

彰化縣立彰化藝術高級中學(國中部)
109學年度體育班課程計畫



備查文號:彰化縣政府109年9月7日府教體字第1090317099號

彰化縣立彰化藝術高級中學(國中部)
109學年度體育班課程規劃領域/科目及每週節數

領域科目			教育階段	國民中學	
			階段/年級	第四學習階段/七年級	
				實施規範節數	本校節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	5	5
			本土語言/ 新住民文		
			英語文	3	3
		數學	4	4	
		社會 (歷史、地理、公民與社會)	3	3	
		自然科學 (理化、生物、地球科學)	3	3	
		藝術 (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2-3	2	
		綜合活動 (家政、童軍、輔導)	2-3	2	
		科技 (資訊科技、生活科技)	1-2	1	
		健康與體育 (健康教育、體育)	2-3	3	
	特殊類型 班級課程	體育專業 (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	
領域學習節數)			30-34節	31	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/ 議題探究課程	1-5節		
		社團活動與技藝課程		1	
		特殊需求領域課程 (體育專業課程)		1	
		其他類課程 (班週會與學校特色課程)		2	
學習總節數			32-35節	35	

彰化縣立彰化藝術高級中學(國中部)

109學年度體育班(棒球)體育專業學習課程計畫

說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。

2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。

3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(棒球)	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	透過體育專業課程的實施專項訓練教學成效評量,讓學生在專項體能表現、專項技術能力技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等各方面均能顯著提升專項運動競技能力。		
課程目標	一. 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。 二. 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練,發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三. 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。 四. 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。		
核心素養	■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-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-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。		

學習階段重點	學習表現	<p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態作出符合運動道德倫理的行為即有利於團隊的道德行為。</p> <p>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>		
	學習內容	<p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>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> <p>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> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> <p>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> <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合</p>		
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1-4週	<p>棒球/專項器材認識及使用要領說明</p> <p>基礎體能與基本動作熟悉</p>	<p>1. 基礎體能訓練</p> <p>2. 基本技術訓練</p>	<p>1. 個人專項體能表現(40%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 學習認知與態度表現(20%)</p>
	第5-8週	綜合體能與結合技術(一)	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 結合技術訓練</p>	<p>1. 個人專項綜合體能表現(35%)</p> <p>2. 個人專項組合技術能力(45%)</p> <p>3. 學習認知與態度表現(20%)</p>

	第9-12週	綜合體能與結合技術(二)	1. 綜合體能訓練 2. 結合技術訓練	1. 個人專項綜合體能表現(35%) 2. 個人專項組合技術能力(45%) 3. 學習認知與態度表現(20%)
	第13-16週	專項競賽技術與心理(一)	1. 結合技術訓練 2. 實戰技術訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項技術能力(25%) 2. 小組綜合技術應用(25%) 3. 團隊分組對抗競賽(25%) 4. 競技綜合訓練表現(25%)
	第17-20週	組合性戰術及心理技巧(一)	1. 結合戰術訓練 2. 心理技巧訓練	1. 團隊組合戰術應用(50%) 2. 個人心理技巧表現(25%) 3. 競技綜合訓練表現(25%)
第2學期	第1-4週	棒球/專項器材認識及使用要領說明	1. 專項體能訓練 2. 專項技術訓練	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 學習認知與態度表現(20%)
		專項體能與技術(一)		
	第5-8週	專項體能與技術(二)	1. 專項體能訓練 2. 專項技術訓練	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 綜合學習態度表現(20%)
	第9-12週	組合性戰術及心理技巧(一)	1. 結合戰術訓練 2. 心理技巧訓練	1. 團隊組合戰術應用(50%) 2. 個人心理技巧表現(25%) 3. 競技綜合訓練表現(25%)
	第13-16週	比賽技術與心理應用(一)	1. 結合技術訓練 2. 比賽技術訓練 3. 比賽心理訓練	1. 綜合專項技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 比賽心理表現(20%)
	第17-20週	比賽技術與心理應用(二)	1. 結合技術訓練 2. 比賽技術訓練 3. 比賽心理訓練	1. 綜合專項技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 比賽心理表現(20%)
	評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1) 守備技巧</p> <p>(2) 打擊技巧</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1) 守備戰術執行力</p> <p>(2) 打擊戰術執行力</p>		

	2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	球棒、球、投捕練習場、打擊練習場、重量訓練室、棒球練習場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	專任運動教練 外聘專業教練
備註			

