

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣立東石國民中學七年級第一、二學期彈性學習課程體育專業挑戰型運動田徑教學計畫表 設計者：吳瑾珩、陳竹羽
(表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程

其他類：藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程特殊需求領域課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：8 節

三、課程目標：持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。

五、本學期課程內涵

田徑專項訓練

飛速奔馳,突破自我!

堅持不懈,賽場爭鋒!

揮灑汗水,成就輝煌!

第一學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 周	認識專項體能與一般體能差別及安全知識 競賽目標設定與馬克操暨運動防護介紹	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體是能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	1. 基本體能 2. 馬克操教學	課堂觀察 口頭報告	影音資料
第 2 周	體能訓練 體適能檢測 (1600M、立定跳、坐姿體前彎、仰臥起坐)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	了解馬克操、核心訓練、敏捷性及爆發力之動作要領與操作方法	1. 馬克操訓練 2. 加速度訓練 3. 速耐力訓練 4. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第 3 周	技術訓練	A1 A2 B1	P-IV-1	1. 如何利用扶腰摔，	實務操作	教師觀察實	操場、

	1 馬克操、速耐力訓練、衝刺跑、放鬆訓練(伸展)	C1 C2	T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	扶腰摔動作要領 講解 2. 扶腰摔分解動作示範及演練		作及表現	角力場、爬繩場、重量訓練室
第 4 周	技術訓練 2 核心訓練、增強式訓練(跳箱)、加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練。	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊、跳箱
第 5 周	技術訓練 3 阻力訓練、爆發力訓練(三步跳)、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 欄架伸展操 2. 欄間節奏跑 3. 起跨動作訓練 4. 收腳動作訓練 5. 1/3/5 步跨欄 動作 6. 動作聯結訓練	課堂觀察 實作評量	重車、拉力帶、跳箱、槓片
第 6 周	技術訓練 4 敏捷訓練(反應)、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 節奏跑訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、欄架
第 7 周	技術訓練 5 間歇	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1	學會起跑動作	1. 站立式起跑 2. 擺臂訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表

	跑、起跑練習(站立式)、加速跑		Ta-IV-2 Ps-IV-3		3. 速耐力訓練 4. 心肺耐力訓練 5. 輔助訓練		
第 8 周	馬克操、起跑練習(蹲踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 能了解田徑的運動特性與蹲踞式起跑的動作要領 2. 能確實做出蹲踞式起跑的動作 3. 能由活動中觀察自己與同學間的差異	1. 蹲踞式起跑 2. 夾腿動作 3. 加速度訓練 4. 速耐力訓練 5. 輔助訓練(跳躍、跨步跑)	課堂觀察 實作評量	角錐、欄架、起跑架
第 9 周	專項術科訓練、跑姿動作分析	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	各項動作調整	1. 實務操作 2. 個人專項訓練	課堂觀察 實作評量	碼表、起跑架、影音資料
第 10 周	體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練(12分)、	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 運動按摩方法	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊

	放鬆訓練 (運動按摩)						
第 11 周	體能訓練 阻力訓練、增強式訓練 (跳箱)、 節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 腹背肌訓練 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	拉力帶、 跳箱、 槓片
第 12 周	體能訓練 馬克操、 敏捷訓練 (變化式 起跑)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 敏捷訓練 4. 起跑訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 13 周	體能訓練 核心訓練、速度跑、 節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	實務操作	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊、 角錐、 碼表
第 14 周	體能訓練 敏捷訓練 (繩梯)、	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	實務操作	課堂觀察 實作評量	繩梯、 碼表

	加速跑訓練						
第15周	體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 間歇訓練、放鬆訓練（游泳）	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與生理放鬆	1. 游泳技能訓練 2. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、泳池
第16周	技術訓練 1肌力訓練（階梯跑）、耐力訓練（12分）	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 使用日常物品作為肌力訓練工具時，仍要注意物品是否牢固或易碎，避免發生運動傷害。	1. 階梯訓練 2. 耐力訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表
第17周	技術訓練 2 敏捷訓練（變化起跑）、速度耐力訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數動作及強度	1. 速度耐力訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表

