

附件 1

苗栗縣通霄國民中學 114 學年度（學期）體育班學習節數分配表

| 年級<br>領域科目 |                | 第四學習階段   | 七年級   | 八年級          | 九年級          |              |
|------------|----------------|--|-------|--------------|--------------|--------------|
| 部定課程       | 語文             | 國語文(5)   | 5     | 5            | 5            |              |
|            |                | 英語文(3)   | 3     | 3            | 3            |              |
|            |                | 本土語/手語(1)  | 1     | 1            | 0            |              |
|            | 數學             | 數學(4)  | 4     | 4            | 4            |              |
|            | 社會             | 社會(3)<br>(歷史、地理、公民)                                      | 3     | 3            | 3            |              |
|            | 自然科學           | 自然科學(3)<br>(理化、生物、地球科學)                                  | 3     | 3            | 3            |              |
|            | 藝術             | 藝術(2-3)<br>(音樂、視覺藝術、表演藝術)                                | 2     | 2            | 2            |              |
|            | 綜合活動           | 綜合活動(2-3)<br>(家政、童軍、輔導)                                  | 2     | 2            | 2            |              |
|            | 科技             | 科技(1-2)<br>(資訊科技、生活科技)                                   | 1     | 1            | 2            |              |
|            | 健康與體育          | 健康與體育(2-3)<br>(健康教育、體育)                                  | 3     | 3            | 3            |              |
| 特殊類型班級課程   | 體育專業<br>(專項術科) | 體育專業(5)<br><i>(七籃球、八壘球、九田徑)</i>                          | 5     | 5            | 5            |              |
| 領域學習總節數(A) |                | 30-34 節  | 32    | 32           | 32           |              |
| 校訂課程       | 彈性學習課程         | 統整性探究課程<br>主題/專題/議題<br>社團活動與技藝課程<br>特殊需求領域課程<br>其他(自行增列) | 1-5 節 | 0            | 0            | 0            |
|            |                |  |       | 1(社團)        | 1(社團)        | 1(社團)        |
|            |                |  |       | 2(專項運動戰術與應用) | 2(專項運動戰術與應用) | 2(專項運動戰術與應用) |
|            |                |  |       | 0            | 0            | 0            |
| 學習總節數      |                | 32-35 節  | 35    | 35           | 35           |              |

附件 2

說明：

1. 社團活動與技藝課程、其他類課程，請從學校整體規劃角度敘寫。
2. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育特殊類型教育課程實施規範、體育班課程綱要等相關辦法辦理，每一運動種類請寫一份。
3. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
4. [ ]處為可選填之項目。

## 苗栗縣通霄國民中學 114 學年度彈性學習課程計畫

|              |  |          |  |
|--------------|--|----------|--|
| 課程名稱         | 專項運動戰術與應用  | 課程<br>類別 | <input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程<br><input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br><input type="checkbox"/> 其他類課程 |
| 實施年級         | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 8 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 9 年級   | 節數       | 每週 2 節 <u>第 1/2 學期</u> 共 80 節<br>(對開可補充說明)共節   |
| [設計理念]       | 教育要讓學生有足夠的時間和機會去學習和體驗互助合作、公平競爭和團隊精神等寶貴的經驗，從運動和活動中享受 歡樂、活潑、有生機的生活方式，進而提升專項技能。   |          |  |
| 核心素養<br>具體內涵 | <p>身心素質與自我精進：<br/>多元文化與國際理解，具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>系統思考與解決問題：<br/>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>道德實踐與公民意識：<br/>具備生活中有關運動與健康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>人際關係與團隊合作：<br/>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> |          |  |

| 學習重點            | 學習表現    | <p>一、能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>                              |  |   |
|-----------------|---------|---|--|---|
|                 | 學習內容    | <p>一、具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>二、具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>  |  |   |
| 課程目標            |         | <p>一、在體能訓練方面：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。</p> <p>二、在技術訓練方面：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。</p> <p>三、在戰術訓練方面：透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。</p> <p>四、在心理訓練方面：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。</p> |  |   |
| 表現任務<br>(總結性評量) |         | <p>個人綜合基本動作及技術實作的完整，也可以配合小組團隊，在戰術運用上，呈現正確地使用，有效執行。</p>  |  |   |
| 學習進度<br>週次/節數   |         | 單元子題  | 單元內容與學習活動  | [檢核點(形成性評量)]  |
| 第1學期            | 第1-4週   | 1. 個人技術<br>2. 基礎體能  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 基本技術指導<br>3. 強調技術正確動作              | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                 | 第4-8週   | 1. 個人技術<br>2. 基礎體能  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 基本技術指導<br>3. 加強技術正確動作              | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                 | 第9-12週  | 1. 個人技術<br>2. 基礎體能  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 基本技術指導<br>3. 加強技術正確動作              | 1. 專項體能肌力表現(20%)<br>2. 個人專項技術能力(20%)<br>3. 競技綜合賽事表現(20%)<br>4. 學習與比賽態度(20%) |
|                 | 第13-16週 | 1. 個人技術<br>2. 基礎體能<br>3. 心理技能   | 1. 基礎體能訓練<br>2. 基本技術指導<br>3. 加強技術正確動作<br>4. 提升心理素質 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項協調能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                 | 第17-20週 | 1. 個人技術<br>2. 基礎體能<br>3. 心理技能   | 1. 基礎體能訓練<br>2. 模擬比賽<br>3. 加強技術正確動作<br>4. 提升心理素質   | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |

