球長、短球搶攻(計分)						

		代訓	張。 環靶密度訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。							
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	環靶體會訓	多球訓練-正反						

		練 2. 基本 守備訓 練 3. 強化 身體素 質	練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。	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 (按比 賽規則 實施)。	基本動 作練習- 雙打跑 位(進階) 結合短 球挑、 擲雙打 全台 正、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) 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	環靶體 會訓 練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5	雙打技 戰術綜 合訓練 雙打發 球逆側 旋短球 搶攻						

		身體素質	張。							
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：模擬比賽（按比賽規則實施）。	雙打分組比賽 雙打綜合技術模擬比賽、循環賽						

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： <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 ☐ 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 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）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

		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

		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	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。 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。 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。 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 Ps-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： 棒球	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-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		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		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		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

			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

			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)。

龜山國中 108 學年度第 2 學期體育班發展委員會會議記錄

會議名稱：108 學年度第 2 學期體育班發展委員會會議

會議時間	109 年 06 月 08 日 (一) 12:00	會議地點	3F 會議室
會議主持	學務主任 林煌墩	會議記錄	鄭友宗
主 席	校長 范菁華	與會名單	如簽到表

會議流程及內容

一、主席報告：

二、業務報告：109 學年度體育班新生招生結果：棒球 24 名、射擊 5 名，體育班總人數為棒球 59 人、桌球 6 人、射擊 7 人。

三、提案討論：

案由一：依據教育部 108 學年度上學期高級中等以下學校體育班輔導訪視結果報告書建議事項組成體育班課程規劃小組，提請討論。

決議：本次會議，依據體育班發展委員會組織名單，組成體育班課程規劃小組，詳如附件一。

案由二：本校體育班 109 學年度體育班課程規劃小組之課程節數規劃結果，提請討論。

決議：由體育班課程規劃小組規劃之各年級課程規劃結果，經本次體育發展委員會提案通過，詳如附件二。

案由三：依據教育部 108 學年度上學期高級中等以下學校體育班輔導訪視結果報告書待改善事項訂定本校體育班學生出賽課業成績基準。

決議：本次會議討論結果通過「桃園市立龜山國民中學運動代表隊學生參賽辦法」，詳如附件三。

案由四：體育班發展委員會組織章程及 109 學年度體育班發展委員會組織名單，提請討論。

決議：本次會議擬定之「桃園市立龜山國民中學體育班發展委員會組織章程」及「109 學年度體育班發展委員會組織名單」(附件四)提交 108 學年度第二學期期末校務會議通過後實施。

