彰化縣114學年度彰德國民中學 體育班

木球體育專業課程計畫

114年5月2日體育班發展委員會審議通過 114年5月13日課程發展委員會審議通過 中華民國114年6月12日

114年9月19日府教體字第1140379920號函核定

彰化縣立彰德國民中學114學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

			教育階段		國民中學	
			mt co / Ar An	,	第四學習階段	n. Z
領域和	科目/實施規	新 箭 虧	階段/年級	7年級	8年級	9年級
领域	[] 日 / 貝 / 10 / 10 .	平心 印 安久		節數	節數	節數
		語文	國語文(5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文(3)	3	3	3
			數學(4)	4	4	4
		(歷史、	社會(3) 地理、公民與社會)	3	3	3
部定課程	領域學習 課程		1 然科學(3) 生物、地球科學)	3	3	3
課程			藝術(2-3) 視覺藝術、表演藝 術)	2	2	2
				2	2	2
			科技(1-2) 科技、生活科技)	1	1	1
			東與體育(2-3) 東教育、體育)	2	2	2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
	•	t領域學習節 領域學習節	5數(31-34) 數(30-34)	31	31	30
		4.	統整性主題/專題/ 議題探究課程	2	3	3
校訂	七八年級彈 習課程(1		團活動與技藝課程			
訂課程	九年級彈性學習 課程(1-5)		持殊需求領域課程 (體育專業)	1	1	1
			其他類課程	1		1
	•	と學習總節婁 學習總節數	• •	35	35	35

彰化縣立彰德國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級: □5 年級 □6 年級 ■7 年級 □8 年級 □9 年級

只 70 1 10					
星期節次	1	11	Ξ	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	視覺藝術
第二節	數學	體育	班會	生物	音樂
第三節	公民	生物	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	生物	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育 田 徑 (桌 球) (木 球)	國文	體專 育 田徑 (卓球) (木球)	資訊 科技	體專 育 田 祥 (桌 球) (木 球)
第七節	體專 育 田 徑 (桌 球) (木 球)	國文	體專 育 田徑) (桌球) (木球)	本土語言/ 新住民文	體專 育 田 採 (桌 球) (木 球)

備註:體育專業課程,請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級: □5年級 □6年級 □7年級 ■8年級 □9年級

英 70 10			-	,	
星期節次	-	=	=	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	音樂
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	童軍	英語	國文	國文彈性
第六節	體 育 留 (字 球 (木 球)	國文	體專 育 選 (申 (卓球) (木球)	本土語言/ 新住民文	體專 育 田 祥 (桌 球) (木 球)
第七節	體專 育 出 (((未 球)	國文	體專 育 (田徑) (桌球) (木球)	生活 科技	體專 育 出徑) (桌球) (木球)

備註:體育專業課程,請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級: □5 年級 □6 年級 □7 年級 □8 年級 ■9 年級

), ()		· .>• . .	> -	- '	
星期節次	1	=	Щ	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	視覺藝術
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體 育 留 (課 (未 球)	國文	體專 育 田徑) (桌球) (木球)	資訊 科技	體專 育 田徑) (桌球) (木球)
第七節	體 育 (田 (皇 (未 球)	國文	體專 育 田徑) (桌球) (木球)	班會	體專 育 出徑) (桌球) (木球)

備註:體育專業課程,請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 114 學年度體育班(木球)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(木球)	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節為原則)		
實施年級	■ 7年級□8年級□ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共 110 節 第 2 學期 共 106 節		
設計理念	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。				
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。				
核心素養	與生命意義,並積極 型體-J-A2具備理解競技運動的 當的策略,處理與解 型體-J-A3具備善用競技運動的 學習與創新求變的能 型體-J-B1具備情意表達的能力 基本概念,應用於日 型體-J-B2具備善用相關科技、 覺、思辨人與科技、 型體-J-C2具備利他及合群的知識 和諧互動的素養。	室盆界各色,一資 作實貌決項力能常訊資與践,各資。 以生及訊態。 並頂派	,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動 理心與人溝通互動,並理解競技運動的 中。 體,以增進競技運動學習的素養,並察		