|                  |   |  |  |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 第<br>2<br>學<br>期 | 第<br>1-4<br>週   | 1. 強化個人技術<br>2. 專項體能<br>3. 心理技能            | 1. 專項體能訓練<br>2. 模擬比賽<br>3. 加強技術正確動作<br>4. 提升心理素質   | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |  |  |  |
|                  | 第<br>4-8<br>週   | 1. 強化個人技術<br>2. 專項體能<br>3. 心理技能            | 1. 專項體能訓練<br>2. 加強技術正確動作<br>3. 提升心理素質              | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |  |  |  |
|                  | 第<br>9-12<br>週  | 1. 強化個人技術<br>2. 專項體能<br>3. 心理技能<br>4. 模擬比賽 | 1. 加強各項攻擊技巧運用<br>2. 強化比賽觀念<br>3. 強化心理素質            | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |  |  |  |
|                  | 第<br>13-16<br>週   | 1. 強化個人技術<br>2. 專項體能<br>3. 心理技能            | 1. 加強各項攻擊技巧運用<br>2. 強化比賽觀念<br>3. 強化心理素質<br>4. 重量訓練 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |  |  |  |
|                  | 第<br>17-20<br>週   | 1. 強化個人技術<br>2. 專項體能<br>3. 心理技能            | 1. 加強各項攻擊技巧運用<br>2. 強化比賽觀念<br>3. 強化心理素質<br>4. 重量訓練 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |  |  |  |
|                  | 議題融入  | 品德教育、人權教育、性別平等教育、家庭教育                      |  |  |  |  |  |
| 評量規劃             | <p><b>【上學期】</b></p> 1. 個人技術表現(20%)：<br>2. 競技參賽運動表現(40%)<br>3. 個人學習態度表現 (40%)<br><p><b>【下學期】</b></p> 1. 個人技術表現(20%)：<br>2. 競技參賽運動表現(40%)<br>3. 個人學習態度表現(40%) |  |  |  |  |  |  |
| 教學設施<br>設備需求     | 操場、壘球場/籃球場、重量訓練室  |  |  |  |  |  |  |
| 教材來源             | 1. 體育專業領域課程<br>綱要<br>2. 自編教材  | 師資來源                                       | 校內   |  |  |  |  |
| 備註               |   |  |  |  |  |  |  |

## 附件 3

## 苗栗縣通霄國民中學 114 學年度體育專項術科課程計畫

|                     |  |           |  |
|---------------------|--|-----------|--|
| 課程名稱                | 體育專項術科   |           | 運動種類<br>壘球   |
| 實施年級                | <input checked="" type="checkbox"/> 7 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 8 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 9 年級   | 節數        | 每週 5 節 <u>第 1/2 學期</u> 共 200 節   |
| 學習目標                | 1. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。<br>2. 培養自我挑戰、自我精進的態度。<br>3. 學會基礎動作，提升運動技能。<br>4. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。<br>5. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。<br>6. 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。   |           |  |
| 領域及議題能力指標<br>(核心素養) | 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。<br>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。<br>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。<br>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 |           |  |
| 學習進度<br>週次/節數       | 單元子題   | 單元內容與學習活動 | [檢核點(形成性評量)]   |
| 第 1 學期              | 第 1 週  | 壘球基礎訓練    | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合。<br>1. 慢跑、協調操、馬克操基本動作。<br>2. 跳繩訓練。<br>3. 仰臥起坐 50*3/背肌 50*3。<br><br>1. 傳接球基本技巧 30%<br>2. 跑壘技巧 20%。<br>3. 滑壘基本技巧 20%。<br>4. 出席率及態度 30%。             |
|                     | 第 2 週  | 壘球基礎訓練    | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合。<br>1. 慢跑、協調操、馬克操基本動作。<br>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。<br>3. 60 公尺彎道衝刺*6 趟。<br>4. 核心肌群。<br><br>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。<br>1. 技能實作及表現。<br>2. 觀察。 |
|                     | 第 3 週  | 壘球基礎訓練    | T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術。<br>一、壘球傳球動作、揮臂、跨步、擲球、完成動作講解及示範。<br><br>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術。  |

|       |        |   |   |
|-------|--------|---|---|
|       |        | <p>準備動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 握球的動作。</li> <li>2. 重心在右腳。</li> </ol> <p>投擲動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以右肩為軸，右手臂直接向上方提起，肩上高度與上臂一致。</li> <li>2. 以右腳為軸，揮臂轉身擲球的動作。</li> <li>3. 傳球聯貫性，左肩要對準接球者方向。</li> </ol> <p>完成動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 投球動作流暢性。</li> <li>2. 投球出手動作前抓的動作。</li> <li>3. 投球後跨部及後足跟進動作。</li> <li>4. 雙眼注視目標。</li> </ol> <p>二、兩人傳接球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 尺坐姿傳接球。</li> <li>2. 10 公尺跪姿傳接球。</li> <li>3. 15 公尺半蹲傳接球。</li> <li>4. 20 公尺站立傳接球。</li> <li>5. 20-40 公尺傳接球。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察並記錄學生的傳接球動作是否正確，並給予適時指導。</li> </ol>   |
| 第 4 週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術。</p> <p>一、練習方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人傳接球練習。</li> <li>2. 對網投擲修正動作。</li> <li>3. 三角傳接球練習。</li> <li>4. 四角傳接球練習。</li> <li>5. 15 公尺投準測驗。</li> </ol>   | <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現</li> <li>2. 15 公尺投準，10 顆。</li> <li>3. 觀察/紀錄。</li> </ol>                             |
| 第 5 週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術。</p> <p>一、打擊之基本動作要領講解</p> <p>打擊姿勢：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收下頷，眼睛正視投手，下頷轉 90 度靠近左肩上。</li> <li>2. 握棒-以中指、無名指、小指為主的第二關節處握棒，大姆指、食指為輔，雙手背的第二關節處約成一直線；握棒位置在離棒把約 5~10 分。</li> <li>3. 球棒向後傾斜 45 度，雙肘自然下，如撐傘般的將球棒靠近古肩外側。</li> </ol>   | <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練揮棒打擊的技術。</li> <li>2. 握棒方式。</li> <li>3. 能做到腰部旋轉用力的動作。</li> <li>4. 能做到擊球時能使下肢穩定。</li> </ol> |

|       |        |   |  |
|-------|--------|---|--|
|       |        | <p>4. 雙腳張開與肩同寬，體重平均落於兩腳的大姆趾上及雙腿內側。</p> <p>5. 雙膝微屈，身體微彎，保持輕鬆、敏捷。</p> <p><b>二、揮擊動作練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 轉腰練習。</li> <li>2. 旋轉揮棒練習。</li> <li>3. 單臂擊球練習。</li> <li>4. 打擊座定點擊球練習。</li> </ol>  |  |
| 第 6 週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術。</p> <p><b>一、揮擊動作練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 挥棒練習。</li> <li>2. 單臂擊球練習。</li> <li>3. 打擊座定點擊球練習。</li> <li>4. Free batting。</li> </ol>   | <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術。</p> <p>1. 觀察並記錄學生擊球的動作是否正確，並適時給予指導。</p>  |
| 第 7 週 | 壘球基礎訓練 | <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><b>一、訓練內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各壘包跑壘員移位之運用。</li> <li>2. 戰術下達跑壘員移位運用。</li> <li>3. 跑壘判斷、技巧之運用。</li> <li>4. 滾地、高飛球跑壘之技巧。</li> </ol> <p><b>二、練習方式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本壘至一壘跑壘練習。</li> <li>2. 本壘至二壘跑壘練習。</li> <li>3. 本壘至三壘跑壘練習。</li> <li>4. 一壘至二壘跑壘練習。</li> <li>5. 二壘至三壘跑壘練習。</li> <li>6. 三壘至本壘跑壘練習。</li> </ol> | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察/紀錄。</li> </ol> |
| 第 8 週 | 壘球基礎訓練 | <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><b>一、滑壘的動作要領講解及示範</b></p> <p>彎曲單腳，另一腳伸出，學習彎腿</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>了解比賽中滑壘是為了保護自己避免受傷(急停)以及為</p>   |

