

新北市 福營 國民中學 114 學年度 7、8、9 年級第 2 學期體育班課程計畫 設計者： 黃思惠

一、課程類別：

1. 統整性主題/專題/議題探究課程：_____ 2. 社團活動與技藝課程：_____
3. 特殊需求領域課程：_____ 4. 其他類課程： 體育班體育專業課程

二、課程精進：

各學年(自 112 學年度起)同一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
<p>一年級</p> <p>1.課程安排符合教育部體育班設置原則，普通學科與專長訓練課程比例適當。</p> <p>2.壘球基本技術訓練課程完整，建議未來增加基礎體能訓練時數，以強化運動耐力與爆發力。</p> <p>二年級</p> <p>1.專項訓練進階銜接得宜，課程中已涵蓋個人技術與團隊配合訓練。</p> <p>2.建議增設比賽模擬課程與戰術應用練習，提升實戰反應及臨場應變能力。</p> <p>三年級</p> <p>1.訓練課程配合比賽期程作調整，並設有恢復訓練課，合理安排學生訓練量與恢復時間。</p> <p>2.建議持續強化學科輔導，協助學生兼顧升學與運動專業發展。</p>	<p>1.增設壘球戰術應用課程：每週增加 1 節課，內容涵蓋臨場指揮、戰術搭配及比賽模擬演練。</p> <p>2.導入體能專項課程：安排每週 2 節核心肌群訓練與下肢爆發力訓練，提升選手基本體能素質。</p> <p>3.強化校內教練團訓練內容：由校內壘球教練群負責技術課程深化，定期安排守備、打擊與戰術練習，提升選手整體技術水準</p> <p>4.增設學業輔導課程：設置定期課後輔導時段，協助學生在考試及升學階段提升學科表現。</p> <p>5.實施個別化訓練計畫：針對各選手體能與技術差異，設計個別化訓練內容，強化個人技術突破。</p>

三、學習節數：每週(5)節，實施(21)週，共(105)節。

註：每週 5 節，包含部定課程之體育專業 5 節。

	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		
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業		

註：1.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。2.請以學校實際開課名稱填寫。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過壘球技術訓練與體能鍛鍊活動，達成提升身體素質與運動能力之目標，以展現「A1 身心素質與自我精進」之核心素養。 2. 能透過團隊戰術演練與比賽模擬活動，達成策略規劃與臨場應變能力之目標，以展現「A3 規劃執行與創新應變」之核心素養。 3. 能透過團隊合作與小組互動學習活動，達成強化溝通協調與集體合作能力之目標，以展現「C2 人際關係與團隊合作」之核心素養

- C2 人際關係與團隊合作
 C3 多元文化與國際理解

五、課程架構：

年級	課程名稱	週節數	課程內容概要
國一	壘球訓練課程（一）	5 節	體能基礎建立、基本技術（傳球、接球、打擊、跑壘）入門、基本守備動作訓練、簡易戰術概念導入。
國二	壘球訓練課程（二）	5 節	技術精進與變化（打擊技巧、傳接球速度、守備位置認知）、小組戰術配合、比賽模擬練習。
國三	壘球訓練課程（三）	5 節	高度實戰演練、比賽策略運用、團隊默契培養、競賽心態建立與升學準備指導。

【課程目標總結】

本課程以提升學生基礎體能與壘球技術能力為核心，藉由系統化的技術訓練、團隊合作與實戰應用，引導學生培養運動精神、策略思考及臨場應變能力，進而達成身心素質、自我精進與團隊合作之核心素養發展。

六、課程融入議題情形：

1. 是否融入安全教育(交通安全)：是(第_1、3、10、21_週) 否
2. 是否融入戶外教育：是(第_6_週) 否
3. 是否融入性別平等教育：是(第_2_週) 否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：性別平等、人權、環境、海洋、品德、法治、科技、資訊、能源、防災、