第 18 周	技術訓練 3 核心訓練、增強式訓練(跳箱)、加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 腹背肌訓練 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、跳箱、槓片、碼表
第 19 周	技術訓練 4 阻力訓練、敏捷訓練(折返跑)、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 跳繩訓練 2. 繩梯訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練	課堂觀察 實作評量	拉力帶、跳箱、槓片、碼表
第 20-21 周	技術訓練 5 間歇訓練、加速跑訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 間歇訓練 3. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表

※身心障礙類學生: 無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生: 無

有- (自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫):

1. 小組教學時, 安排 1-2 位友善同儕, 協助特殊生完成相關學習單與活動。

2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。

3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：吳瑾玢

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 周	認識專項體能與一般體能差別及安全知識 目標設定與運動防護課程	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會運動傷害預防與處理	1. 認識田徑基本觀念，講解務操作 2. 運動傷害概要 3. 運動傷害的肇因 4. 運動傷害的預防 5. 運動傷害的處理	課堂觀察 口頭報告	影音資料
第 2 周	體能訓練 敏捷訓練 (變化式起跑)、 短距離衝	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 起跑訓練 3. 短距離衝刺訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊

	刺						
第 3 周	專項測驗	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠確實完成	1. 實務操作 2. 個人專項測驗	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊
第 4 周	技術訓練 1 馬克 操、起跑 訓練(蹲 踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 起跑訓練 4. 起跑動作練習	課堂觀察 實作評量	起跑 架、角 錐、碼 表、瑜 珈墊
第 5 周	技術訓練 2 敏捷訓 練(折返 跑) 、放鬆訓 練(運動 按摩)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 折返跑訓練 3. 運動按摩方法訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 6 周	技術訓練 3 衝刺 跑、起跑 訓練(蹲 踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 短距離衝刺訓練 3. 起跑動作練習	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 7 周	體能訓 練；心理 技能訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2	調整訓練達到心理與 生理放鬆	1. 球類技能訓練 2. 實務操作 3. 運動按摩	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、籃

	放鬆訓練 放鬆訓練 (運動按摩、球類活動)		Ps-IV-3				球、足球
第 8 周	馬克操、 起跑訓練 (變化式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 實務操作 3. 蹲踞式起跑 4. 加速度訓練	課堂觀察 實作評量	起跑 架、角 錐、碼 表
第 9 周	速耐力訓練、肌力 訓練(階 梯)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 10 周	體能訓練；心理 技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練 (12 分 跑)、放 鬆訓練 (運動按摩)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會運動按摩方法以 達到肌肉放鬆方法	1. 心肺耐力訓練 2. 實務操作 3. 運動按摩	實作評量課 堂觀察	碼表、 瑜珈墊
第 11 周	技術訓練 1 阻力訓	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 阻力訓練	課堂觀察 實作評量	拉力 帶、跳

	練、增強式訓練 (跳箱)、節奏跑		Ta-IV-2 Ps-IV-3		3. 跳躍動作練習		箱、槓片
第 12 周	技術訓練 2 馬克操、爆發力訓練 (三步跳、蹲跳)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 欄間節奏跑 2. 起跨動作訓練 3. 收腳動作訓練 4. 1/3/5 步跨欄 動作 5. 動作聯結訓練	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊
第 13 周	敏捷訓練 (繩梯)、核心訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 重量訓練 4. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、碼表、瑜珈墊
第 14 周	核心訓練、增強式訓練 (跳箱)、加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	跳箱、碼表、瑜珈墊
第 15 周	體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 間歇訓	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與 生理放鬆	1. 游泳技能訓練 2. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、泳池

	練、放鬆訓練(游泳)						
第 16 周	技術訓練 3 敏捷訓練(變化式起跑)、肌力訓練(階梯跑)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 起跑動作訓練 4. 重量訓練 4. 階梯衝刺	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 17 周	技術訓練 4 馬克操、阻力訓練、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 節奏跑訓練	課堂觀察 實作評量	重車、 拉力 帶、槓 片
第 18 周	體能訓練 核心訓練、敏捷訓練(變化式起跑)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 肌力訓練 3. 起跑動作訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊
第 19 周	體能訓練 耐力訓練(12 分跑)、敏捷訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、 碼表