|        |        |   |   |
|--------|--------|---|---|
|        |        | <p>滑壘姿勢。彎曲左膝，右腳伸出，身體向右扭轉，學習彈性滑壘的姿勢。</p> <p><b>二、練習方式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在砂地上練習滑壘<br/>以膝支地，穿著護膝作實際滑壘動作。先以跑3、5步的距離慢慢滑壘，再逐漸把距離加大。</li> <li>2. 在草地上練習滑壘<br/>穿運動鞋練習滑壘；測量好壘間18.29公尺(60呎)的距離，跑壘時在壘前4.5公尺前滑壘。</li> </ol>   | <p>了防止野手的觸殺或雙殺所採用的方式，也是一種重要的攻擊方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視學生認知是否正確？</li> <li>2. 觀察並記錄學生能否做出滑壘正確動作。</li> </ol> |
| 第 9 週  | 壘球基礎訓練 | <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><b>一、內野手-接滾地球動作要領講解及示範</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接滾地球時，眼睛要由始至終注意來球。</li> <li>2. 接球時，左腳在前(右投者)，右腳在後，兩腳距離約與肩同寬，兩膝下蹲，上身前伸，重心移至腳尖，手套口向上，盡量張開，而與地接觸。</li> <li>3. 接球點在身體的中央，略靠近左腳的前方位置，似撈取東西般地去接球。</li> <li>4. 接到球後，右腳向前踏出一步，同時將手套中的球拿出，左腳朝傳球方向完成傳球動作。</li> </ol> <p><b>二、練習方式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組半蹲定點滾球接球。</li> <li>2. 分組滾地球正手接球及反手接球。</li> <li>3. 分組左右移動接滾地球。</li> </ol> | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察並記錄學生的傳接球動作是否正確，並給予適時指導。</li> </ol>         |
| 第 10 週 | 壘球基礎訓練 | <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><b>一、外野手-接高飛球動作要領講</b></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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> </ol>                           |

|        |        |  |   |
|--------|--------|--|---|
|        |        | <p>解及示範</p> <p>1. 準備動作</p> <p>眼睛注視球棒，兩腳分開站立約與肩同寬，上身亦向前彎，兩手鬆垂在體側，重心置於任一腳上。</p> <p>2. 接球腳步</p> <p>與球相反向的腳踏出第一步，第一步步伐不要太大。</p> <p>3. 接球要領</p> <p>*雙手擺振往落球點前進，(應盡全力，跑到落點後方準備接球)。</p> <p>*接球時，力求以雙手接球(手套不擋住視線)，手肘保持輕鬆微彎。</p> <p>*腰重心稍向下落，保持柔軟，膝關節保持柔軟。</p> <p>二、練習方式</p> <p>1. 接飛盤-速度及判斷力訓練。</p> <p>2. 拋高飛球左右步伐移位練習。</p> <p>3. 接發球機高飛球訓練。</p> | 2. 觀察/紀錄。   |
| 第 11 週 | 壘球基礎訓練 | <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>1. 間歇跑、協調操。</p> <p>2. 30 公尺衝刺。</p> <p>3. 哑鈴訓練(6-8 磅)。</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>1. 傳接球、四角傳球。</p> <p>2. 定點 T 桿擊球(打擊網)。</p> <p>3. 內外野守備分組接球。</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>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 觀察。</p> |
| 第 12 週 | 壘球基礎訓練 | <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合。</p> <p>1. 慢跑、馬克操。</p> <p>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。</p> <p>3. 核心肌群。</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術。</p> <p>1. 傳接球、四角傳球。</p> <p>2. 定點 T 桿擊球(打擊網)。</p> <p>3. 內外野守備分組接球。</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>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 觀察。</p> |

|        |        |   |  |
|--------|--------|---|--|
|        |        | 4. 三人一組 Toss。   |  |
| 第 13 週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中<br/>守備、跑分、攻擊的協調、反應組<br/>合性技術。</p> <p>1. 傳接球、四角移動傳球。<br/>2. Free batting。<br/>3. 內外野守備 + 跑壘綜合演練。<br/>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動<br/>組合性戰術。</p> <p>1. 分組一、三壘跑壘夾殺演練。<br/>2. 投/捕手暗號演練。</p>        | <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑<br/>分性球類運動中守備、跑<br/>分、攻擊的組合性技術。</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑<br/>分性球類運動組合性戰術訓<br/>練。</p> <p>1. 技能實作及表現。<br/>2. 觀察/紀錄。</p>                                    |
| 第 14 週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中<br/>守備、跑分、攻擊的協調、反應組<br/>合性技術。</p> <p>1. 傳接球、四角移動傳球。<br/>2. 定點 T 桿擊球(打擊網)。<br/>3. Free batting。<br/>4. 內外野守備 + 跑壘綜合演練。<br/>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動<br/>組合性戰術。</p> <p>1. 短打、打跑、盜壘綜合暗號演練。</p> | <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑<br/>分性球類運動中守備、跑<br/>分、攻擊的組合性技術。</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑<br/>分性球類運動組合性戰術訓<br/>練。</p> <p>1. 技能實作及表現。<br/>2. 觀察/紀錄。</p>                                    |
| 第 15 週 | 壘球基礎訓練 | <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動<br/>組合性戰術。</p> <p>1. 一、三壘跑壘夾殺演練。<br/>2. 跑壘+攻擊暗號演練。</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動<br/>組合性心理調節及團隊狀態。</p> <p>1. 意象訓練。<br/>2. 團隊互動與溝通。</p>  | <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑<br/>分性球類運動組合性戰術訓<br/>練。</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球<br/>類運動團隊訓練狀況，並能<br/>自我調整心態做出符合運動<br/>道德倫理的行為及有利於團<br/>隊的道德行為。</p> <p>1. 技能實作及表現。<br/>2. 觀察/檢討/紀錄。</p> |
| 第 16 週 | 壘球基礎訓練 | <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動<br/>組合性戰術。</p> <p>1. 一、三壘跑壘夾殺演練。<br/>2. 攻擊暗號演練。<br/>3. 分組比賽。</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動<br/>組合性心理調節及團隊狀態。</p>  | <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑<br/>分性球類運動組合性戰術訓<br/>練。</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球<br/>類運動團隊訓練狀況，並能<br/>自我調整心態做出符合運動<br/>道德倫理的行為及有利於團<br/>隊的道德行為。</p>                                     |

