

體育班課程計畫

一、111 學年度龜山國中體育班課程節數一覽表

| 年級 | | | 七年級 | | 八年級 | | 九年級 | | |
|---------------------------------|----------------------------|---------------------|--------------|----|-----|----|-----|----|---|
| 領域/科目 | | | 上 | 下 | 上 | 下 | 上 | 下 | |
| 部 定 課 程 | 領 域 科 目 課 程 | 語文 | 國語文(5) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | | 英語文(3) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | 本土語文/臺灣手語(1) | 1 | 1 | | | | |
| | | 數學(4) | 數學 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | | 社會(3) | 歷史 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | | 地理 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | | 公民與社會 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | 自然科學(3) | 生物 | 3 | 3 | | | | |
| | | | 理化 | | | 3 | 3 | 2 | 2 |
| | | | 地球科學 | | | | | 1 | 1 |
| | | 藝術(2-3) | 音樂 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | | | 視覺藝術 | | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | | 表演藝術 | 1 | 1 | | | 1 | 1 |
| | | 科技(1-2) | 生活科技 | | | 1 | 1 | | |
| | | | 資訊科技 | 1 | 1 | | | 1 | 1 |
| | | 綜合活動(2-3) | 童軍 | | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | | 家政 | 1 | 1 | | | 1 | 1 |
| | | | 輔導活動 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | | 健康與體育 (2-3) | 健康 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | 體育 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 特殊 類型 班級 課程 | 體育專業課程 | 專項術科 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| 領域學習節數合計 | | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| 校 訂 課 程 / 節 數 | 彈性 學習 課程 | 統整性主題/專題 /議題探究課程 | 運動心理職涯規劃 | | | | | 1 | 1 |
| | | 社團活動與技藝 課程 | | | | 1 | 1 | | |
| | 節 數 | 特殊需求課程 | 專項術科 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | 班級活動 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | 課程 | 補救教學 | | | | | | |

| | | | |
|---------|-------|-------|-------|
| 總節數(每週) | 32-35 | 32-35 | 32-35 |
|---------|-------|-------|-------|

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。
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。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) III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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |
| 射擊 | <p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |
| 桌球 | <p>P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>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</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>P-IV-A1 網牆性球類運動組合性體能</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C1 網牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1 網牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p> | |
|--|--|--|

各週教學進度及議題融入規劃

| 週次 | 日期 | 棒球 | 射擊 | 桌球 | | | | | | |
|----|---------------|--------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 8/30 ~9/3 | 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 | 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 | 9/4 ~9/10 | 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。 | 基本動 作練習 -反手 (基礎) 反手近 台不定 點連續 拉 | | | | | | |
| 3 | 9/11 ~9/17 | 棒球/ 專項基 | 環靶密 度訓 | 發球練 習(基 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 本動作執行探討與修正 | 練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。 | 礎)短球正下旋、側旋練習 | | | | | | |
| 4 | 9/18 ~9/24 | 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。 | 多球練習-正手(基礎)正手上、下旋半台跑位連續拉 | | | | | | |
| 5 | 9/25 ~10/1 | 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 | 基本動作-搓球擺短訓練(基礎)擺短控制槍半出台進攻 | | | | | | |
| 6 | 10/2 ~10/8 | 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。 | 技戰術綜合訓練發球短球搶攻發球短球搶攻 | | | | | | |
| 7 | 10/9 ~10/15 | 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。 | 單打分組比賽綜合技術模擬比賽、升降賽 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 8 | 10/16 ~10/22 | 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。 | 基本動作-正反手結合(基礎) 正、反拍綜合擺速訓練 | | | | | | |
| 9 | 10/23 ~10/29 | 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 | 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 | 10/30 ~11/5 | 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。 | 基本動作-防守訓練(基礎) 正手位一點拉二點 | | | | | | |
| 11 | 11/6 ~11/12 | 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。 | 技戰術綜合訓練 發球短球搶攻(計分) | | | | | | |
| 12 | 11/13 ~11/19 | 棒球/ 規劃專項基本能力與 | 環靶密度訓練：1張靶紙 | 單打分組比賽 綜合技術模擬 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|--|------------------------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 核心肌群體能 | 射擊 10 發，射擊 5 張。 | 比賽、對抗賽 | | | | | | |
| 13 | 11/20 ~11/26 | 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 | 多球訓練-反手拉（基礎）反手上、下旋半台不定點拉 | | | | | | |
| 14 | 11/27 ~12/3 | 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。 | 多球訓練-擺速（基礎）全台不定點擺速 | | | | | | |
| 15 | 12/4 ~12/10 | 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。 | 多球訓練-正反手結合側身訓練（基礎）全台推側撲練習 | | | | | | |
| 16 | 12/11 ~12/17 | 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。 | 基本動作練習-雙打跑位（基礎）雙打全台正手步法跑 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|--|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | 位 | | | | | | |
| 17 | 12/18 ~12/24 | 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 | 雙打技 戰術綜 合訓練 雙打發 球短球 搶攻 | | | | | | |
| 18 | 12/25 ~12/31 | 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。 | 雙打技 戰術綜 合訓練 雙打發 球短球 搶攻 | | | | | | |
| 19 | 1/1 ~1/7 | 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。 | 雙打分 組比賽 雙打綜 合技術 模擬比 賽 | | | | | | |
| 20 | 1/8 ~1/14 | 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。 | 雙打分 組比賽 雙打綜 合技術 模擬比 賽 | | | | | | |
| 21 | 1/15 ~1/21 | 棒球/ 規劃專 項基本 能力與 | 環靶密 度訓 練：1 張靶紙 | 雙打分 組比賽 雙打綜 合技術 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|---------------------------|----------|--|--|--|--|--|--|
| | | 核心肌 群體能 | 射擊 10 發，射 擊 5 張。 | 模擬比 賽 | | | | | | |
|--|--|------------|---------------------------|----------|--|--|--|--|--|--|