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
	學習表現	學習內容							
第一週 1/21~1/23	能遵守課堂常規並展現尊重與參與的態度	認識體育課學習規範與場地安全	課程說明、班級規範建立，介紹壘球課程及球場安全導覽；實施「運動風險認知」互動問答活動	5	課程簡報、場地導覽圖	問答、小組討論	課堂參與、口頭回答	交通安全教育（深化前導）	
第二週 02/15~02/21	能展現合作態度與尊重個別差異	認識性別平等與運動參與關係	單元一：我們都能打壘球！性別不設限——壘球基本認識與分組活動，討論性別刻板印象與自我表達	5	壘球器材、情境對話單	小組合作、經驗分享	學習單、小組回饋	性別平等教育（深化1）	2/14~2/22 農曆春節
第三週 02/22~02/28	能於壘球場地中安全參與並主動協助同儕	認識壘球場地與常見風險處理方式	傳接球基礎訓練＋安全跑壘練習，引導學生辨識場地死角、協助隊友避免碰撞	5	壘球場示意圖	實地操作、互助練習	技術觀察記錄表	交通安全教育（深化1）	2/27~3/1 228 連假
第四週 03/01~03/07	能分析運動動作與身體感受並提出改善策略	投擲動作概念與身體運用技巧	傳球與投擲技巧教學，引導學生觀察動作協調與回饋同儕改善建議	5	投影片、影片分析	動作示範、互評練習	動作回饋紀錄、同儕互評	無	3/3~3/4 九年級第三次複習考

第五週 03/08-03/14	能依照場上情況做出適當判斷	壘球比賽攻守基本概念	認識壘球攻守策略與得分原則，小組模擬比賽狀況進行決策練習	5	規則手冊、比賽影片	小組討論、策略演練	口頭回饋、策略單	無	
第六週 03/15-03/21	能培養戶外活動安全與責任感（跨戶外教育）	戶外活動風險評估與自我管理	戶外壘球場實作訓練前安全檢查，討論熱傷害、天候變化與自我保護	5	安全檢核表、戶外教育資源	討論、實地檢核	小組報告、檢核單	戶外教育（深化1）	
第七週 03/22-03/28	能展現正向情緒與同儕合作精神	分組練習合作與溝通技巧	小組內打擊與守備合作訓練，強調鼓勵與支持同儕、培養正向競爭心態	5	壘球器材	團隊競賽、觀察學習	行為觀察表、團隊互評	無	
第八週 03/29-04/04	能尊重運動場上的每一位參與者，展現公平與包容態度	認識體育競技中的人權與公平原則	討論「壘球場上的人權」：模擬情境（不同性別、族群、能力的參與者），進行團隊合作與回饋	5	議題案例單、討論題卡	小組討論、情境演練	學習單、回饋觀察表	人權教育（深化1）	3/31、4/1 第一次段考 —
第九週 04/05-04/11	能理解不同文化中的運動習俗與尊重差異	探索各國壘球發展與文化背景	小組報告：壘球在美國、日本、古巴的文化定位與比賽方式；比較壘球規則差異與文化意義	5	國際賽影片、簡報模板	小組調查、文化比較	報告簡報、小組評分	多元文化教育（深化1）	4/3~4/6 春假
第十週 04/12-04/18	能展現誠信、公平競爭精神	運動倫理與比賽規則應用	模擬比賽實作：設定爭議情境，引導學生討論誠信行為與裁判判決尊重	5	模擬裁判卡、比賽案例	角色扮演、道德討論	課堂觀察紀錄、討論回饋單	品德教育（深化1）	