|        |        |   |   |
|--------|--------|---|---|
|        |        | <p>1. 模擬比賽抗壓力。</p> <p>2. 團隊互動與溝通。</p>   | <p>隊的道德行為。</p> <p>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 紀錄/檢討。</p>  |
| 第 17 週 | 壘球基礎訓練 | <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>1. 間歇跑、協調操。</p> <p>2. 30 公尺衝刺。</p> <p>3. 哑鈴訓練(6-8 磅)。</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>1. 傳接球、四角傳球。</p> <p>2. 定點 T 桿擊球(打擊網)。</p> <p>3. 內外野守備分組接球。</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>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 觀察/檢討/紀錄。</p> |
| 第 18 週 | 壘球基礎訓練 | <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合。</p> <p>1. 慢跑、馬克操。</p> <p>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。</p> <p>3. 跑壘。</p> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術。</p> <p>1. 傳接球、四角傳球。</p> <p>2. 定點 T 桿擊球(打擊網)。</p> <p>3. 內外野守備分組接球。</p> <p>4. Free batting。</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>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 觀察/檢討/紀錄。</p> |
| 第 19 週 | 壘球基礎訓練 | <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>1. 慢跑、協調操基本動作。</p> <p>2. 櫛架抬腿訓練。</p> <p>3. 米字折返跑。</p> <p>4. 核心肌群。</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>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 觀察。</p>   |
| 第 20 週 | 壘球基礎訓練 | <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合。</p> <p>1. 慢跑、馬克操基本動作。</p> <p>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。</p> <p>3. 重量肌力訓練。</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>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 觀察/紀錄。</p>  |
| 第 21 週 | 壘球基礎訓練 | <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合。</p> <p>1. 慢跑、馬克操。</p> <p>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。</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</p>   |

|        |        |   |   |   |
|--------|--------|---|---|---|
|        |        | <p>3. 100 公尺。<br/>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中<br/>守備、跑分、攻擊的協調、反應組<br/>合性技術。</p> <p>1. 傳接球、四角傳球。<br/>2. 定點 T 桿擊球(打擊網)。<br/>3. 內外野守備分組接球。</p> | <p>訓練。</p> <p>1. 100 公尺測驗。<br/>2. 紀錄。</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑<br/>分性球類運動中守備、跑<br/>分、攻擊的組合性技術。</p> <p>1. 技能實作及表現。</p>  |   |
|        | 第 22 週 | 壘球基礎訓練  | <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之<br/>速度、肌力及肌耐力組合。</p> <p>1. 慢跑、協調操、馬克操基本動作。<br/>2. 60 公尺彎道衝刺*5<br/>3. 藥球肌力訓練。</p>   | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑<br/>分性球類運動速度、肌力、<br/>肌耐力、敏捷及柔韌組合性<br/>訓練。</p> <p>1. 技能實作及表現。<br/>2. 觀察。</p>                 |
| 第 2 學期 | 第 1 週  | 壘球基礎訓練  | <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之<br/>速度、肌力及肌耐力組合。</p> <p>1. 慢跑、協調操、馬克操基本動作。<br/>2. 跳繩訓練。<br/>3. 折返跑。<br/>4. 核心肌群。</p>   | <p>1. 打擊基本技巧 25%。<br/>2. 守備接球基本技巧<br/>25%。<br/>3. 攻擊暗號 20%。<br/>4. 出席率及態度 30%。</p>                              |
|        | 第 2 週  | 壘球基礎訓練  | <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之<br/>敏捷及柔韌組合。</p> <p>1. 慢跑、協調操、馬克操基本動作。<br/>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。<br/>3. 100 公尺測驗<br/>4. 核心肌群。</p>   | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑<br/>分性球類運動速度、肌力、<br/>肌耐力、敏捷及柔韌組合性<br/>訓練。</p> <p>1. 100 公尺紀錄(碼錶)<br/>2. 觀察/紀錄。</p>          |
| 第 3 週  |        | 壘球基礎訓練  | <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳<br/>接球及打擊基本性技術。</p> <p>一、訓練內容</p> <p>1. 握球的方式之運用。<br/>2. 上、下肢之運用。<br/>3. 腰、軀幹之運用。<br/>4. 手臂迴旋放球點之運。<br/>5. 綜合投球之運用實。</p> <p>二、訓練方式</p> <p>1. 10 公尺弓箭步對網投準。<br/>2. 15 公尺短距離對網投準。<br/>3. 遠、短距離投球練習。<br/>4. 綜合球種之控制。</p> | <p>T-III-3 知道並做出守備/跑<br/>分性球類運動投、接、打、<br/>跑分與團體配合基本性訓練<br/>技術</p> <p>1. 觀察並記錄學生的投球動<br/>作是否正確，並給予適時指<br/>導。</p> |
|        | 第 4 週  | 壘球基礎訓練  | T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳<br>接球及打擊基本性技術  | T-III-3 知道並做出守備/跑<br>分性球類運動投、接、打、   |