填表說明：

(二) 111 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |
| 射擊 | <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |
| 桌球 | <p>P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>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</p> <p>P-IV-A1 網牆性球類運動組合性體能</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C1 網牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1 網牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p> |
|--|---|

各週教學進度及議題融入規劃

| 週次 | 日期 | 棒球 | 射擊 | 桌球 | | | | | | |
|----|---------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 2/13 ~2/19 | 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 | 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 | | | | | | |
| 2 | 2/20 ~2/26 | 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 | 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 | | | | | | |
| 3 | 2/27 ~3/5 | 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 | 基本動 作練習- 反手(基 礎)- 反 手近台 不定點 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 術 | 發，射擊4張。 | 連續拉結合發力 | | | | | | |
| 4 | 3/6 ~3/12 | 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。 | 發球練 習(基 礎)-短 球空 球、側 下旋練 習 | | | | | | |
| 5 | 3/13 ~3/19 | 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。 | 多球練 習-正手 (基礎)- 正手 上、下 旋半台 跑位連 續拉 | | | | | | |
| 6 | 3/20 ~3/26 | 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 | 基本動 作-搓球 擺短訓 練(基 礎)-擺 短控制 搶半出 台進攻 | | | | | | |
| 7 | 3/27 ~4/2 | 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。 | 技戰術 綜合訓 練-發球 短球搶 攻 | | | | | | |
| 8 | 4/3 ~4/9 | 棒球/ 設計攻 擊跑壘 與各守 | 環靶體 會訓 練：1 | 單打分 組比賽- 綜合技 術模擬 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 備位置 專項技 術 | 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 3 張。 | 比賽、 升降賽 | | | | | | |
| 9 | 4/10 ~4/16 | 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。 | 基本動 作-正反 手結合 (基礎)- 正、反 拍綜合 擺速訓 練 | | | | | | |
| 10 | 4/17 ~4/23 | 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 | 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 | | | | | | |
| 11 | 4/24 ~4/30 | 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。 | 基本動 作-防守 訓練(基 礎)- 正 手位一 點拉二 點 | | | | | | |
| 12 | 5/1 ~5/7 | 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 2 張。 | 技戰術 綜合訓 練-發球 短球搶 攻(計 分) | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 13 | 5/8 ~5/14 | 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。 | 單打分 組比賽- 綜合技 術模擬 比賽、 對抗賽 | | | | | | |
| 14 | 5/15 ~5/21 | 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 | 多球訓 練-反手 拉(基 礎)- 反 手上、 下旋半 台不定 點拉 | | | | | | |
| 15 | 5/22 ~5/28 | 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。 | 多球訓 練-擺速 (基礎)- 全台不 定點擺 速 | | | | | | |
| 16 | 5/29 ~6/4 | 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。 | 多球訓 練-正反 手結合 側身訓 練(基 礎)- 全 台推側 撲練習 | | | | | | |
| 17 | 6/5 ~6/11 | 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 | 基本動 作練習- 雙打跑 位(基 礎)- 雙 打全台 正手步 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 術 | 擊 4 張。 | 法跑位 | | | | | | |
| 18 | 6/12 ~6/18 | 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 | 雙打技 戰術綜 合訓練- 雙打發 球短球 搶攻 | | | | | | |
| 19 | 6/19 ~6/25 | 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。 | 雙打技 戰術綜 合訓練- 雙打發 球短球 搶攻 | | | | | | |
| 20 | 6/26 ~6/30 | 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。 | 雙打分 組比賽- 雙打綜 合技術 模擬比 賽 | | | | | | |

填表說明：

(三) 111 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |
| 射擊 | <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |
| 桌球 | <p>P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |

| |
|--|
| 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 |
| 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 | 8/30 ~9/3 | 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 | 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 | 9/4 ~9/10 | 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。 | 基本動作練習 -反手 (進階) 反手中 台不定 點連續 拉 | | | | | | |
| 3 | 9/11 ~9/17 | 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 | 發球練習(進階) 長球側旋練習 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | 擊4張。 | | | | | | | |
| 4 | 9/18 ~9/24 | 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。 | 多球練 習-正 手(進 階) 正手 上、下 旋全台 二點跑 位連續 拉 | | | | | | |
| 5 | 9/25 ~10/1 | 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 | 基本動 作-搓 球擺短 訓練 (進階) 擺短控 制挑球 進攻 | | | | | | |
| 6 | 10/2 ~10/8 | 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。 | 技戰術 綜合訓 練 接發球 搶攻 | | | | | | |
| 7 | 10/9 ~10/15 | 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。 | 單打分 組比賽 綜合技 術模擬 比賽、 循環賽 | | | | | | |
| 8 | 10/16 ~10/22 | 棒球/ 專項基 | 環靶密 度訓 | 基本動 作-正 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 本動作執行探討與修正 | 練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。 | 反手結合(進階)結合正手擺短正、反拍綜合擺速訓練 | | | | | | |
| 9 | 10/23~10/29 | 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 | 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 | 10/30~11/5 | 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。 | 基本動作-防守訓練(進階)正手位一點拉全台不定點 | | | | | | |
| 11 | 11/6~11/12 | 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。 | 技戰術綜合訓練接發球搶攻(計分) | | | | | | |
| 12 | 11/13~11/19 | 棒球/規劃專 | 環靶密度訓 | 單打分組比賽 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 項基本 能力與 核心肌 群 體能 | 練：1 張靶紙 射擊10 發，射 擊5 張。 | 綜合技 術模擬 比賽、 淘汰賽 | | | | | | |
| 13 | 11/20 ~11/26 | 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 | 多球訓 練-反 手拉 (進階) 挑球反 手上半 台不定 點拉 | | | | | | |
| 14 | 11/27 ~12/3 | 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。 | 多球訓 練-擺 速(進 階) 正手挑 球不定 點擺速 | | | | | | |
| 15 | 12/4 ~12/10 | 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。 | 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 | 12/11 ~12/17 | 棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 | 環靶密 度訓 練：1 張靶紙 射擊10 發，射 | 基本動 作練習 -雙打 跑位 (進階) 雙打全 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--------------------|---------------------------|------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 體能 | 擊5張。 | 台正、反手步法跑位 | | | | | | |
| 17 | 12/18~12/24 | 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 | 雙打技戰術綜合訓練 雙打擲球搶攻 | | | | | | |
| 18 | 12/25~12/31 | 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。 | 雙打技戰術綜合訓練 雙打擲球搶攻 | | | | | | |
| 19 | 1/1~1/7 | 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。 | 雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、對抗賽 | | | | | | |
| 20 | 1/8~1/14 | 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。 | 雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、對抗賽 | | | | | | |
| 21 | 1/15~1/21 | 棒球/規劃專項基本 | 環靶密度訓練：1 | 雙打分組比賽 雙打綜 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|----------------------------------|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 能力與 核心肌 群體能 | 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。 | 合技術 模擬比 賽、對 抗賽 | | | | | | |
|--|--|-------------------|----------------------------------|-------------------------|--|--|--|--|--|--|