	(繩梯)						
第 20 周	間歇訓練、加速跑訓練、衝刺訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 加速跑訓練 3. 衝刺訓練	實作評量課 堂觀察	起跑 架、碼 表、影 音資料

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：吳瑾珩

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣立東石國民中學七年級第一、二學期彈性學習課程體育專業競爭類型運動足球教學計畫表 設計者：顏智遠、涂靖怡、林郁智 (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程

其他類:藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程特殊需求領域課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導

學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：8 節

三、課程目標：持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。

五、本學期課程內涵

足球專項訓練

團隊協作,踢出精彩!

全力以赴,綠茵逐夢!

技巧精湛,賽場稱雄!

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 周	單元： 基礎體能+ 個人基本 動作	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 2 周	單元： 進階體能 技術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 3 周	單元：	A1 A2 C2	P-IV-3	讓學生了解足球基本	活動：	1. 觀察記錄	

	進階體能 技術 基 礎戰術		P-IV-4 T-IV-2	動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 4 周	單元： 進階體能 技術 基 礎戰術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 5 周	單元： 進階體能 技術 戰 術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1 訓練 2VS1 訓練 3VS1 訓練 速耐力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

					爆發力訓練 5VS5 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
第 6 周	單元： 技術 戰術 心理	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1 訓練 2VS1 訓練 3VS1 訓練 5VS5 攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 7 周	單元： 基礎體能+ 個人基本 動作	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 8 周	單元：	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2	讓學生了解足球基本	活動：	1. 觀察記錄	

	進階體能+ 技術		P-IV-3	動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 9 周	單元： 進階體能+ 技術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契		1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 10 周	單元： 進階體能+ 技術+基礎 戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

第 11 周	單元： 進階體能+ 技術+基礎 戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 12 周	單元： 進階體能 +技術+戰 術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1 訓練 2VS1 訓練 3VS1 訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 13 周	單元： 進階體能 +技術+戰 術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1 訓練 2VS1 訓練 3VS1 訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

					滾桶放鬆練習 靜態伸展操		
第 14 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 15 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 16 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表	

				藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度	3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	現	
第 17 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組配合進攻的基本動作要領 藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 18 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組配合進攻的基本動作要領 藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5攻守訓練 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					靜態伸展操		
第 19 周	單元： 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 20-21 周	單元： 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。

2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。

3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：顏智遠

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第1周	單元： 基礎體能+ 個人基本 動作	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第2周	單元： 基礎體能+ 個人基本	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領	活動： 循環體能訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表	

	動作			讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	現	
第 3 周	單元： 進階體能+ 技術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 4 周	單元： 進階體能+ 技術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					<p>有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操</p>	
第 5 周	<p>單元： 進階體能+ 技術+基礎 戰術</p>	A1 A2 C2	<p>P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2</p>	<p>讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契</p>	<p>活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現</p>
第 6 周	<p>單元： 進階體能+ 技術+基礎 戰術</p>	A1 A2 C2	<p>P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2</p>	<p>讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契</p>	<p>活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現</p>
第 7 周	<p>單元： 進階體能+</p>	A1 A2 C2	<p>P-IV-3 P-IV-4</p>	<p>讓學生了解足球基本 動作要領</p>	<p>活動： 個人假動作訓練</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 參與態度</p>

	技術+基礎戰術		T-IV-2	讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	3. 實作及表現	
第 8 周	單元： 進階體能+ 技術+基礎戰術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本動作要領 讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 9 周	單元： 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組配合進攻的基本動作要領 藉由分組比賽讓學生了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					靜態伸展操 意像訓練		
第 10 周	單元： 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 意像訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 11 周	單元： 基礎體能+ 個人基本 動作	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契	活動： 循環體能訓練 控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意像訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	
第 12 周	單元： 基礎體能+	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4	讓學生了解足球基本 動作要領	活動： 循環體能訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度	