四、臨時動議：

五、散會

體育組長		學務主任		校 長	
------	---	------	---	-----	---

龜山國中 學年度第 學期體育班發展委員會會議簽到冊

一、時間：109年6月8日（星期一）11：50

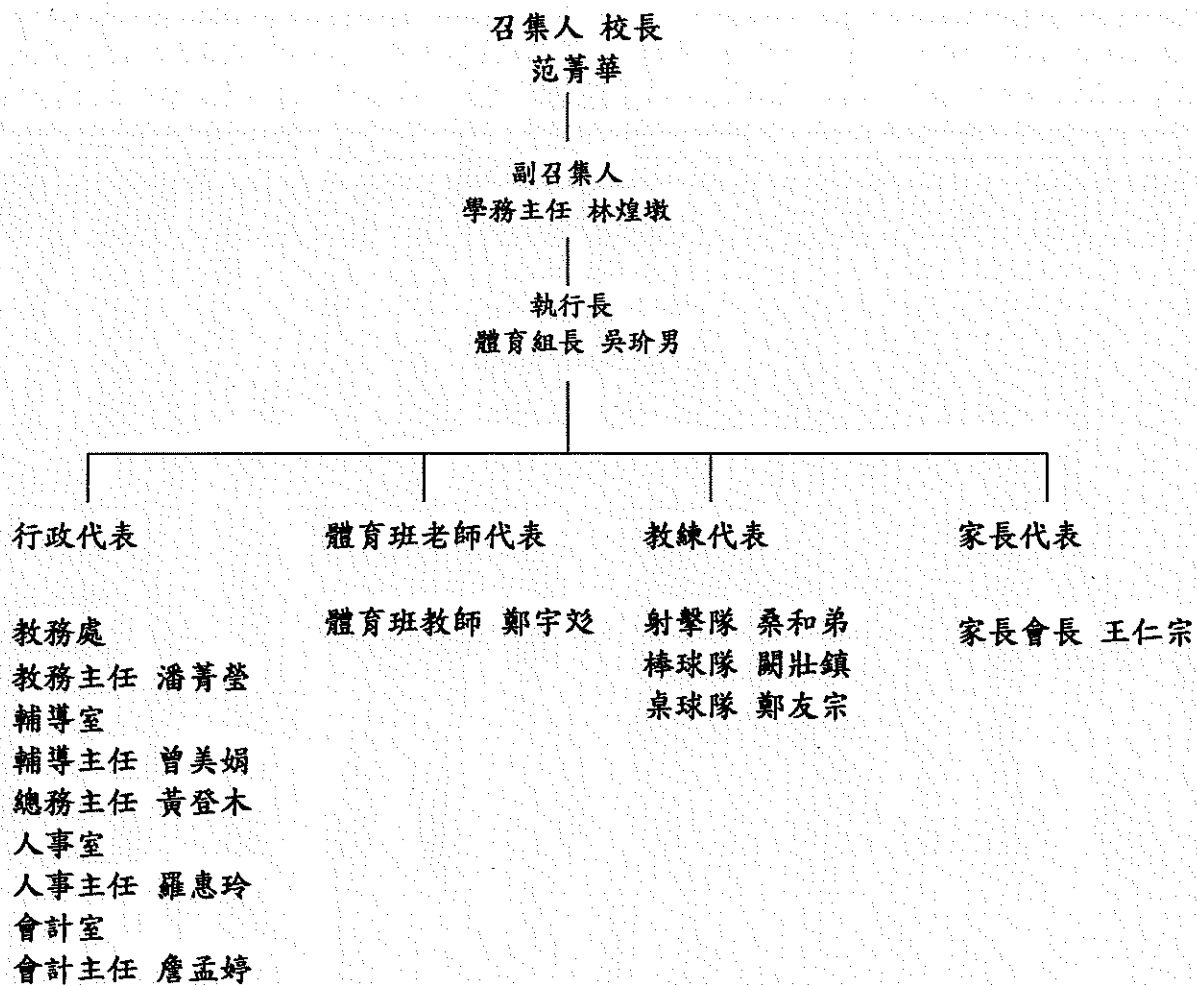
二、主席：范菁華 校長

三、會議主題：體育班業務報告及議題討論。

四、與會人員簽到：

		職 稱	姓 名	簽 到	備 註
體 育 班 發 展 委 員 會 委 員	01	校長	范菁華	范菁華	
	02	學務主任	林煌墩	林煌墩	
	03	教務主任	潘菁瑩	潘菁瑩	
	04	輔導主任	曾美娟	曾美娟	
	05	總務主任	黃登木	黃登木	
	06	人事主任	羅惠玲	羅惠玲	
	07	會計主任	詹孟婷	詹孟婷	
	08	家長會長	王仁宗		請假(另有會議)
	09	體育組長	吳玠男	吳玠男	
	10	體育班導師	鄭宇鈺	鄭宇鈺	
	11	棒球隊	闕壯鎮	闕壯鎮	
	12	桌球隊	鄭友宗	鄭友宗	
	13	射擊隊	桑和弟		特隊比賽

桃園市立龜山國民中學 108 學年度體育班發展委員會組織名單



職稱	姓名	現職	負責工作
體育班課程 規畫小組	潘菁瑩	教務主任	課程與教學規畫
	吳玠男	體育組長	課程與教學規畫
	鄭宇炆	體育班教師	課程與教學規畫
	鄭友宗	體育班教師	課程與教學規畫
	闕壯鎮	專任運動教練	課程與教學規畫

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	3
	社會領域		3~4	3
	藝術/藝術與人文 領域		3~4	3
	自然與科學/自然 與生活科技領域		3~4	3
	科技領域			
	健康與體育領域		3~4	3
	綜合活動領域		3~4	3
	領域學習節數		26- 29	26
校 訂 課 程	彈性學習節數		1	
	專項術科課程節 數		8	
學習總節數			上限 35	35

備註：

1. 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。
2. 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。

桃園市立龜山國民中學運動代表隊學生參賽辦法

109.06.08 體育班發展委員會修正通過

一、依據：

(一)高級中等以下學校體育班設立辦法第八條第四款。

(二)高級中等以下學校體育班設立辦法第十八條第四款。

二、目的：為鼓勵運動選手各項訓練正常化，兼顧學習以及增進訓練績效，提升生活管理及品德教育，達成學力與技能並進之學習。

三、參賽資格：參賽學生需符合下列資格，未符合者不得參賽。

(一)學籍資格：新生該年度已註冊，舊生每學期皆已註冊。

(二)學業資格：

1. 新生：前一學習階段(國民小學)八大學習領域有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績及格，達丙等以上為基準。

2. 在學生：前一學期各學習領域總平均成績及格(丙等，60 分以上)，未及格領域經補行評量後達合格標準，並依本參賽辦法第六條第一款進行學習扶助者。

(三)品行資格：

1. 學習態度優良：上課態度優良，不打瞌睡、玩手機及隨意走動等，影響他人學習之行為。

2. 作業需按照規定於時間規定內繳交完畢，不得無故缺繳。

3. 學期中無重大過錯。(小過以上含小過之處分)

4. 尊重師長、友愛同學、注重團體紀律。

5. 遵守體育班各項規定，並執行各單項代表隊及教練規範。

6. 服裝須符合學校校規要求(進入校區需著制服或學校運動服練習時須穿著教練規定之服裝或團隊練習服)。

7. 儀容：頭髮為 5 分頭，保持服儀整潔。

四、訓練方面：

1. 配合各教練訓練時間及訓練方式。(包含晨操、寒暑假集訓、課後訓練及假日期間等)

2. 確實執行各單項代表隊訓練課表內容。

3. 不得無故缺席或請假。

4. 未盡事宜依教練考量後核定。

五、附則：

1. 無故缺席或經常遲到早退者，依學生管理辦法簽辦處分。

2. 未符合比賽規定者，不得參加代表學校之各項比賽。

3. 所有功過不得相抵

4. 專長成績不合格者，依教育部規定將輔導轉學。

5. 未盡事宜依教練規約懲處或獎勵。

6. 本辦法由選手轉送家長知照。

六、修正及補救方式：

桃園市立龜山國民中學體育班發展委員會組織章程

109 年 月 日校務會議通過

第一條、依據「高級中等以下學校體育班設立辦法」修正條文第八條規定辦理。

第二條、本委員會置委員 13 人，由校長擔任召集人，各相關行政人員、專任運動教練、體育班教師、家長代表擔任委員；專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。

第三條、本會之任務如下：

- 一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
- 二、運動訓練督導。
- 三、體育班校內自評。
- 四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。
- 五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。
- 六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。
- 七、其他有關體育班發展事項。

第四條、本會每學期召開一次全體委員會議，如遇需要，臨時另行召集之。

第五條、本會組織章程經校務會議通過後實施，修正時亦同。