填表說明：

(四) 111 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |
| 射擊 | <p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |
| 桌球 | <p>P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> | <p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | 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 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 | 2/13 ~2/19 | 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 | 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 | 2/20 ~2/26 | 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。 | 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 | 2/27 ~3/5 | 棒球/ 專項基本動作執行 | 環靶密度訓練：1張靶紙 | 發球練習（進階） 長球側 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|-------------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 探討與修正 | 射擊 10 發，射擊 4 張。 | 下旋練習 | | | | | | |
| 4 | 3/6 ~3/12 | 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。 | 多球練習-正手(進階)正手上、下旋不定點跑位連續拉 | | | | | | |
| 5 | 3/13 ~3/19 | 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 | 基本動作-搓球擺短訓練(進階)擺短控制劈長、挑球進攻 | | | | | | |
| 6 | 3/20 ~3/26 | 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。 | 技戰術綜合訓練發球長、短球搶攻 | | | | | | |
| 7 | 3/27 ~4/2 | 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。 | 單打分組比賽綜合技術模擬比賽、升降賽 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 8 | 4/3 ~4/9 | 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。 | 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 | 4/10 ~4/16 | 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 | 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 | 4/17 ~4/23 | 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。 | 基本動作-防守訓練(進階)反手位一點拉全台不定點 | | | | | | |
| 11 | 4/24 ~4/30 | 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。 | 技戰術綜合訓練發球長、短球搶攻(計分) | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 12 | 5/1 ~5/7 | 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。 | 單打分 組比賽 綜合技 術模擬 比賽、 對抗賽 | | | | | | |
| 13 | 5/8 ~5/14 | 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 | 多球訓 練-反 手拉 (進階) 擺短反 手下旋 結合變 線正手 拉 | | | | | | |
| 14 | 5/15 ~5/21 | 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。 | 多球訓 練-擺 速(進 階) 反手挑 球不定 點擺速 | | | | | | |
| 15 | 5/22 ~5/28 | 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。 | 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 | 5/29 ~6/4 | 棒球/ 規劃專 項基本 能力與 | 環靶密 度訓 練：1 張靶紙 | 基本動 作練習 -雙打 跑位 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|--|------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 核心肌群 體能 | 射擊 10 發，射擊 5 張。 | (進階) 結合短球挑、擰雙打 全台正、反手步法跑位 | | | | | | |
| 17 | 6/5 ~6/11 | 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 | 雙打技戰術綜合訓練 雙打發球逆側旋短球搶攻 | | | | | | |
| 18 | 6/12 ~6/18 | 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。 | 雙打技戰術綜合訓練 雙打發球逆側旋短球搶攻 | | | | | | |
| 19 | 6/19 ~6/25 | 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。 | 雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、循環賽 | | | | | | |
| 20 | 6/26 ~6/30 | 棒球/ 規劃專 項基本 能力與 核心肌 群 | 環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射 | 雙打分組比賽 雙打綜合技術 模擬比賽、循 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----|------|----|--|--|--|--|--|--|
| | | 體能 | 擊5張。 | 環賽 | | | | | | |
|--|--|----|------|----|--|--|--|--|--|--|

填表說明：

(五) 111 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 | | | |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 棒球 | 射擊 | | | | | | | |
| 1 | 8/30 ~9/3 | 1. 進階打擊訓練 | 基礎動作訓練：維 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 2. 進階 守備訓練 3. 肌力 強化運動 4. 速度 敏捷強 化運動 | 持射擊 姿勢 (撐 槍) 40 秒休息 40 秒 | | | | | | | |
| 2 | 9/4 ~9/10 | 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。 | | | | | | | |
| 3 | 9/11 ~9/17 | 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。 | | | | | | | |
| 4 | 9/18 ~9/24 | 1. 進階 打擊訓練 2. 進階 守備訓練 | 精度要 求訓 練：密 度範圍 要求。 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動 | | | | | | | | |
| 5 | 9/25 ~10/1 | 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 | 基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）50秒休息40秒 | | | | | | | |
| 6 | 10/2 ~10/8 | 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。 | | | | | | | |
| 7 | 10/9 ~10/15 | 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 肌力強化運動 | 環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊4張。 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|--------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 4. 速度敏捷強化運動 | | | | | | | | |
| 8 | 10/16 ~10/22 | 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。 | | | | | | | |
| 9 | 10/23 ~10/29 | 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 | | | | | | | |
| 10 | 10/30 ~11/5 | 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。 | | | | | | | |
| 11 | 11/6 ~11/12 | 1. 進階守備訓練 2. 打擊 | 環靶體會訓練：1張靶紙射擊10 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 戰術訓練 3. 守備 狀況性 演練 | 發，射 擊 4 張。 | | | | | | | |
| 12 | 11/13 ~11/19 | 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。 | | | | | | | |
| 13 | 11/20 ~11/26 | 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 | | | | | | | |
| 14 | 11/27 ~12/3 | 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。 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 15 | 12/4 ~12/10 | 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。 | | | | | | | |
| 16 | 12/11 ~12/17 | 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。 | | | | | | | |
| 17 | 12/18 ~12/24 | 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) 60 秒休息 40 秒 | | | | | | | |
| 18 | 12/25 ~12/31 | 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。 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 19 | 1/1 ~1/7 | 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。 | | | | | | | |
| 20 | 1/8 ~1/14 | 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。 | | | | | | | |
| 21 | 1/15 ~1/21 | 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。 | | | | | | | |