	個人基本動作		T-IV-2	讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	控球基本動作 盤球基本動作 傳球基本動作 有氧心肺耐力訓練 意象訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操 運動防護課程	3. 實作及表現	
第 13 周	單元： 進階體能+ 技術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本動作要領 讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 14 周	單元： 進階體能+ 技術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球基本動作要領 讓學生了解足球短傳動作要領及培養小組默契	活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

					<p>有氧心肺耐力訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操</p>		
第 15 周	<p>單元： 進階體能+ 技術+基礎 戰術</p>	A1 A2 C2	<p>P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2</p>	<p>讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契</p>	<p>活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現</p>	
第 16 周	<p>單元： 進階體能+ 技術+基礎 戰術</p>	A1 A2 C2	<p>P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2</p>	<p>讓學生了解足球基本 動作要領 讓學生了解足球短傳 動作要領及培養小組 默契</p>	<p>活動： 個人假動作訓練 射門訓練 個人防守訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 攻守訓練 滾桶放鬆練習 靜態伸展操</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現</p>	
第 17 周	<p>單元： 進階體能+</p>	A1 A2 C2	<p>P-IV-3 P-IV-4</p>	<p>讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作</p>	<p>活動： 1VS1訓練</p>	<p>1. 觀察記錄 2. 參與態度</p>	

	技術+戰術		T-IV-2	要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練	3. 實作及表現	
第 18 周	單元： 進階體能+ 技術+戰術	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 速耐力訓練 爆發力訓練 5VS5 攻守訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 19 周	單元： 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生 了解比賽規則制度	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練 5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	
第 20 周	單元： 技術+戰術 +心理	A1 A2 C2	P-IV-3 P-IV-4 T-IV-2	讓學生了解足球小組 配合進攻的基本動作 要領 藉由分組比賽讓學生	活動： 1VS1訓練 2VS1訓練 3VS1訓練	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	

				了解比賽規則制度	5VS5攻守訓練 模擬比賽 滾桶放鬆練習		
--	--	--	--	----------	----------------------------	--	--

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：顏智遠

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣立東石國民中學七年級第一、二學期彈性學習課程體育專業競爭類型運動棒球教學計畫表 設計者：鍾國忠、林達偉、蔡仁豪 (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程

其他類： 藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程特殊需求領域課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導

學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：8 節

三、課程目標：持續提升所有核心素養及競技運動能力，以培養競技體能，精進技術水準，發展戰術運用，提升心理素質。

五、本學期課程內涵

棒球專項訓練

揮棒成夢,全力以赴!

團隊協作,共創棒球奇蹟!

精湛技術,賽場無懼挑戰!

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學習單
第 1 周	基礎訓練 期-團隊倫理	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	1. 了解團隊運動道德倫理與行為 2. 遵守團隊紀律	1. 球類活動球遊戲 2. 靜態操與動態操訓練 3. 球場禮儀 4. 團隊運動道德倫理與行為	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 2 周	基礎訓練 期-組合競技體適能 1	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數及強度	1. 速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 3. 移位、平衡組合性技術 4. 協調、反應組合性技術	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 3 周	基礎訓練 期-組合競技體適能 2	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數及強度	1. 跳繩訓練 2. 跳繩遊戲訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊

							場、繩梯、發球機
第 4 周	基礎訓練期-組合競技體適能 3	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數及強度	1. 繩梯協調訓練 2. 跑步動作訓練 3. 速度、肌力訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 5 周	基本動作-守備動基本動作 1	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確做出高飛球、滾地球及打擊的動作	1. 滾地、高飛球基本動作訓練 2. 正確揮棒動作訓練 3. 傳接球、正確投球動作訓練 4. 丟牆投、接球訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 6 周	基本動作-守備動基本動作 2	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確做出傳接球、滾地球及打擊的動作	1. 傳接球正確動作訓練 2. 小拋球內野滾地球基本動作訓練 3. 小拋球外野高飛球球基本動作訓練 4. 正確揮棒動作訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩

							梯、發球機
第 7 周	基本動作- 守備動基本動作 3	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成近距離及遠距力投球動作	1. 近距離投球訓練 2. 遠投增強臂力 3. 拉單槓手臂肌力訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 8 周	基本動作- 打擊基本動作 1 動作	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成快節奏長 TEE 打遠的擊球動作	1. 坐著打 TEE 擊球訓練 2. 快節奏打 TEE 擊球訓練 3. 長 TEE 打遠擊球訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 9 周	技術體能期、守備動基本動作 3	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成發球機發出之滾地球及發飛球	1. 發球機滾地球守備訓練 2. 發球機高飛球守備訓練 3. 外野與內野回傳球補位訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機

							機
第 10 周	技術體能 期-團隊守 備動作	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成四角壘間傳球	1. 四角壘間傳球 2. 30 公尺快速傳接球訓練 3. 個別守備練習 (特訓)	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 11 周	技術體能 期-守備與 打擊動作 加強	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成打擊動作	1. 量化性打 TEE 打擊訓練 2. 運用下盤投球訓練 3. 短距離衝刺 20 趟	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 12 周	技術展現- 團隊守備 組合動作	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成守備及跑 壘動作	1. 量化性守備基本動作訓練 2. 量化性守備動作連貫性訓 練 3. 各壘包跑壘訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室 室內打擊 場、繩 梯、發球 機

第 13 周	技術展現- 團隊守備 組合動作	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成內外野配合回傳球守備訓練	1. 內外野配合回傳球守備訓練 2. 二游滾地球守備訓練〈小拋球〉 3. 二游雙殺守備訓練〈小拋	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 14 周	技術展現- 實戰演練 1	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組競賽增加比賽經驗	1. 分組對抗賽 2. 模擬比賽守備 3. 打擊戰術訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機
第 15 周	技術展現- 實戰演練 2	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練守備訓練	1. 投手練投 2. 投手補位訓練 3. 發球機打擊訓練 4. 實況演練守備訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室 室內打擊場、繩梯、發球機

第 16 周	技術展現- 實戰演練 3	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成 各項訓練	1. 守備實況演練 2. 打擊力量訓練 3. 投球力道訓練 4. 分組對抗賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 17 周	恢復與基 礎訓練-組 合性競技 體適能 4	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作調整	1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 18 周	恢復與基 礎訓練-組 合性競技 體適能 5	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作調整	1. 敏捷及柔韌組合組合性 訓練 2. 團隊運動道德、倫理與 行為 3. 守備基本動作訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 19 周	恢復與基 礎訓練-組	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作調整	1. 敏捷及柔韌組合組合性 訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場

	合性競技 體適能 6				2. 團隊運動道德、倫理與行為 3. 守備基本動作訓練		重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 20-21 周	恢復與基礎訓練-組合性競技體適能 7	A1 A2 A3 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項動作調整	1. 肌力及肌耐力組合性訓練 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：鍾國忠

第二學期：

教學進度	單元/主題 名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或學 習單
第 1 周	基礎與體能訓練期-競技體適能 1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數及強度	1. 滾地球、高飛球基本動作訓練 2. 心肺耐力 3. 速度、肌力訓練 4. 基本擊球訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 2 周	基礎與體能訓練期-競技體適能 2	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數及強度	1. 跳繩訓練 2. 跳繩遊戲訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 3 周	基礎與體能訓練期-競技體適能 3	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數及強度	1. 繩梯協調訓練 2. 跑步動作訓練 3. 速度、肌力訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊

							場、繩梯、發球機
第 4 周	基礎與體能訓練期-競技體適能 4	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數及強度	1. 速度、肌力及肌耐力組合性訓練 2. 敏捷及柔韌組合組合性訓練 3. 移位、平衡組合性技術 4. 協調、反應組合性技術	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 5 周	技術與體能訓練期-守備技術訓練	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成發球機發出之滾地球及發飛球	1. 發球機滾地球守備訓練 2. 發球機高飛球守備訓練 3. 外野與內野回傳球補位訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 6 周	技術與體能訓練期-打擊技術訓練 1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成快節奏長 TEE 打遠的擊球動作	1. 坐著打 TEE 擊球訓練 2. 快節奏打 TEE 擊球訓練 3. 長 TEE 打遠擊球訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊

					4. 量化性守備基本動作訓練		場、繩梯、發球機
第 7 周	技術與體能訓練期-守備技術訓練 2	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠完成四角壘間傳球	1. 四角壘間傳球 2. 30 公尺快速傳接球訓練 3. 個別守備練習（特訓）	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 8 周	技術與體能訓練期-團隊守備訓練 1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成守備及跑壘動作	1. 量化性守備基本動作訓練 2. 量化性守備動作連貫性訓練 3. 各壘包跑壘訓練 4. 快節奏打 TEE 擊球訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 9 周	技術訓練期-團隊守備訓練 2	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成內外野配合回傳球守備訓練	1. 內外野配合回傳球守備訓練 2. 二游滾地球守備訓練〈小拋球〉 3. 二游雙殺守備訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩

					〈小拋球〉		梯、發球機
第 10 周	技術訓練期-團隊實戰演練 1	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組競賽增加比賽經驗	1. 模擬比賽守備 2. 打擊戰術訓練 3. 狀況性跑壘訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 11 周	技術訓練期-團隊實戰演練 2	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練守備訓練	1. 投手練投 2. 投手補位訓練 3. 發球機打擊訓練 4. 實況演練守備訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 12 周	技術訓練期-打擊與跑壘技術訓練	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	能夠正確完成打擊節奏戰術及跑壘訓練	1. 打擊節奏訓練 2. 打擊戰術訓練 3. 跑壘訓練 4. 收操. 拉筋教學	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球

							機
第 13 周	展能期- 團隊實戰 演練 3	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成 各項訓練	1. 一組打擊訓練 2. 投手對戰打者訓練 3. 分組對抗賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 14 周	展能期- 團隊實戰 演練 4	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成 各項訓練	1. 整體守備訓練 2. 個別特守 3. 守備戰術訓練 4. 對外友誼賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 15 周	展能期- 團隊實戰 演練 5	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過分組實況演練完成 各項訓練	1. 打擊戰術訓練 2. 發球機打擊訓練 3. 分組對抗賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機

第 16 周	展能期- 團隊實戰 演練 6	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	透過對外友誼賽增加 比賽經驗	1. 個別打擊特打 2. 守備戰術訓練 3. 對外友誼賽	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 17 周	恢復與基 礎訓練- 組合性競 技體適能 5	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作與心理調整	1. 速度訓練 2. 肌耐力組合性訓練 3. 敏捷及柔韌組合性訓 練 4. 心理調節訓練	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 18 周	恢復與基 礎訓練- 團隊倫理	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作調整	1. 協調、反應組合性技 術 2. 團隊運動道德、倫理 與行為 3. 球場環境設備整理及 修繕	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練 室、 室內打擊 場、繩 梯、發球 機
第 19 周	恢復與基 礎訓練-	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作調整	1. 肌力及肌耐力組合性	課堂觀察 實作表現	棒球場

	組合性競技體適能 6				訓練 2. 量化基礎訓練 3. 力量訓練		重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機
第 20 周	恢復與基礎訓練- 組合性競技體適能 7	A1 A2 B1 C1 C2	Ps-IV-3	體能、肌力維持及各項 動作調整	1. 協調、反應組合性技術 2. 心肺耐力 3. 長 TEE 擊球訓練 4. 柔軟度加強	課堂觀察 實作表現	棒球場 重量訓練室、 室內打擊場、繩梯、發球機

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 小組教學時，安排 1-2 位友善同儕，協助特殊生完成相關學習單與活動。
2. 課程中給予多元的提示方式，例如：示範、視覺提示、具體且直接的指令…等。
3. 操作器材時，可以請同儕指導，教師將過程進行工作分析，提供鷹架協助達成目標。

特教老師簽名：陳奕宗

普教老師簽名：鍾國忠

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。