|     |        |   |  |
|-----|--------|---|--|
|     |        | <p><b>一、訓練內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重心轉移核心之運用。</li> <li>2. 左右手單手之運用。</li> <li>3. 手眼協調擊球點之掌控。</li> <li>4. 綜合揮棒協調之運用</li> </ol> <p><b>二、訓練方式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. T網拋球打擊練習。</li> <li>2. 固定式T桿打擊動作養成。</li> <li>3. 快速擊球打擊爆發力訓練。</li> <li>4. Free batting。</li> </ol>  | <p>跑分與團體配合基本性訓練技術</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察/紀錄。</li> </ol>   |
| 第5週 | 壘球基礎訓練 | <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><b>一、訓練內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腳步基本移位之運用。</li> <li>2. 前後左右接球移位之運用。</li> <li>3. 檻截補位接球移位之運用。</li> <li>4. 綜合守備之運用。</li> </ol> <p><b>二、訓練方式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 步伐分解動作。</li> <li>2. 兩人一組左右拋滾地球。</li> <li>3. 二壘及游擊手接球及補位。</li> <li>4. 內野綜合守備練習。</li> </ol> | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過訓練了解學生是否熟練基本動作。</li> <li>2. 觀察/紀錄。</li> </ol>                                  |
| 第6週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球、四角移動傳球。</li> <li>2. Free batting。</li> <li>3. 內外野守備十跑壘綜合演練。</li> </ol> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組一、三壘跑壘夾殺演練。</li> <li>2. 投打打擊暗號演練。</li> </ol>   | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察/檢討/紀錄。</li> </ol> |
| 第7週 | 壘球基礎訓練 | <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一、三壘跑壘夾殺演練。</li> <li>2. 攻擊暗號演練。</li> </ol> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 意象訓練。</li> <li>2. 團隊互動與溝通。</li> </ol>   | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> </ol> |

|        |        |   |  |
|--------|--------|---|--|
|        |        |   | 2. 觀察/檢討/紀錄。   |
| 第 8 週  | 壘球基礎訓練 | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合。<br>1. 慢跑、協調操。<br>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。<br>3. 米字折返跑。<br>4. 核心肌群。  | 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。<br>1. 技能實作及表現。<br>2. 觀察。   |
| 第 9 週  | 壘球基礎訓練 | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合。<br>1. 慢跑、馬克操。<br>2. 30 公尺衝刺*6。<br>3. 藥球肌力訓練。<br>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術。<br>1. 傳接球、四角傳球。<br>2. 定點 T 桿擊球(打擊網)。<br>3. Free batting。<br>3. 內外野守備分組接球。 | 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。<br>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。<br>1. 技能實作及表現。<br>2. 觀察。 |
| 第 10 週 | 壘球基礎訓練 | P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合。<br>1. 慢跑、馬克操。<br>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。<br>3. 綜合跑壘。<br>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術。<br>1. 傳接球、四角傳球。<br>2. 定點 T 桿擊球(打擊網)。<br>3. 內外野守備分組接球。<br>4. Free batting   | 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。<br>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。<br>1. 技能實作及表現。<br>2. 觀察。 |
| 第 11 週 | 壘球基礎訓練 | T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術。<br>1. 傳接球、四角移動傳球。<br>2. 短打技巧訓練。<br>3. 內外野守備 + 跑壘綜合演練。<br>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術。<br>1. 分組一、三壘跑壘夾殺演練。<br>2. 投打打擊暗號演練。                                | 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。<br>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練。<br>1. 技能實作及表現。<br>2. 觀察/檢討/紀錄。       |

|        |        |   |  |
|--------|--------|---|--|
| 第 12 週 | 壘球基礎訓練 | <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一、三壘跑壘夾殺演練。</li> <li>2. 攻擊暗號演練。</li> <li>3. 分組比賽。</li> </ol> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模擬比賽抗壓力。</li> <li>2. 團隊互動與溝通。</li> </ol>  | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察/檢討/紀錄。</li> </ol> |
| 第 13 週 | 壘球基礎訓練 | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑、協調操。</li> <li>2. 60 公尺彎道衝刺。</li> <li>3. 藥球肌力訓練。</li> </ol>  | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察。</li> </ol>   |
| 第 14 週 | 壘球基礎訓練 | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑、馬克操基本動作。</li> <li>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。</li> <li>3. 米字折返跑。</li> <li>4. 核心肌群。</li> </ol> <p>T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球基本修正。</li> <li>2. 打擊基本修正。</li> <li>3. 接球基本修正。</li> </ol> | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察。</li> </ol> <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>                 |
| 第 15 週 | 壘球基礎訓練 | <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>一、訓練內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各壘包跑壘員移位之運用。</li> <li>2. 戰術下達跑壘員移位運用。</li> <li>3. 跑壘判斷、技巧之運用。</li> <li>4. 滾地、高飛球跑壘之技巧。</li> </ol> <p>二、練習方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本壘至一壘跑壘練習</li> </ol>                                     | <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 測驗本壘到一壘/全壘。</li> <li>2. 觀察/紀錄。</li> </ol>  |

|        |        |  |  |
|--------|--------|--|--|
|        |        | <p>2. 本壘至二壘跑壘練習(滑壘)。</p> <p>3. 本壘至三壘跑壘練習(滑壘)。</p> <p>4. 一壘至二壘跑壘練習(滑壘)。</p> <p>5. 二壘至三壘跑壘練習(滑壘)。</p> <p>6. 二壘至本壘跑壘練習。</p> <p>6. 三壘至本壘跑壘練習。</p> <p>7. 本壘至本壘跑壘練習。</p>   |  |
| 第 16 週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術。</p> <p>一、練習方式</p> <p>1. 兩人傳接球練習。</p> <p>2. 三點攔截傳球練習(三人一組)。</p> <p>3. 四角傳接球練習。</p> <p>4. 四角移動傳接球練習。</p>  | <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術。</p> <p>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 觀察/紀錄。</p>                |
| 第 17 週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術</p> <p>一、訓練內容</p> <p>1. 上/下肢之運用。</p> <p>2. 腰/軀幹之運用。</p> <p>3. 手臂繞環放球點之訓練。</p> <p>4. 綜合投球之運用。</p> <p>二、訓練方式</p> <p>1. 10 公尺弓箭步對網投。</p> <p>2. 15 公尺短距離擲準。</p> <p>3. 遠、短距離投球練習。</p> <p>4. 綜合球種之控制。</p>              | <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術。</p> <p>1. 技能實作及表現。</p> <p>2. 觀察/紀錄。</p>                |
| 第 18 週 | 壘球基礎訓練 | <p>T-III-B6 守備/跑分性球類運動傳接球及打擊基本性技術</p> <p>一、訓練內容</p> <p>1. 重心轉移核心之運用。</p> <p>2. 左右手單手之運用。</p> <p>3. 手眼協調擊球點之掌控。</p> <p>4. 綜合揮棒協調之運用。</p> <p>二、訓練方式</p> <p>1. T 網拋球打擊練習。</p> <p>2. 固定式 T 棍打擊動作養成。</p> <p>3. 快速擊球打擊爆發力訓練。</p> <p>4. Free batting。</p> | <p>T-III-3 知道並做出守備/跑分性球類運動投、接、打、跑分與團體配合基本性訓練技術。</p> <p>1. 實作測驗</p> <p>發球機每人 10 顆直球，每球 10 分，總分 100。</p> |
| 第 19 週 | 壘球基礎訓練 | 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。  | T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。   |