填表說明：

(六) 111 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 | | | |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 棒球 | 射擊 | | | | | | | |
| 1 | 2/13 ~2/19 | 1. 進階打擊訓練 | 基礎動作訓練：維 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 2. 進階 守備訓練 3. 狀況 性演練 | 持射擊 姿勢 (撐 槍) 50 秒休息 40 秒 | | | | | | | |
| 2 | 2/20 ~2/26 | 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 | | | | | | | |
| 3 | 2/27 ~3/5 | 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 訓練：1 張靶紙 射擊 10 發，射 擊 5 張。 | | | | | | | |
| 4 | 3/6 ~3/12 | 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。 | | | | | | | |
| 5 | 3/13 ~3/19 | 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。 | | | | | | | |
| 6 | 3/20 ~3/26 | 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 | | | | | | | |
| 7 | 3/27 ~4/2 | 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。 | | | | | | | |
| 8 | 4/3 ~4/9 | 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。 | | | | | | | |
| 9 | 4/10 ~4/16 | 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。 | | | | | | | |
| 10 | 4/17 ~4/23 | 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 | | | | | | | |
| 11 | 4/24 ~4/30 | 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。 | | | | | | | |
| 12 | 5/1 ~5/7 | 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。 | | | | | | | |
| 13 | 5/8 ~5/14 | 1. 進階打擊訓練 2. 進階 | 射擊動作規律化：10分鐘射 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|-------------------------------------|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 守備訓練 3. 以賽代訓 | 擊 60 發。 精度要求訓練：混雙淘汰賽。 | | | | | | | |
| 14 | 5/15 ~5/21 | 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 | | | | | | | |
| 15 | 5/22 ~5/28 | 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。 | | | | | | | |
| 16 | 5/29 ~6/4 | 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。 | | | | | | | |
| 17 | 6/5 ~6/11 | 1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 | 環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 3. 強化 身體素 質 | 擊 5 張。 精度要 求訓 練：模 擬比賽 (按比 賽規則 實 施)。 | | | | | | | |
| 18 | 6/12 ~6/18 | 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)。 | | | | | | | |

填表說明：

(七) 111 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 | <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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 | 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、 |

| | | | |
|----|------|--|---|
| | | 數要求。 | 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 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 |
| 第 2 學期 | 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.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 |
| 3 | 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 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 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 |
| 20 | 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 |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 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 | <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> |
| 5 | 棒球/專項基本動作執行探討與修正 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> |
| 6 | 棒球/專項基本動作執行探討與修正 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> |
| 7 | 棒球/專項基本動作執行探討與修正 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> |
| 8 | 棒球/專項基本動作執行探討與修正 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> |
| 9 | 棒球/規劃專項基本能力與核心肌群 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> |

| | | | |
|----|--------------------|--|---|
| | 體能 | 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 | 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 |
| 14 | 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 |
| 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。 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 |
| 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 | <p>1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。</p> <p>2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。</p> <p>3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。</p> <p>4. 提升肌力運動徒手肌力動作。</p> <p>5. 體能-爆發力訓練</p> | <p>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> <p>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</p> |
| | 20 | 棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能 | <p>1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。</p> <p>2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。</p> <p>3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。</p> <p>4. 提升肌力運動徒手肌力動作。</p> <p>5. 體能-爆發力訓練</p> | <p>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> <p>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</p> |
| | 21 | 棒球/規劃專項基本能力與核心肌群體能 | <p>1. 基礎打擊動作訓練. 基本 Long T 訓練 一人拋球，一人打擊。</p> <p>2. 基礎守備動作訓練接球 教練打滾地球給球員接。</p> <p>3. 基礎傳球能力引導丟球 利用守備，引導方向丟球。</p> <p>4. 提升肌力運動徒手肌力動作。</p> <p>5. 體能-爆發力訓練</p> | <p>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> <p>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</p> |
| 第2學期 | 1 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <p>1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。</p> <p>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> <p>3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| | 2 | 棒球/設計攻 | 1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的 | P-IV-3 了解並運用守備/跑 |

| | | | |
|---|---------------------|--|---|
| | 擊跑壘與各守備位置專項技術 | <p>方式進行打擊訓練。</p> <p>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> <p>3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬</p> | <p>分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 3 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <p>1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。</p> <p>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> <p>3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 4 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <p>1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。</p> <p>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> <p>3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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</p> |

| | | | |
|---|---------------------|---|---|
| | | | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 6 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 7 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合</p> |

| | | | |
|----|---------------------|---|---|
| | | | <p>性戰術訓練</p> <p>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> |
| 8 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 9 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 10 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守</p> |

| | | | |
|----|---------------------|--|---|
| | | 模擬 | <p>備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 11 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <p>1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。</p> <p>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> <p>3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 12 | 棒球/設計攻擊跑壘與各守備位置專項技術 | <p>1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的方式進行打擊訓練。</p> <p>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> <p>3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 13 | 棒球/設計攻 | 1. 進階打擊訓練. 打擊節奏 以人丟的 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、 |

| | | | |
|----|---------------|---|---|
| | 擊跑壘與各守備位置專項技術 | <p>方式進行打擊訓練。</p> <p>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> <p>3. 跑壘觀念 以實際跑壘模式，進行模擬</p> | <p>肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 14 | 棒球專項攻守技術分析與研究 | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 15 | 棒球專項攻守技術分析與研究 | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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</p> |

| | | | |
|----|---------------|---|---|
| | | | 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 | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 17 | 棒球專項攻守技術分析與研究 | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 18 | 棒球專項攻守技術分析與研究 | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性</p> |

| | | | |
|------|--|---|---|
| | | | 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 | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 20 | 棒球專項攻守技術分析與研究 | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益 | | |
| 評量規劃 | <p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(100%)：</p> | | |

| | | | |
|--------------|---|------|----|
| | (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：__桌球__ | 課程 類別 | 特殊類型班級課程 特殊需求領域課程 |
|--------------|---|--|----------------------|
| 實施年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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 | 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 | |

| | | | | |
|-----------------|--|---|---|--|
| 點 | | 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 | 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/專項攻守技術分析與研究 | 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 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 | 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 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 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 | | | |

