

(新北市立新泰國中)114學年度 七、八、九 年級第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 梁如豪
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

1. 挑戰類型運動：_____ 2. 類型運動：守備/跑分性球類運動 3. 表現類型運動：_____ 4. 防衛類型運動：_____

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(6)節，實施(21)週，共(126)節。

註：國中每週6至8節，包含部定課程之體育專業5節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程1至3節；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

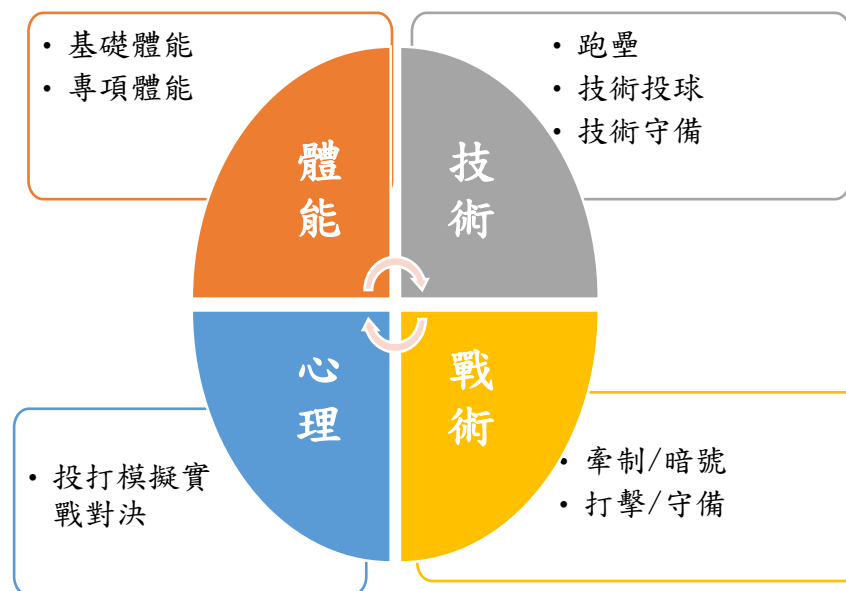
	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50		體育專業	體育專業	特殊需求 領域課程	
第七節	15:05~15:50		體育專業	體育專業	體育專業	

註：部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> ■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ 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 ■ 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 	<p>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> <p>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> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