|              |  |  |   |
|--------------|--|--|---|
|              |  | <p>一、訓練內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腳步基本移位之運用。</li> <li>2. 前後左右接球移位之運用。</li> <li>3. 檻截補位接球移位之運用。</li> <li>4. 綜合守備之運用。</li> </ol> <p>二、訓練方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 步伐分解動作。</li> <li>2. 兩人一組左右拋滾地球。</li> <li>3. 二壘及游擊手接球及補位。</li> <li>4. 內野綜合守備練習。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察。</li> </ol>   |
| 第 20 週       | 壘球基礎訓練   | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑、馬克操基本動作。</li> <li>2. 檻架抬腿訓練。</li> <li>3. 米字折返跑。</li> <li>4. 核心肌群。</li> </ol>  | 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。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察。</li> </ol> |
| 第 21 週       | 壘球基礎訓練   | P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑、協調操基本動作。</li> <li>2. 敏捷與協調之繩梯訓練。。</li> <li>3. 跳繩。</li> </ol>  | 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。 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能實作及表現。</li> <li>2. 觀察。</li> </ol> |
| 評量規劃         | <p>上學期：</p> <p>傳接球基本技巧 30%、跑壘技巧 20%、滑壘基本技巧 20%、出席率及態度 30%。</p> <p>下學期：</p> <p>打擊基本技巧 25%、守備接球基本技巧 25%、攻擊暗號 20%、出席率及態度 30%。</p> |  |   |
| 教學設施<br>設備需求 | 壘球、球棒、手套、膠鞋、壘包、碼錶、藥球、打擊網、發球機<br>操場、壘球場、室內打擊場、重訓室。  |  |   |
| 教材來源         | 自編   | 自編   | 自編  |
| 備註           |  |  |   |

## 苗栗縣通霄國民中學 114 學年度體育專項術科課程計畫

|                     |  |  |      |   |
|---------------------|--|--|------|---|
| 課程名稱                | 體育專項術科   |  | 運動種類 | 籃球  |
| 實施年級                | 7 年級   |  | 節數   | 每週 5 節 <u>第 1/2 學期</u> 共 200 節  |
| 學習目標                | 一、培養籃球運動之競技體能（體能訓練）：能依籃球運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。<br>二、精進籃球運動之技術水準（技術訓練）：能藉由籃球運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。<br>三、發展籃球運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由籃球運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。<br>四、提升籃球運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇籃球運動競賽之心理素質。                              |  |      |   |
| 領域及議題能力指標<br>(核心素養) | <b>體-J-B2</b> 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。<br><b>體-J-A1</b> 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。<br><b>體-J-A2</b> 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。<br><b>體-J-C3</b> 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。 |  |      |   |
| 學習進度<br>週次/節數       | 單元子題   | 單元內容與學習活動  |      | [檢核點(形成性評量)]  |
| 第 1 學期              | 第 1-4 週<br>籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 了解籃球運動規則                          |      | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 4-8 週<br>籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 陣地攻守性球類運動組合                       |      | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 9-12 週<br>籃球基礎訓練   | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術        |      | 1. 專項體能肌力表現(20%)<br>2. 個人專項技術能力(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習與比賽態度(40%) |
|                     | 第 13-16 週<br>籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射、罰等，個人組合性進攻動作   |      | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項協調能力表現(20%)<br>3. 競技綜合賽事表現(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 17-20 週<br>籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 |      | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |

|          |                          |   |  |  |
|----------|--------------------------|---|--|--|
| 第2學期     | 第1-4週                    | 籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術         | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|          | 第4-8週                    | 籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守                      | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|          | 第9-12週                   | 籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術<br>4. 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|          | 第13-16週                  | 籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略               | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|          | 第17-20週                  | 籃球基礎訓練  | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 綜合複習                                      | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|          | 評量規劃                     | 【上學期】<br>1. 個人攻防技術(20%)：<br>2. 競技參賽運動表現(40%)<br>3. 個人學習態度表現 (40%)<br>【下學期】<br>1. 個人攻防技術(20%)：<br>2. 競技參賽運動表現(40%)<br>3. 個人學習態度表現(40%) |  |  |
| 教學設施設備需求 |                          | 操場、籃球場、重量訓練室  |  |  |
| 教材來源     | 1. 體育專業領域課程綱要<br>2. 自編教材 | 師資來源  | 校內   |  |
| 備註       |                          |   |  |  |

## 苗栗縣通霄國民中學 114 學年度體育專項術科課程計畫

|                     |  |           |   |  |
|---------------------|--|-----------|---|--|
| 課程名稱                | 體育專項術科   |           | 運動種類  | 籃球   |
| 實施年級                | 8 年級   |           | 節數  | 每週 5 節 <u>第 1/2 學期</u> 共 200 節   |
| 學習目標                | 1. 培養籃球運動之競技體能（體能訓練）：能依籃球運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。<br>2. 精進籃球運動之技術水準（技術訓練）：能藉由籃球運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。<br>3. 發展籃球運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由籃球運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。<br>4. 提升籃球運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇籃球運動競賽之心理素質。                          |           |   |  |
| 領域及議題能力指標<br>(核心素養) | <b>體-J-B2</b> 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。<br><b>體-J-A1</b> 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。<br><b>體-J-A2</b> 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。<br><b>體-J-C3</b> 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。 |           |   |  |
| 學習進度<br>週次/節數       | 單元子題   | 單元內容與學習活動 |   | [檢核點(形成性評量)]   |
| 第 1 學期              | 第 1-4 週  | 籃球初階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 基礎防守<br>4. 加強個人技術    | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                     | 第 4-8 週  | 籃球初階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 增強基礎防守<br>4. 加強個人技術  | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                     | 第 9-12 週   | 籃球初階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 區域防守訓練<br>4. 加強個人技術  | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                     | 第 13-16 週  | 籃球初階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 盯人防守訓練<br>4. 加強個人技術  | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                     | 第 17-20 週  | 籃球初階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 一對一技巧訓練<br>4. 加強個人技術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
| 第                   | 第  | 籃球初階訓練    | 1. 基礎體能訓練   | 1. 個人專項體能表現(20%)   |