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 | 課程 | 特殊類型班級課程 |
|------|-----------|----|----------|

| | | | |
|-----------------|---|---|---------------------|
| | 運動種類： <u>射擊</u> | 類別 | 特殊需求領域課程 |
| 實施年級 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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 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 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 |
| 第 2 學期 | 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.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 |
| | 3 | 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 |
| | 4 | 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 |
| | 5 | 進階訓練 | 1.環靶密度訓練：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 |

| | | | |
|----|------|--|--|
| | | 2.精度要求訓練：分數階梯要求。 | 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 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 14 | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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 |
| 19 | 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 |
| 20 | 強化訓練 | 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 |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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 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 |
| | 4 | 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 以團體整合方式進行守備訓練並告知球員跑壘 | 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 |

| | | | |
|---|------------------------------------|--|--|
| | 3. 肌力強化運動 4. 速度敏捷強化運動 | 者在哪，需做哪些應變。 3. 重量訓練 4. 以繩梯強化敏捷運動。 | 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 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 |
| 8 | 1. 進階守備 | 1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機 | T-IV-3 了解並演練守備/跑 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | <p>訓練</p> <p>2. 打擊戰術訓練</p> <p>3. 守備狀況性演練</p> | <p>丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 9 | <p>1. 進階守備訓練</p> <p>2. 打擊戰術訓練</p> <p>3. 守備狀況性演練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 10 | <p>1. 進階守備訓練</p> <p>2. 打擊戰術訓練</p> <p>3. 守備狀況性演練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 11 | <p>1. 進階守備訓練</p> <p>2. 打擊戰術訓練</p> <p>3. 守備狀況性演練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀</p> |

| | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|
| | | 擬。 | 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 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 |
| 15 | 1. 進階打擊 | 1. 進階打擊訓練打擊力量 以發球機 | T-IV-3 了解並演練守備/跑 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | <p>訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 模擬比賽訓練</p> | <p>丟的方式進行打擊訓練並在旁利用揮棒提升打擊力量</p> <p>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> <p>3. 分隊比賽</p> | <p>分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 16 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 模擬比賽訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 分隊比賽</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 17 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 模擬比賽訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 分隊比賽</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 18 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 模擬比賽訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 分隊比賽或友誼賽</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 20 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 21 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |

| | | | | |
|--------|---|--|--|---|
| 第 2 學期 | 1 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 狀況性演練</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 重量訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| | 2 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 狀況性演練</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 重量訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| | 3 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 狀況性演練</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 重量訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 5 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 6 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | 5. 安排友誼賽 6. 爆發力訓練 | 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. 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備 | 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 | 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 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | <p>訓練</p> <p>3. 以賽代訓</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6. 肌耐力訓練</p> | <p>分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 10 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 以賽代訓</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6. 爆發力訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 11 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 以賽代訓</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>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</p> <p>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> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6. 爆發力訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 12 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 13 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> |
| 14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> |
| 15 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質 | <ol style="list-style-type: none"> 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合</p> |

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|
| | | | 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 |
| 20 | 1. 基本打擊訓練 2. 基本守備 | 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。 | 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 |

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | 訓練 3. 強化身體素質 | 3. 重量訓練及核心訓練 | 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 |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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 | | |

| | | | | |
|-----------------|--|--|-------------------------------------|---|
| | <p>覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> <p>□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。</p> | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>P-IV-1理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> | | |
| | 學習內容 | <p>P-IV-A1網牆性球類運動組合性體能</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C1網牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2網牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1網牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>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</p> | | |
| 課程目標 | <p>五、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：.....</p> <p>六、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：.....</p> <p>七、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：.....</p> <p>八、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：.....</p> | | | |
| 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術應用，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(進階)- 全台中台不定點對拉、正手全台二點拉 | <p>P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>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</p> |
| | 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(進階)- 反手中台不定點連續拉 | <p>P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1 了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓練，執</p> |

| | | | |
|----|------------------|--|---|
| | | | 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(進階)- 長球側旋練習 | 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(進階)- 正手上、下旋全台二點跑位連續拉 | 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(進階)- 擺短控制挑球進攻 | 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-接發球搶攻 | 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、循環賽 | 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(進階)- 結合正手擺短正、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(進階)- 結合正手擺短正、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(進階)- 正手位一點拉全台不定點 | 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-接發球搶攻(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、淘汰賽 | 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(進階)-挑球反手上半台不定點拉 | 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(進階)-正手挑球不定點擺速 | 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(進階)-正手挑球不定點推側撲練習 | 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(進階)-雙打全台正、反手步法跑位 | 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-雙打擰球搶攻 | 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-雙打擰球搶攻 | 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、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-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、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-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、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-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 | 1 | 桌球/專項基本動作執行 | 1. 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 |
| | | | P-IV-1 理解並執行網牆性球類運動組合性體能訓 |

| | | | | |
|--------|---|------------------|-------------------------------------|--|
| 學 期 | | 探討與修正 | 拉 | 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(進階)- 反手中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(進階)- 長球側下旋練習 | 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/專項基本動作執行探討與修正 | 1. 多球練習-正手(進階)- 正手上、下旋不定點跑位連續拉 | 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(進階)- 擺短控制劈長、挑球進攻 | 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-發球長、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 | 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 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 | 1. 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 | 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(進階)- 結合反手拉，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(進階)- 反手位一點拉全台不定點 | 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-發球長、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(進階)-擺短反手下旋結合變線正手拉 | 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(進階)- 反手挑球不定點擺速 | 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(進階)- 反手挑球不定點推側撲練習 | 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(進階)- 結合短球挑、擰雙打全台正、反手步法跑位 | 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-雙打發球逆側旋短球搶攻 | 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-雙打發球逆側旋短球搶攻 | 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、循環賽 | 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、循環賽 | 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 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 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 | | | |

