

114 學年度嘉義縣民和國民中學體育班 114 年級 第一、二 學期彈性學習課程 體育班 教學計畫表 (表十二之三)

設計者：蘇茂菘

教學者：蘇茂菘

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 (體育專業課程)
4. ☐ 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：3/120

三、課程設計理念：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。

四、課程目標：

1. 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。
2. 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鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。
3. 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。
4. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練)：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式
			學習表現	學習內容			
1-4	棒球概念與認知	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。	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	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、	球場禮儀(進入離開球場前敬禮) 球場環境認識(球場大小) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 棒球基本規則(好壞球、局數) 棒球基本術語(守備數字代號)	☒ 品德 ☐ 性別 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源	實作表現 訓練日誌 課程參與
5-8	個人體能訓練	☐ 體-J-A3 具備善用競技運動的			上半身肌力(單槓、跪姿伏地挺身)		實作表現 訓練日誌

		各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 □體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 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	平衡組合性技術 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	下半身肌力(深蹲、弓箭步) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(2000m 慢跑、登階訓練) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練) 投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺) 內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作) 揮棒練習(單手揮棒、轉腰練習、準備動作) 短打(握棒、腳步站法、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎) 投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號) 外野(牽制補位)	■安全 □防災 □家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 ■閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益	課程參與 實作表現訓練日誌課程參與 實作表現訓練日誌課程參與 實作表現訓練日誌課程參與
9-12	個人守備訓練						
13-16	個人打擊訓練						
17-20	守備暗號講解						

第二學期

教學 進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題 之內容重 點	評量方式
			學習表現	學習內容			
1-4	攻擊暗號講解	■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。	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-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	打者(短打、打帶跑、收打) 跑者(盜壘、短打、打帶跑、收打) 策略(使用時機)	■品德 ☐ 性別 ☐ 人權	實作表現 訓練日誌 課程參與
5-8	跑壘技術	■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。	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-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 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	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	■環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ■資訊	實作表現 訓練日誌 課程參與
9-12	團隊守備補位練習	□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。	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	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	投捕手(補位講解) 內野(外野轉傳球站位練習) 外野(內野滾地球補位練習)	☐ 能源 ■安全 ☐ 防災	實作表現 訓練日誌 課程參與
13-16	心理訓練 分組比賽	■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。	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	☐ 家庭教育 ■生涯規劃 ■多元文化 ■閱讀素養 ■戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育	實作表現 訓練日誌 課程參與
17-20	體能恢復休整	■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進	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	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	■身心障礙者權益	實作表現 訓練日誌 課程參與

		生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 ■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 □體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		運動道德、倫理與行為			
--	--	---	--	------------	--	--	--