|              |  |        |  |  |
|--------------|--|--------|--|--|
| 2<br>學<br>期  | 1-4<br>週   |        | 2. 專項體能增強訓練<br>3. 攻擊策略訓練<br>4. 加強個人技術                  | 2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)                     |
|              | 第<br>4-8<br>週  | 籃球初階訓練 | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 增強攻擊策略訓練<br>4. 增加個人技術訓練 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>9-12<br>週   | 籃球初階訓練 | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 攻防隊形訓練<br>4. 增加個人技術訓練   | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>13-16<br>週  | 籃球初階訓練 | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 破防守隊形訓練<br>4. 增加個人技術訓練  | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>17-20<br>週  | 籃球初階訓練 | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 綜合複習                    | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
| 評量規劃         | <p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人攻防技術(20%)：<br/>     2. 競技參賽運動表現(40%)<br/>     3. 個人學習態度表現 (40%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人攻防技術(20%)：<br/>     2. 競技參賽運動表現(40%)<br/>     3. 個人學習態度表現(40%)</p> |        |  |  |
| 教學設施<br>設備需求 | 籃球場、重量訓練室  |        |  |  |
| 教材來源         | 1. 體育專業領域課程<br>綱要<br>2. 自編教材   | 師資來源   | 校內   |  |
| 備註           |  |        |  |  |

## 苗栗縣通霄國民中學 114 學年度體育專項術科課程計畫

|                     |  |           |  |  |
|---------------------|--|-----------|--|--|
| 課程名稱                | 體育專項術科   |           | 運動種類   | 籃球   |
| 實施年級                | 9 年級   |           | 節數   | 每週 5 節 <u>第 1/2 學期</u> 共 200 節   |
| 學習目標                | 1. 培養籃球運動之競技體能（體能訓練）：能依籃球運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。<br>2. 精進籃球運動之技術水準（技術訓練）：能藉由籃球運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。<br>3. 發展籃球運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由籃球運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。<br>4. 提升籃球運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇籃球運動競賽之心理素質。                          |           |  |  |
| 領域及議題能力指標<br>(核心素養) | <b>體-J-B2</b> 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。<br><b>體-J-A1</b> 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。<br><b>體-J-A2</b> 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。<br><b>體-J-C3</b> 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。 |           |  |  |
| 學習進度<br>週次/節數       | 單元子題   | 單元內容與學習活動 |  | [檢核點(形成性評量)]   |
| 第 1 學期              | 第 1-4 週  | 籃球高階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 增強攻防訓練<br>4. 加強個人技術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                     | 第 4-8 週  | 籃球高階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 增強隊形訓練<br>4. 加強個人技術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                     | 第 9-12 週   | 籃球高階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 增強進攻技術<br>4. 加強個人技術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                     | 第 13-16 週  | 籃球高階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 增強防守技術<br>4. 加強個人技術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                     | 第 17-20 週  | 籃球高階訓練    | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 增強攻擊技巧<br>4. 加強個人技術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
| 第                   | 第  | 個人技術專研    | 1. 基礎體能訓練  | 1. 個人專項體能表現(20%)   |

|              |   |                 |   |  |
|--------------|---|-----------------|---|--|
| 2<br>學<br>期  | 1-4<br>週  | 及戰術訓練           | 2. 專項體能增強訓練<br>3. 暗號教學<br>4. 加強個人技術/戰術              | 2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)                     |
|              | 第<br>4-8<br>週   | 個人技術專研<br>及戰術訓練 | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 模擬比賽<br>4. 加強個人技術/戰術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>9-12<br>週  | 個人技術專研<br>及戰術訓練 | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 模擬比賽<br>4. 加強個人技術/戰術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>13-16<br>週   | 個人技術專研<br>及戰術訓練 | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 模擬比賽<br>4. 加強個人技術/戰術 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>17-20<br>週   | 個人技術專研<br>及戰術訓練 | 1. 基礎體能訓練<br>2. 專項體能增強訓練<br>3. 綜合複習                 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
| 評量規劃         | <p><b>【上學期】</b></p> 1. 個人攻防技術(20%)：<br>2. 競技參賽運動表現(40%)<br>3. 個人學習態度表現 (40%)<br><p><b>【下學期】</b></p> 1. 個人攻防技術(20%)：<br>2. 競技參賽運動表現(40%)<br>3. 個人學習態度表現(40%) |                 |   |  |
| 教學設施<br>設備需求 | 籃球場、重量訓練室   |                 |   |  |
| 教材來源         | 1. 體育專業領域課程<br>綱要<br>2. 自編教材  | 師資來源            | 校內  |  |
| 備註           |   |                 |   |  |

## 苗栗縣通霄國民中學 114 學年度體育專項術科課程計畫

| 課程名稱                | 體育專項術科  |           | 運動種類   | 田徑  |
|---------------------|---|-----------|--|---|
| 實施年級                | 7 年級  |           | 節數   | 每週 5 節 <u>第 1/2 學期</u> 共 200 節  |
| 學習目標                | 一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。<br>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。<br>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 |           |  |   |
| 領域及議題能力指標<br>(核心素養) | 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。<br>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。<br>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。       |           |  |   |
| 學習進度<br>週次/節數       | 單元子題  | 單元內容與學習活動 |  | [檢核點(形成性評量)]  |
| 第 1 學期              | 第 1-4 週   | 田徑基礎訓練    | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用   | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 4-8 週   | 田徑基礎訓練    | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用   | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 9-12 週  | 田徑基礎訓練    | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用   | 1. 專項體能肌力表現(20%)<br>2. 個人專項技術能力(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習與比賽態度(40%) |
|                     | 第 13-16 週   | 田徑基礎訓練    | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項協調能力表現(20%)<br>3. 競技綜合賽事表現(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 17-20 週   | 田徑基礎訓練    | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
| 第 2 學               | 第 1-4 週   | 田徑基礎訓練    | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |

|                    |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|
| 期<br>第<br>4-8<br>週 | 田徑基礎訓練   | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                    | 田徑基礎訓練   | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                    | 田徑基礎訓練   | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|                    | 田徑基礎訓練   | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
| 評量規劃               | <p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(20%)：<br/>           (1)跑步技術能力<br/>           (2)專項技術能力</p> <p>2. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>3. 個人學習態度表現 (40%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(20%)：<br/>           (1)跑步技術運用表現<br/>           (2)專項技術運用表現</p> <p>2. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>3. 個人學習態度表現(40%)</p> |  |  |
| 教學設施<br>設備需求       | 操場、階梯、重量訓練室  |  |  |
| 教材來源               | 1. 體育專業領域課程<br>綱要<br>2. 自編教材   | 師資來源   | 校內   |
| 備註                 |  |  |  |