桃園市龜山國民中學體育班第一學期九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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 | |

| | | | | |
|-----------------|--|-----------|---------------------------------|--|
| 內容 | 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 | 五、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：…………… 六、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：…………… 七、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：…………… 八、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）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 | 基礎訓練 | 1. 白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 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 |
| | 3 | 基礎訓練 | 1. 環靶密度訓練：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 |
| | 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）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 | 基礎訓練 | 1. 白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 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 |
| | 7 | 基礎訓練 | 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 |
| | 8 | 基礎訓練 | 1. 環靶密度訓練：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 |

| | | | |
|----|------|--|---|
| | | 2.精度要求訓練：視各個水平給予分數要求。 | 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）60 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 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 |
| 11 | 基礎訓練 | 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 |
| 12 | 基礎訓練 | 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：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 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）60 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 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 |
| 15 | 進階訓練 | 1.環靶體會訓練：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 |
| 16 | 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。 | 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）60 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 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 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 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 |
| | 20 | 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：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 6 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 |
| 第 2 學期 | 1 | 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 |
| | 2 | 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 |
| 3 | 進階訓練 | 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 |
| 4 | 進階訓練 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 進階訓練 | 1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）60 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 進階訓練 | 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 |
| 9 | 進階訓練 | 1.環靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 7 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 |
| 10 | 強化訓練 | 1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）60 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 |
| 11 | 強化訓練 | 1.白靶密度訓練：1 張靶紙射擊 10 發，射擊 6 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 |
| 12 | 強化訓練 | 1.環靶體會訓練：1張靶紙射擊10發，射擊3張。 2.環靶密度訓練：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 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 |
| 13 | 強化訓練 | 1.射擊動作規律化：10分鐘射擊60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 |
| 14 | 強化訓練 | 1.基礎動作訓練：維持射擊姿勢（撐槍）60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 |
| 15 | 強化訓練 | 1.白靶密度訓練：1張靶紙射擊10發，射擊6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 |
| 16 | 強化訓練 | 1.環靶體會訓練：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 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力 |
| 17 | 強化訓練 | 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：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 |
| 18 | 強化訓練 | 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：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 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 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九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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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 | P-IV-A5守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 | |

| | | | |
|-----------------|--|--|---|
| 內容 | 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 | 五、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：…………… 六、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：…………… 七、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：…………… 八、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 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 4. 速度敏捷強化運動 | 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升打擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 |
| | 4 | 1. 進階打擊 | 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 肌力強化運動</p> <p>4. 速度敏捷強化運動</p> | <p>球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定3. 重量訓練</p> <p>4. 以繩梯強化敏捷運動。</p> | <p>分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> |
| 5 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 狀況性演練</p> | <p>1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 6 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 狀況性演練</p> | <p>1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 7 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 狀況性演練</p> | <p>1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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</p> |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | 利於團隊的道德行為 |
| 8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 10 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 守備狀況性演練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 11 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階守備訓練 2. 打擊戰術訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員 | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑</p> |

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|
| | 3. 守備狀況性演練 | 傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 |
| 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 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 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 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 |
| 15 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 3. 分隊比賽 | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 16 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 3. 分隊比賽 | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 17 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 模擬比賽訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 3. 分隊比賽 | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 18 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員 | <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑</p> |

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|
| | 3. 模擬比賽訓練 | 傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 3. 分隊比賽或友誼賽 | 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. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 |
| 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 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | 擬。 5. 重量訓練 | 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 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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. 狀況性演練 4. 肌力強化運動 | 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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 |
| 6 | 1. 進階打擊訓練 2. 進階守備訓練 3. 以賽代訓 | 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備 | 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 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | 4. 肌力強化運動 | <p>穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6. 爆發力訓練</p> | <p>備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 7 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 以賽代訓</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6. 爆發力訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 8 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 以賽代訓</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6. 肌耐力訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 9 | 1. 進階打擊 | 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投 | P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | <p>訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 以賽代訓</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6肌耐力訓練</p> | <p>肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 10 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 以賽代訓</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6. 爆發力訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 11 | <p>1. 進階打擊訓練</p> <p>2. 進階守備訓練</p> <p>3. 以賽代訓</p> <p>4. 肌力強化運動</p> | <p>1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量</p> <p>2進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。</p> <p>3. 戰術執行實作與觀念</p> <p>4. 跑壘觀念以實際跑壘模式，進行模擬。</p> <p>5. 安排友誼賽</p> <p>6. 爆發力訓練</p> | <p>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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</p> |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | 及有利於團隊的道德行為 |
| 12 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 進階打擊訓練打擊力量 以投手投球的方式進行打擊訓練以增進各種球路及球種擊球能力並在旁利用揮棒提升擊力量 2. 進階守備訓練. 針對狀況對守備人員傳球補位及默契之能力，以達到守備穩定。 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> |
| 13 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎打擊動作訓練. 基本打 Tee 網訓練 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> |
| 14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎打擊動作訓練. 基本打 Tee 網訓練 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>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</p> <p>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> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> |
| 15 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本打擊訓練 2. 基本守備訓練 3. 強化身體素質 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎打擊動作訓練. 基本打 Tee 網訓練 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>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</p> <p>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</p> |

| | | | |
|------|--|---|---|
| | | | 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. 基本打 Tee 網訓練 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. 基本打 Tee 網訓練 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 |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 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 | | | |