七、素養導向教學規劃：

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第1週	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-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	基礎體能 1. 心肺訓練-有氧基礎 (1)5000公尺長跑 (2)15分鐘心肺耐力跑 2. 負重訓練-重量訓練 3. 核心穩定訓練 4. 守備訓練-傳接球訓練 5. 打擊訓練-揮棒訓練	6	1. 碼錶 2. 重量訓練器材 3. 球棒 4. 棒球 5. 角椎	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現 6. 測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第2週	過年	過年	過年	過年	過年	過年	過年	過年
第3週	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-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	1. 守備訓練-內外野分開訓練 2. 打擊訓練-每人打500顆 基礎體能 3. 跑壘訓練 (1)本壘到一壘 *5趟 (2)本壘到二壘 *3趟 (3)本壘到三壘*1趟 (4)本壘到本壘*1趟 (5)一壘到二壘*3趟 (6)一壘到三壘*2趟 (7)一壘到本壘*1趟	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 打擊網 5. 壘包	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第4週	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	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	基礎體能 1. 心肺訓練-心肺耐力 (1)400公尺*10趟 技術投球體能 1. 傳接球訓練 2. 壘間傳接球訓練 3. 轉傳訓練 4. 投捕投球訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 壘包	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第5週	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	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	基礎體能 1. 心肺訓練-心肺耐力 (1)200公尺*15趟 技術守備體能 1. 內外野分開訓練 2. 綜合守備訓練 3. 投手守備捕位訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第6週	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-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-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	技術打擊體能 1. 短打 2. 突擊短打 3. 犧牲短打 4. 推進短打 5. 打帶跑 6. 跑代打 7. 假點真打 基礎體能 1. 心肺訓練-心肺耐力 (1)50公尺折返跑 *6趟	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 打擊網	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第7週	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 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻	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	基礎體能 1. 心肺訓練-無氧爆發力 (1)150公尺*20趟 技術體能 1. 守備訓練 (1)傳接球訓練 (2)壘間傳接球訓練 (3)轉傳訓練 (4)投捕投球訓練 a. 內角 b. 外角 c. 變化球 d. 吊球 2. 藥球訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 藥球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	擊的協調、反應組合性技術							
第8週	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	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	基礎體能 1. 心肺訓練-心肺耐力 (1)50公尺折返跑 技術體能 1. 守備訓練 (1)內外野分開訓練 (2)綜合守備訓練 (3)投手守備捕位訓練 2. 跳箱運動	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 跳箱	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第9週	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	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、	技術體能-跑壘夾殺練習 1. 跑壘訓練 (1)本壘到一壘*5趟 (2)本壘到二壘*3趟 (3)本壘到三壘*1趟 (4)本壘到本壘*1趟 (5)一壘到二壘*3趟 (6)一壘到三壘*2趟 (7)一壘到本壘*1趟 2. 內外野分開訓練 3. 綜合守備訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 壘包	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		跑分、攻擊的組合性技術	4. 投手一壘牽制訓練 5. 投手二壘牽制訓練					
第10週	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、平衡組合性技術	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 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	運動代表隊運動傷害防護研習 邀請本校運動傷害防護員針對常見運動傷害及處理方式建立本校運動代表隊選手對運動傷害的正確觀念，當傷害發生時可先瞭解可能的問題所在以及嚴重性，避免二度傷害同時做為尋求醫療協助的參考。 進階體能 1. 50公尺間歇跑 2. 繩梯訓練 技術體能-跑壘夾殺練習 1. 投手一壘牽制訓練 2. 投手二壘牽制訓練 3. 投手暗號演練 4. 投手短打戰術演練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 繩梯	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	安全議題融入	
第11週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組	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 Ta-IV-3	戰術-守備戰術運用 1. 投手一壘牽制訓練 2. 投手二壘牽制訓練 3. 投手暗號演練 4. 投手短打戰術演練 戰術-打擊戰術運用 1. 短打 2. 突擊短打	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 重訓器材 5. 打擊網	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	合性戰術	熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	3. 跑代打 假點真打 進階體能 1. 15分鐘心肺耐力跑 2. 重量訓練					
第12週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	進階體能 1. 100公尺*15趟 2. 50公尺*20趟 3. 30公尺*20趟 戰術-守備戰術運用 戰術-打擊戰術運用 4. 短打 5. 突擊短打 6. 犧牲短打 7. 推進短打 8. 打帶跑 9. 跑代打 10. 假點真打 11. 假點等待攻擊 12. 投手一壘牽制訓練 13. 投手二壘牽制訓練 14. 投手暗號演練 15. 投手短打戰術演練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現 6. 測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第13週	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速	P-IV-3了解並運用守備/跑分性球類運動速	技術體能 1. 跑壘訓練 (1) 本壘到一壘*5趟	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度	【品德教育】 品J1	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	度、肌力及肌耐力組合 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 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) 本壘到二壘*3趟 (3) 本壘到三壘*1趟 (4) 本壘到本壘*1趟 (5) 一壘到二壘*3趟 (6) 一壘到三壘*2趟 (7) 一壘到本壘*1趟 戰術-守備戰術運用 1. 投手一壘牽制訓練 2. 投手二壘牽制訓練 3. 投手暗號演練 4. 投手短打戰術演練 戰術-打擊戰術運用 1. 短打 2. 突擊短打 3. 犧牲短打 4. 推進短打 5. 打帶跑 6. 跑代打 7. 假點真打 8. 假點等待攻擊		4. 壘包 5. 打擊網	4. 合作能力 5. 實作表現	溝通合作與和諧人際關係。	
第14週	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	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	戰術-守備狀況演練 (跑壘員+出局數) 1. 投手一壘牽制訓練 2. 投手二壘牽制訓練 3. 投手暗號演練 4. 投手短打戰術演練	6	1. 球棒 2. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		與道德						
第15週	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	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	戰術-守備狀況演練 (跑壘員+出局數) 1. 投手暗號演練 2. 投手短打戰術演練	6	1. 球棒 2. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第16週	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 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	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 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	進階體能 1. 爆發力訓練 2. 繩梯訓練 3. 登階運動 心理-投打模擬實戰對決 (跑壘員+出局數配合攻擊暗號)	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 繩梯	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	為	為						
第17週	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 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	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 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	進階體能 1. 敏捷訓練 心理-投打模擬實戰對決 (跑壘員+出局數配合攻擊暗號)	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第18週	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-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	進階體能 1. 爆發力訓練 2. 藥球訓練 綜合練習與修正技能動作 1. 綜合守備訓練	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球 4. 藥球 5. 打擊網	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		柔韌組合性訓練	2. 投手守備捕位訓練 3. 打擊訓練				係。	
第19週	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	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 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	進階體能 1. 敏捷訓練 模擬比賽 1. 分組對抗比賽 2. 友誼賽	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第20週	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	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	進階體能 1. 爆發力訓練 模擬比賽 1. 分組對抗比賽 2. 友誼賽	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第21週	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心	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 Ps-IV-3 了解守備/跑	進階體能 1. 敏捷訓練 心理-投打模擬實戰對決 (跑壘員+出局數配合攻擊暗號)	6	1. 碼錶 2. 球棒 3. 棒球	1. 觀察記錄 2. 訓練日誌 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	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	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						