

實質 內涵	
----------	--

教學 進度	單元 名稱	領域學習表現 /議題連結實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	學習活動 （教學活動）	教學資源	節 數
第 (1) 週 - 第 (4) 週	認識 棒球	健康與體育/ 1c-III-1 了解 運動技能要素和基本運動規範。 健康與體育/ 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康 維護的重要性。	1. 棒球賽規則 2. 場地規劃 3. 運動傷害、處置及預防知識	1. 了解並遵守棒球比賽規則、場地規劃。 2. 理解運動傷害及處置、防護知識、以維護自身與他人安全。	1. 能說出棒球比賽規則。 2. 能畫出棒球場地規格。 3. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式。	1. 利用白板講解棒球規則。 2. 在棒球場地實際體驗與測量壘包位置及壘間距離。 3. 運用影片認識運動傷害及處理、預防方式。	中華民國棒球規則 中華民國棒球協會基本訓練教材	8
第 5 週 - 第 8 週	棒球之投球（入門）	健康與體育/1c-III-1 了解 運動技能要素和基本運動規範。 健康與體育/2c-III-1 表現 基本運動精神和道德規範。 健康與體育/4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 投手投球分解動作 2. 野手投球分解動作 3. 傳接球動作 4. 拋球動作 5. 團體規範 6. 健身運動	1. 了解並探索投手投球、野手投球、傳接球、拋球等分解動作。 2. 表現遵守團體規範。 3. 養成並落實每日健身運動的習慣。	1. 能說出基本投手投球，野手、投球、接球、拋球分解動作步驟。 2. 能遵守團體規範 3. 能每天確實健身運動。	1. 運用教學影片認識投手投球、野手投球、傳接球、拋球等分解動作。 2. 透過講解、示範等方式，指導學生投手投球、野手投球、傳接球、拋球等動作步驟。	中華民國棒球規則 中華民國棒球協會基本訓練教材	8

第 9 週 － 第 12 週	棒球之投球（初階）	健康與體育/1d-III-1 了解 運動技能的要素和要領。 健康與體育/2c-III-1 表現 基本運動精神和道德規範。 健康與體育/4d-III-1 養成	1. 投手投球分解動作 2. 野手投球分解動作 3. 傳接球動作 4. 拋球動作 5. 整理裝備 6. 團體規範 7. 健身運動	1. 模仿、了解投手投球、野手投球、傳接球、拋球等練習策略。 2. 表現遵守團體規範。 3. 養成並落實每日健身運動的習慣。	1. 能表現基本的投手投球、野手投球、傳接球、拋球動作 2. 能每天確實健身運動。	透過示範、訓練、演練等方式,指導學生投手投球、野手投球、傳接球、拋球等動作程序與步驟。	中華民國棒球規則 中華民國棒球協會基本訓練教材	8
第 13 週 － 第 16 週	棒球之投球（進階）	健康與體育/3d-III-2 演練 比賽中的進攻和防守策略 健康與體育/3c-III-1 表現 穩定的身體控制和協調能力。 健康與體育/2c-III-1 表現 基本運動精神和道德規範。	1. 投球、傳接球、拋球競賽 2. 整理裝備	1. 透過競賽活動,演練並表現投手投球、野手投球、傳接球、拋球等技能。 2. 表現正確及熟練技巧。 3. 表現遵守團體規範,落實有條理整理裝備的運動習慣。	1. 能表現基本的投手投球、野手投球、傳接球、拋球動作。 2. 能依要求完成裝備整理。	1. 透過演練、熟悉、競賽等方式,指導學生投手投球、野手投球、傳接球、拋球等動作能力。 2. 分組完成裝備整理。	中華民國棒球規則 中華民國棒球協會基本訓練教材	8

第 17 週 - 第 20 週	棒球之投球(專業)	健康與體育/1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。健康與體育/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。健康與體育/2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	1. 投手投球動作評量 2. 野手投球動作評量 3. 傳接球動作評量 4. 拋球動作評量 5. 整理裝備	1. 藉由比較投手投球、野手投球、傳接球、拋球等測驗結果，了解個人各種能力表現。 2. 表現正確及熟練技巧。 3. 表現遵守團體規範，落實有條理整理裝備的運動習慣。	1. 能表現基本的投手投球、野手投球、傳接球、拋球動作。 2. 能依要求完成裝備整理。	1. 透過個人測驗、小組競賽等方式，評量學生投手投球、野手投球，傳接球、拋球等動作能力與需要再調整修正的部分。 2. 製作個人投球能力(投準、球速、投遠、接傳、拋球)雷達圖，作為社團學期成果及個人作品。 3. 分享本學期所學課程及技能，作為省思改進之處。 4. 分組完成裝備整理	中華民國棒球規則 中華民國棒球協會基本訓練教材	8
教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
本主題是否融入資訊科技教學內容	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求 學生課程 調整	※身心障礙類學生:無 ☒ 有-智能障礙(1)人、學習障礙(5)人共 6 人 ※資賦優異學生: ☒ 無 ☐ 有-(如:一般智能資賦優異 1 人) ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 課程內容不須調整。 2. 簡化棒球傳接球的指導語並個別示範棒球基本動作，以利吸收理解。 3. 鼓勵學生多練習，增進棒球基本動作的熟練度。 特教老師姓名：王贊喻、黃慧華 普教老師姓名：朱郁信							

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，各 20 週，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。