桃園市立龜山國中 111 學年度 體育班 校訂課程

運動心理職涯規劃 39 節

課程計畫

| 桃園市立龜山國民中學 111 學年度第一學期九年級 體育班 彈性學習課程 運動心理職涯規劃課程計畫 | | | |
|--|--|--|-------|
| 每週節數 | 1 節 | 設計者 | 體育班團隊 |
| 核心素養 | A 自主行動 | ●A1.身心素質與自我精進●A2.系統思考與問題解決○A3.規劃執行與創新應變 | |
| | B 溝通互動 | ●B1.符號運用與溝通表達○B2.科技資訊與媒體素養○B3.藝術涵養與美感素養 | |
| | C 社會參與 | ○C1.道德實踐與公民意識●C2.人際關係與團隊合作○C3.多元文化與國際理解 | |
| 融入議題 | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p> <p>涯 J8 工作／教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9 社會變遷與工作／教育環境的關係。</p> <p>涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J7: 同理分享與多元接納。</p> | | |
| 學習 重點 | 學習 表現 | <p><u>綜合活動</u></p> <p>1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。</p> | |

| | |
|------|--|
| | <p>1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。</p> <p>1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。</p> <p>1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。</p> <p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p> <p>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</p> <p>2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。</p> <p>2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p> <p><u>健康與體育</u></p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> |
| 學習內容 | <p><u>綜合活動</u></p> <p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p> <p>輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。</p> <p>輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。</p> <p>輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p> <p>輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。</p> <p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p> <p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。</p> <p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p> <p><u>健康與體育</u></p> |

| | | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | | |
|----------|---|--|-----------------|--------------|
| 學習目標 | 1. 協助學生了解外在升學資訊及思考個人特質與能力等內在因素下，做好生涯探索及預作進路選擇的準備。 2. 幫助學生學習人際關係的正向經營，以及適應團體生活所需的人際互動技巧。 3. 讓學生了解自己的特質及優勢，並自我悅納，進而提昇自信心。 4. 幫助學生體驗身心放鬆，並了解身心放鬆的重要性。 5. 協助學生情緒的認識與表達，增進情緒管理能力。 6. 讓學生了解情緒與自我表現的關聯性，發展問題解決策略，以提昇運動表現能力。 | | | |
| 評量方式 | 1. 口語評量 2. 實作評量 3. 紙筆評量 | | | |
| 週次 日期 | 單元名稱 | 課程內容 | 表現任務 | 學習評量 |
| 1 | 升學博覽會(一) | 1. 生涯進路與職群介紹 2. 分組進行高職十六職群拼貼課程學習單 | 完成十六職群拼貼課程學習單 | 口語評量 實作評量 |
| 2 | 升學博覽會(二) | 1. 觀看高職十六職群介紹影片 2. 填寫十六職群測驗單 | 完成十六職群測驗單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 3 | 我的生涯路 | 1. 運用生涯卡進行分組活動 2. 完成「我的生涯路」學習單 3. 小組分享與回饋 | 完成「我的生涯路」學習單 | 實作評量 紙筆評量 |
| 4 | 職業大未來 | 1. 使用「職業憧憬卡」、「能力強項卡」進行分組活動 2. 完成「職業大未來」學習單 3. 團體分享與回饋 | 完成「職業大未來」學習單 | 實作評量 紙筆評量 |
| 5 | 志願選填知多少？(一) | 1. 說明桃連區升學制度的意涵 | 認真參與活動 | 口語評量 |
| 6 | 志願選填知多少？(二) | 1. 說明免試入學超額比序的內涵 2. 完成「免試入學超額比序積分表」學習單 | 完成「免試入學超額比序積分表」 | 口語評量 紙筆評量 |
| 7 | 志願選填知多少？(三) | 1. 說明志願選填的重點與原則 2. 撰寫「我的模擬志願選填規劃表」 | 完成「我的模擬志願選填規劃表」 | 口語評量 紙筆評量 |

| | | | | |
|----|----------|---|----------------|--------------|
| 8 | 靜坐教學 | 1. 進行「大眼瞪小眼」暖身活動 2. 靜坐分享與練習 | 認真參與活動 | 口語評量 |
| 9 | 瞎走一遭(一) | 1. 靜坐練習 2. 進行體驗活動-「盲人走路」 | 認真參與活動 | 實作評量 |
| 10 | 瞎走一遭(二) | 1. 靜坐練習 2. 小團體討論與分享 3. 團體分享與討論 | 認真參與活動 | 口語評量 |
| 11 | 團結力量大(一) | 1. 靜坐練習 2. 進行體驗活動-「葉子遊戲」 | 認真參與活動 | 實作評量 |
| 12 | 團結力量大(二) | 1. 靜坐練習 2. 小組討論 3. 團體分享與回饋 | 認真參與活動 | 口語評量 |
| 13 | 自我認識(一) | 1. 介紹人格特質的種類與意涵 2. 完成「我的特質探索」-學習單 3. 分組討論與分享 | 完成「我的特質探索」-學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 14 | 自我認識(二) | 1. 引導「周哈里窗」學習單的進行方式 說明「公開我」、「秘密我」、「盲目我」、「未知我」的意涵，並引導學生進一步的自我探索 | 完成「周哈里窗」學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 15 | 叫我第一名! | 1. 進行「優點轟炸」體驗活動 2. 團體分享與回饋 | 認真參與活動 | 口語評量 |
| 16 | 運動價值大拍賣 | 1. 進行「運動價值大拍賣」體驗活動 2. 完成「運動價值大拍賣」學習單 3. 團體分享與討論 | 完成「運動價值大拍賣」學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 17 | 情緒氣象台 | 1. 靜坐練習 2. 進行暖身活動-「打擊魔鬼」 3. 認識情緒的種類與檢視自己的情緒 | 認真參與活動 | 口語評量 |
| 18 | 情緒你、我、他 | 1. 靜坐練習 2. 完成「情緒你、我、他」學習單 | 完成「情緒你、我、他」學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 19 | 情緒觀測站 | 1. 正、負向情緒的辨識 2. 負向情緒處理的討論與分享 | 認真參與活動 | 口語評量 實作評量 |
| 20 | 情緒事件簿 | 1. 討論情緒與自我表現的關聯性 | 完成「情緒事件 | 口語評量 |

| | | | | |
|----|---------|-------------------------------|--------|--------------|
| | | 2. 完成「情緒事件簿」學習單 | 簿」學習單 | 紙筆評量 |
| 21 | 情緒事件大考驗 | 1. 分組演練情緒事件簿狀況題 2. 團體討論與分享 | 認真參與活動 | 口語評量 實作評量 |