彰化縣立彰化藝術高級中學(國中部)

109學年度體育班(桌球)體育專業學習課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(桌球)	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業, 每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程, 每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	透過體育專業課程的實施專項訓練教學成效評量, 讓學生在專項體能表現、專項技術能力技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等各方面均能顯著提升專項運動競技能力。		
課程目標	五. 培養專項運動之競技體能(體能訓練)及技術水準(技術訓練): 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及發展個人與團隊之專項運動技術水準。 六. 精進專項運動之心理技巧(心態訓練): 能藉由專項運動心理技巧的探索與鍛練, 提升個人專項運動心理技巧之水平。		
核心素養	■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。 ■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-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-B3 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-B3 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。		

學習階段重點	學習表現	<p>P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2組合性運動心裡技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術</p> <p>Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p>		
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1-4週	球場品德與禮節(一)	<p>1. 基礎體能訓練</p> <p>2. 基本技術訓練</p>	<p>1. 個人專項體能表現(40%)</p> <p>2. 個人專項技術能力(40%)</p> <p>3. 學習認知與態度表現(20%)</p>
		基礎體能與技術(一)		
	第5-8週	綜合體能與結合技術(一)	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 結合技術訓練</p>	<p>1. 個人專項綜合體能表現(35%)</p> <p>2. 個人專項組合技術能力(45%)</p> <p>3. 學習認知與態度表現(20%)</p>
第9-12週	綜合體能與結合技術(二)	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 結合技術訓練</p>	<p>1. 個人專項綜合體能表現(35%)</p> <p>2. 個人專項組合技術能力(45%)</p> <p>3. 學習認知與態度表現(20%)</p>	

	第13-16週	專項競賽技術與心理(一)	1. 結合技術訓練 2. 實戰技術訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項技術能力(25%) 2. 小組綜合技術應用(25%) 3. 團隊分組對抗競賽(25%) 4. 競技綜合訓練表現(25%)
	第17-20週	組合性戰術及心理技巧(一)	1. 結合戰術訓練 2. 心理技巧訓練	1. 個人組合戰術應用(50%) 2. 個人心理技巧表現(25%) 3. 競技綜合訓練表現(25%)
第2學期	第1-4週	球場環境教育(一)	1. 專項體能訓練 2. 專項技術訓練	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 學習認知與態度表現(20%)
		專項體能與技術(一)		
	第5-8週	專項體能與技術(二)	1. 專項體能訓練 2. 專項技術訓練	1. 專項體能表現(40%) 2. 專項技術能力(40%) 3. 綜合學習態度表現(20%)
	第9-12週	組合性戰術及心理技巧(一)	1. 結合戰術訓練 2. 心理技巧訓練	1. 個人組合戰術應用(50%) 2. 個人心理技巧表現(25%) 3. 競技綜合訓練表現(25%)
	第13-16週	比賽技術與心理應用(一)	1. 結合技術訓練 2. 比賽技術訓練 3. 比賽心理訓練	1. 綜合專項技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 比賽心理表現(20%)
	第17-20週	比賽技術與心理應用(二)	1. 結合技術訓練 2. 比賽技術訓練 3. 比賽心理訓練	1. 綜合專項技術應用(40%) 2. 團隊分組對抗競賽(40%) 3. 比賽心理表現(20%)
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術表現評量(50%)：</p> <p>(1)進攻能力與技術(15%)</p> <p>(2)防守能力與技術(10%)</p> <p>(3)反擊能力與技術(15%)</p> <p>(4)戰術能力與技術(10%)</p> <p>2. 分組對抗競賽與參賽運動表現(30%)</p> <p>3. 綜合學習表現與態度(20%)</p> <p>(1)出缺席狀況(10%)</p> <p>(2)學習態度(10%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 綜合個人技術表現評量(40%)：</p> <p>(1)進攻技術(10%)</p> <p>(2)防守技術(10%)</p>			

	(3)反擊技術(10%) (4)戰術技術(10%) 2. 分組對抗競賽與參賽運動表現(40%) 3. 綜合學習表現與態度(20%) (1)出缺席狀況(10%) (2)學習態度(10%)		
教學設施 設備需求	桌球拍、球、桌球練習場、重量訓練室、操場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱 要 2. 自編教材	師資來源	專任運動教練 外聘專業教練
備註			