第十一週 04/19-04/25	能運用壘球攻守策略進行實戰判斷與調整	擬定攻守策略與觀察對手行動	戰術訓練：分隊模擬比賽中運用壘上情勢，調整守備陣型與跑壘策略	5	壘球戰術圖、對手分析卡	實戰模擬、即時討論	策略紀錄表、觀察回饋	無	4/21~4/22 九年級第四次複習考
第十二週 04/26-05/02	能因應突發狀況進行應變與自我保護（跨防災）	體育場館緊急避難演練與風險管理	地震、雷雨情境模擬：熟悉集合點、撤離路線、緊急應對程序；角色分組執行演練	5	校內避難地圖、情境卡	演練、小組反思	行動檢核表、小組紀錄	防災教育（深化1）	4/29、4/30 九年級第二次段考
第十三週 05/03-05/09	能反思自我學習歷程與訂定進步策略	壘球技能檢測與自評	進行打擊、傳球、跑壘測驗，學生填寫自評表，並回顧個人進步軌跡與下階段目標	5	技能評量表、自評單	自我回饋、個別指導	技能分數、自評檢核	無	
第十四週 05/10-05/16	能認識運動相關職涯與發展可能（跨生涯規劃）	體育職涯探索與未來展望	壘球選手、裁判、教練、運動防護等介紹；學生訪談紀錄與簡報職涯規劃報告	5	職涯海報、影片訪談	生涯調查、分組簡報	回饋表、口頭報告	生涯規劃教育（深化1）	5/13、5/14 七、八年級第二次段考 5/16、5/17 九年級會考
第十五週 05/17-05/23	能適應團體合作並調整自身角色	團隊比賽中的溝通與角色任務	壘球友誼賽模擬：不同角色實作（隊長、投手、接手等），強調隊內溝通與臨場判斷	5	壘球器材、角色卡	分工實作、團隊討論	團隊互評、觀察紀錄	無	

第十六週 05/24-05/30	能運用職涯探索結果進行反思與規劃	延伸體育職涯與興趣探索活動	延伸：結合上週職涯單元，實作裁判體驗與教練指導練習，學生回饋未來興趣方向	5	裁判裝備、模擬案例	模擬操作、小組反思	學習單、表現紀錄	生涯規劃(深化2)	
第十七週 05/31-06/06	能統整技能並展現比賽策略運用能力	團體對抗賽與戰術執行	教師安排分組循環賽，學生依據學過戰術與位置實戰應用，提升整體團隊表現	5	賽程表、戰術紀錄表	小組回顧、角色輪替	技能表現、策略紀錄	無	九年級課程結束
第十八週 06/07-06/13	能運用科技工具進行技能紀錄與回饋	運動數據記錄與回饋應用	利用 APP (如 Coach's Eye) 記錄個人投球動作，進行分析與改進策略回饋	5	投影設備、行動載具	科技輔助學習、影片分析	APP 回饋單、自評紀錄	資訊教育(深化1)	
第十九週 06/14-06/20	能了解運動科技對訓練成效的影響	壘球器材科技與運動表現關聯	認識壘球器材演進(球棒材質、護具等)與科技訓練工具(球速測量器等)	5	設備展示、科技介紹簡報	展示講解、體驗式學習	問答回饋、操作紀錄	科技教育(深化1)	6/19 端午節
第二十週 06/21-06/27	能審視學期表現與自我成長	綜合技能測驗與個人成長反思	技能複測(傳接球、跑壘、打擊)、自我成長曲線紀錄與進步感受書寫	5	測驗表、自評單	自我追蹤、小組互評	技能評量、反思單	無	6/26、6/29 七、八年級第三次段考
第二十一週 06/28-06/30	能參與多元活動並尊重比賽結果	校內交流賽與期末回饋	舉辦班際壘球交流賽並實施觀賽評分、檢討改進與頒獎，回顧本期課程學習重點	5	賽事道具、頒獎小物	實戰比賽、回饋會議	觀察紀錄、學習單	品德教育(深化2)	6/30 休業式

八、本課程是否有校外人士協助教學：

否，全學年都沒有(以下免填)。

有，部分班級，實施的班級為：_____。

有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			