**桃園市立龜山國民中學 111 學年度第二學期九年級彈性學習課程
運動心理職涯規劃課程計畫**

| 每週節數 | 1 節 | 設計者 | 體育班團隊 |
|------|---|---|-------|
| 核心素養 | A 自主行動 | ●A1.身心素質與自我精進●A2.系統思考與問題解決○A3.規劃執行與創新應變 | |
| | B 溝通互動 | ●B1.符號運用與溝通表達○B2.科技資訊與媒體素養○B3.藝術涵養與美感素養 | |
| | C 社會參與 | ○C1.道德實踐與公民意識●C2.人際關係與團隊合作○C3.多元文化與國際理解 | |
| 融入議題 | <p>【生涯規畫教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。</p> | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p><u>綜合活動</u></p> <p>1c-IV-3 運用生涯規畫方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。</p> <p>1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。</p> <p>2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。</p> <p>2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。</p> <p>2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p> <p>2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p> <p><u>健康與體育</u></p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> | |

| | | | | |
|------|----------|--|-----------------|--------------|
| | | <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> | | |
| 學習內容 | | <p><u>綜合活動</u></p> <p>輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。</p> <p>輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。</p> <p>輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。</p> <p>輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。</p> <p>輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。</p> <p>輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。</p> <p>輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。</p> <p>輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。</p> <p><u>健康與體育</u></p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | | |
| 學習目標 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生運用生涯資訊，並發展生涯技能。 2. 讓學生瞭解團體動力的內涵，以提昇其人際互動能力。 3. 幫助學生自我探索，並訂定學習目標。 4. 協助學生探究影響運動表現之因素，進而發展問題解決策略。 | | |
| 評量方式 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. 口語評量 2. 實作評量 3. 紙筆評量 | | |
| 週次日期 | 單元名稱 | 課程內容 | 表現任務 | 學習評量 |
| 1 | 升學簡章攻略 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹如何搜尋升學簡章資料及其閱讀要點。 2. 完成「專業群科特色招生」學習單 3. 團體分享與討論 | 完成「專業群科特色招生」學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 2 | 面試高手!(一) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明如何自我介紹和面試技巧 2. 了解面試的重要性 | 認真參與活動 | 口語評量 |
| 3 | 面試高 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹如何撰寫一份完整的履歷 | 完成「個人履 | 口語評量 |

| | | | | |
|----|------------|---|-----------------|----------------------|
| | 手!(二) | 2. 完成「個人履歷」三折頁 | 歷」三折頁 | 紙筆評量 |
| 4 | 面試高手!(三) | 1. 分組進行模擬面試 2. 填寫「模擬面試」學習單 3. 團體分享與討論 | 完成「模擬面試」學習單 | 口語評量 實作評量 紙筆評量 |
| 5 | 眾志成城(一) | 1. 靜坐練習 2. 進行體驗活動-「搶救收銀機大作戰」 | 認真參與活動 | 口語評量 實作評量 |
| 6 | 眾志成城(二) | 1. 靜坐練習 2. 團體討論與分享 | 認真參與活動 | 口語評量 |
| 7 | 我的進步與成長(一) | 1. 說明自我意向圖的內涵 2. 完成自我意象圖、目標、達成目標方法 | 完成自我意象圖學習單 | 口語評量 實作評量 |
| 8 | 我的進步與成長(二) | 1. 小組分享自我意向圖的內容 2. 團體分享與回饋 | 能分享自我意向圖 | 口語評量 實作評量 |
| 9 | 自我對談(一) | 1. 說明何謂負面想法 2. 完成「我心中的小魔鬼」學習單 | 完成「我心中的小魔鬼」學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 10 | 自我對談(二) | 1. 分組討論如何處理「負面想法」 2. 完成「挑戰心中的小魔鬼」學習單 | 完成「挑戰心中的小魔鬼」學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 11 | 負面思考停止法(一) | 1. 分享停止負面思考的方式 2. 完成「對小魔鬼說”不”」學習單 | 完成「對小魔鬼說”不”」學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 12 | 負面思考停止法(二) | 1. 分組演練「對小魔鬼說”不”」狀況題 2. 團體分享與回饋 | 認真參與活動 | 口語評量 實作評量 |
| 13 | 呼吸控制法 | 1. 說明放鬆技術的重要性 2. 體驗「放鬆技術」 | 認真參與活動 | 口語評量 實作評量 |
| 14 | 心象練習(一) | 1. 完成「挑戰之行前準備」學習單 2. 模擬比賽心象練習 | 完成「挑戰之行前準備」學習單 | 實作評量 紙筆評量 |
| 15 | 心象練習(二) | 1. 完成「挑戰過後」學習單 2. 模擬比賽心象練習 | 完成「挑戰過後」學習單 | 實作評量 紙筆評量 |
| 16 | 豆豆的繽紛世界(一) | 1. 豆豆板的使用與說明 2. 豆豆板練習 | 認真參與活動 | 實作評量 |
| 17 | 豆豆的繽紛世界(二) | 1. 豆豆板練習 2. 完成豆豆板的創作 | 完成豆豆板創作 | 實作評量 |
| 18 | 感謝與感恩(一) | 1. 觀賞「犛的禮物-ppt」 2. 感恩與感謝之練習 | 認真參與活動 | 口語評量 實作評量 |

| | | | | |
|--|------|-------------------------|--|--|
| | 珍重再見 | 3. 十九次課程的回顧 4. 回饋與道別 | | |
|--|------|-------------------------|--|--|

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 111 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)。