融入 議題 實質 內涵	說明：每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中							
第 (1) 週 - 第 (5) 週	打擊 練習	健體/3c-II-1 表現聯合性動作技能。健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。綜合/2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。綜合/2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 姿勢 2. 分解動作 3. 團隊精神 4. 球場禮儀	1. 模仿、運用並表現握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解等練習策略。 2. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 3. 重視並展現團隊精神的隊呼。 4. 展現進退合宜的球場禮儀。	1. 能表現基本的握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解動作。 2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神。 4. 能將「勝不驕、敗不餒」及「榮譽心」的運動家精神用於其他活動。	活動一：握棒、打擊球、揮棒動作練習(9節) 透過示範、訓練、演練等方式，指導學生握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解等動作練習。 活動二：隊呼練習(1節) 1. 藉由隊長或同儕帶領並練習精神隊呼，激勵團隊士氣。 2. 藉由教練與同儕間互動，展現球場禮儀及運動家精神。	棒球教室－打擊篇 www.youtube.com/watch?v=4zFz5Frspw 團康隊呼範 例 www.hvsoper.com/show/e/085545	10

第 (6) 週 - 第 (10) 週	棒球 玩很大 打擊 篇	健體/3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 健體/4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。綜合/2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。綜合/2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 技能 2. 團隊精神 3. 球場禮儀	1. 參與競賽活動，演練並表現握棒、揮棒打擊等技能。 2. 表現正確打擊動作。 3. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 4. 重視並展現團隊精神的隊呼。 5. 展現進退合宜的球場禮儀。	1. 能表現基本的握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解動作。 2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 3. 能說出鼓舞同儕的方式(至少一項) 4. 能適度展現球場禮儀及運動家精神。	活動一：棒球玩很大-打擊競賽（10 節） 1. 透過個人測驗、小組競賽 等方式，評量學生揮棒動作能力。 2. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。 3. 教師提問：可以運用哪些方式鼓舞同儕？	有創意的隊呼 tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080625000010KK10641	10
-----------------------------------	---------------------------	--	--	---	---	--	--	----

第 (11) 週 - 第 (14) 週	打擊 評量	健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。健體/4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。綜合/2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員	1. 評量 2. 技巧 3. 團隊合作	1. 藉由握棒、揮棒打擊等測驗評量，了解個人各種能力表現。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。	1. 能表現基本的握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解動作。 2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 3. 能說出自己在生活中曾經安慰或鼓勵同學、家人的口語及行為表現	活動一:打擊評量(8節) 1. 透過講解、示範、訓練、演練、熟悉等方式，指導學生握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解等動作練習。 2. 學生透過觀摩後練習握棒姿勢、打擊站姿、揮棒分解等動作 3. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。 4. 教師提問:舉出自己在生活中曾經安慰或鼓勵他人的例子	打擊評量紀錄單	8
---------------------------------------	----------	---	---------------------------	--	--	--	---------	---

第 (15) 週 - 第 (18) 週	跑壘練習	健體/3c-II-1 表現聯合性動作技能。健體/3d-II-1 運用動作技能的練習策略。健體/4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。綜合 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1. 技巧 2. 團隊精神 3. 球場禮儀 4. 習慣	1. 模仿、運用並表現跑壘技巧的練習策略。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 體會專注觀察、主動參與、團隊合作等互動行為的意義。 4. 重視並展現團隊精神的隊呼。 5. 展現進退合宜的球場禮儀。 6. 培養每日健身運動的習慣	1. 能表現基本的跑壘動作。 2. 能帶動或主動參與團隊隊呼。 3. 能說出與展現球場禮儀及運動家精神。 4. 自己能每日運動 5. 能將社團課所學健身知識跟家人分享，並帶家人進行運動以強健身體健康、促進生活與生命品質。【生命教育】	活動一：跑壘動作練習(5 節) 透過影片、講解、示範、訓練、演練、熟悉等方式，指導學生跑壘技巧。活動二：棒球玩很大—分組競賽(3 節) 1. 藉由分組團隊競賽展現棒球技能。 2. 藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團隊士氣。 3. 藉由同儕間與團隊互動，展現運動道德、運動精神與運動文化之價值。 4. 完成每日運動自我檢核表	棒球勝經－跑壘教學 https://www.youtube.com/watch?v=tx01Dk-VRJY	8
--	-------------	---	--	---	---	--	--	----------

第 (19) 週 - 第 (20) 週	分組 競賽	健體 3d-Ⅱ- 2 運用遊戲 的合作和競 爭策略。 健 體 4d-Ⅱ-2 參與提高 體 適能與基本 運動能力 的 身體活動。	1. 技能	1. 參與競賽活動，演 練練習技能。 2. 運用正確及熟練 技巧表現。	1. 能與同學團體合 作參與競賽。 2. 能將所學技巧適 度 運用於比賽中 3. 能展現積極的態 度	1. 分組對抗賽(4 節) 2. 將比賽中觀察到的要項重點 紀錄 3. 賽後檢討與回饋	分組對抗賽程表	4
教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
本主題是否 融入資訊科 技教學內容	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學 生課程調整	※身心障礙類學生:無 ☒有-智能障礙(1)人、學習障礙(5)人共 6 人 ※資賦優異學生:☒無 ☐有-(如:一般智能資賦優異 1 人) ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 課程內容不須調整。 2. 簡化棒球傳接球的指導語並個別示範棒球基本動作，以利吸收理解。 3. 鼓勵學生多練習，增進棒球基本動作的熟練度。 特教老師姓名：王贊喻、黃慧華 普教老師姓名：朱郁信							

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，各 20 週，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。