## 苗栗縣通霄國民中學 114 學年度體育專項術科課程計畫

|                     |   |               |  |   |
|---------------------|---|---------------|--|---|
| 課程名稱                | 體育專項術科  |               | 運動種類   | 田徑  |
| 實施年級                | 8 年級  |               | 節數   | 每週 5 節 <u>第 1/2 學期</u> 共 200 節  |
| 學習目標                | 一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。<br>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。<br>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。     |               |  |   |
| 領域及議題能力指標<br>(核心素養) | 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。<br>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。<br>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。 |               |  |   |
| 學習進度<br>週次/節數       | 單元子題  | 單元內容與學習活動     |  | [檢核點(形成性評量)]  |
| 第 1 學期              | 第 1-4 週   | 田徑初階技術訓練      | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用   | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 4-8 週   | 田徑初階技術訓練      | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用   | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 9-12 週  | 田徑初階技術訓練      | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用   | 1. 專項體能肌力表現(20%)<br>2. 個人專項技術能力(20%)<br>3. 競技綜合賽事表現(20%)<br>4. 學習與比賽態度(40%) |
|                     | 第 13-16 週   | 田徑初階技術訓練      | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項協調能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 17-20 週   | 田徑初階技術訓練      | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
| 第 2 學期              | 第 1-4 週   | 田徑初階技術訓練及應用研究 | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第   | 田徑初階技術        | 1. 綜合體能訓練  | 1. 個人專項體能表現(20%)  |

|              |   |               |  |  |
|--------------|---|---------------|--|--|
|              | 4-8<br>週  | 訓練及應用研究       | 2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用              | 2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)                     |
|              | 第<br>9-12<br>週  | 田徑初階技術訓練及應用研究 | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>13-16<br>週   | 田徑初階技術訓練及應用研究 | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>17-20<br>週   | 田徑初階技術訓練及應用研究 | 1. 綜合體能訓練<br>2. 跑步動作技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人專項技術能力(20%)<br>3. 小組綜合技術應用(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
| 評量規劃         | <p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(20%)：<br/>           (1) 跑步技術能力<br/>           (2) 專項技術能力</p> <p>2. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>3. 個人學習態度表現(40%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(20%)：<br/>           (1) 跑步技術運用表現<br/>           (2) 專項技術運用表現</p> <p>2. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>3. 個人學習態度表現(40%)</p> |               |  |  |
| 教學設施<br>設備需求 | 操場、階梯、重量訓練室   |               |  |  |
| 教材來源         | 1. 體育專業領域課程綱要<br>2. 自編教材  | 教材來源          | 校內   |  |
| 備註           |   |               |  |  |

## 苗栗縣通霄國民中小學 114 學年度體育專項術科課程計畫

| 課程名稱                | 體育專項術科  |                 | 運動種類   | 田徑  |
|---------------------|---|-----------------|--|---|
| 實施年級                | 9 年級  |                 | 節數   | 每週 5 節 <u>第 1/2 學期</u> 共 200 節  |
| 學習目標                | 一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。<br>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。<br>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 |                 |  |   |
| 領域及議題能力指標<br>(核心素養) | 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。<br>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。<br>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。            |                 |  |   |
| 學習進度<br>週次/節數       | 單元子題  | 單元內容與學習活動       |  | [檢核點(形成性評量)]  |
| 第 1 學期              | 第 1-4 週   | 田徑進階專項技術訓練及應用研究 | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 4-8 週   | 賽季前期增強訓練        | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 個人肌力能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 9-12 週  | 賽季前期增強訓練        | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 專項體能肌力表現(20%)<br>2. 個人專項技術能力(20%)<br>3. 競技綜合賽事表現(20%)<br>4. 學習與比賽態度(40%) |
|                     | 第 13-16 週   | 賽季前期增強訓練        | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項協調能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
|                     | 第 17-20 週   | 賽季前期增強訓練        | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |
| 第 2 學               | 第 1-4 週   | 賽季高強度訓練         | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%)  |

|              |                              |  |  |  |
|--------------|------------------------------|--|--|--|
| 期            | 第<br>4-8<br>週                | 賽季高強度訓<br>練  | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>9-12<br>週               | 賽季高強度訓<br>練  | 1. 綜合體能訓練<br>2. 個人專項技術訓練<br>3. 專項肌耐力訓練<br>4. 專項動作技術變化及戰術應用 | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 個人專項技術能力(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>13-16<br>週              | 賽季後期檢討<br>與修正  | 1. 綜合體能維持訓練<br>2. 團體球類訓練<br>3. 維持個人基本動作<br>4. 個人生涯探索       | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 競技綜合賽事表現(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
|              | 第<br>17-20<br>週              | 賽季後期檢討<br>與修正  | 1. 綜合體能維持訓練<br>2. 團體球類訓練<br>3. 維持個人基本動作<br>4. 個人生涯探索       | 1. 個人專項體能表現(20%)<br>2. 專項應用能力表現(20%)<br>3. 競技綜合賽事表現(20%)<br>4. 學習態度表現(40%) |
| 評量規劃         |                              | <p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(20%)：<br/>           (1) 跑步技術能力<br/>           (2) 專項技術能力</p> <p>2. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>3. 個人學習態度表現 (40%)</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(20%)：<br/>           (1) 跑步技術運用表現<br/>           (2) 專項技術運用表現</p> <p>2. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>3. 個人學習態度表現(40%)</p> |  |  |
| 教學設施<br>設備需求 | 操場、階梯、重量訓練室                  |  |  |  |
| 教材來源         | 1. 體育專業領域課程<br>綱要<br>2. 自編教材 | 師資來源   | 校內   |  |
| 備註           |                              |  |  |  |