		1b-IV-3 因應生	.活情境的健康需求,尋求解決的健	康技能和			
		生活技能。					
		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。					
		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。					
		2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。					
		2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。					
與	習階段	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。					
		3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。					
	重點	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與					
		服務。					
		4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。					
			升體適能與運動技能的運動計畫。				
			1合個人之專項運動技能。				
]人運動計畫,實際參與身體活動。				
		4d-IV-3 執行提	· 升體適能的身體活動。	T			
學	習進度	四二/上版	→ ☆ 炯 Ђ / ⁄ 木 朴/	「上九日]			
/	'週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]			
	第1週						
	(6節)		1. 暖身操/8				
	第2週	基礎體能	2. 體能基本訓練(自體重量訓	實做			
	(6節)		練)/6				
	第3週		3. 專項基本訓練(短桿揮擊)/4				
	(6節)						
	第4週		1. 暖身操/9				
	(6節)		2. 體能基本訓練(核心+阻力訓				
	第5週		練)/4				
	(4節) 9/29		3. 專項基本訓練(短桿揮擊)/5				
	3/ Z3 教師節	甘林岫外归刊		<i>□</i> //L			
第	補假	基礎體能提升		實做			
1	第6週						
學	(2節)						
期	中秋節						
	及國慶 日						
	第7週						
	(4節)			Le L miss			
	第一次	第一次評量		紙本測驗			
	段考						
	第8週		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	實做			
	(4節)		1. 暖身操/4				
	光復節 補假	專項體能	2. 體能基本訓練(負重核心訓 4)/6				
	第9週		練)/6 3. 專項基本訓練(長桿揮擊)/8				
	(6節)		0. 守頃茶平訓綵(衣秤彈擎 / / 8				
l	(O M.)						

	** 10			
	第10週			
	(6節)			
	第11週			實做
	(6節)		 1.暖身操/5	
	第12週	專項體能提升	2. 體能基本訓練(自體重量訓	
	(4節)	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	練)/6	
	縣長盃		3. 專項基本訓練(長桿揮擊)/7	
	第13週			紙本測驗
	(4節)	第二次評量		
		, , _		
	第14週		1. 暖身操/5	實做
	(6節)		1. 吸刃 标/ 0 2. 體能基本訓練(核心+阻力訓	
	第15週	專項技術	練)/6	
	(6節)		3. 專項訓練(攻門技巧)/7	
	第16週			
	(6節)			
	第17週			實做
	(6節)		1 -2 4 10 /5	
	第18週		1. 暖身操/5	
	(4節)	專項技術提升	2. 體能基本訓練(負重核心訓	
	元旦	1 RIX MIDDEN	練) /6	
			3. 專項訓練(攻門技巧)/7	
	第19週			
	(6節)			
	第20週			紙本測驗
	(6節)	第三次評量		
	第21週	7 一八日 里		
	(6節)			
	第1週			
	(4節)			
	第2週		 1. 暖身操/8	
	(4節)		2. 體能基本訓練(自體重量訓	
	228補	專項技術	2. 短肥巫平訓絲(日短里里訓 練)/6	實做
	, ,		• •	
第	假然		3. 專項基本訓練(擊準揮擊)/4	
2	第3週			
學	(6節)			
于 期	第4週		1. 暖身操/9	
苅	(6節)		2. 體能基本訓練(核心+阻力訓	
	第5週		練)/4	
	(6節)	專項技術提升	3. 專項基本訓練(擊遠揮擊)/5	實做
	第6週			
	(6節)			
	CO MY /			

第7週			
(2節) 次 段 兒 補 假	第一次評量		紙本測驗
第8週			實做
(4節) 清補第9週 (6節) 第10週 (6節)	比賽期備戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練(負重核心訓練)/4 3. 專項基本訓練(桿數賽模擬練習)/10	Д PX
第11週 (2節) 全第12週 (6節)	比賽模擬與實戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練(自體重量訓練)/4 3. 專項基本訓練(球道賽模擬練習)/10	實做
第13週 (4節) 第二次 段考	第二次評量		紙本測驗
第14週 (6節) 第15週 (6節) (6節)	過渡期休養	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(核心+阻力訓練)/8 3. 專項訓練(擊準揮擊)/4	實做
第17週 (6節) 第18週 (6節) (6節)	專項體能提升	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(負重核心訓練)/8 3. 專項訓練(擊遠揮擊)/4	實做
第19週 (6節) 第20週 (2節)	第三次評量		紙本測驗
	【第1學期】		

	 實做(70%) 紙本測驗(30%) 		
教學設施 設備需求	重量訓練室、木球場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	币資來源	代理教師黃明裕
	中華民國本球協會 CTWA CHINESE TAIPEI Woodball	Association	

彰化縣立彰德國民中學 114 學年度體育班(木球)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(木球)	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節為原則)		
實施年級	□ 7年級■8年級□ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共 110 節 第 2 學期 共 106 節		
設計理念	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。				
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發展戰術運用,提升心理素質。				
核心素養	與生命意義,並積極 型體-J-A2具備理解競技運動的会 當的策略,處理與解 型體-J-A3具備善用競技運動的能 學習與創新求變的能 型體-J-B1具備情意表達的能力 基本概念,應用於日 型體-J-B2具備善用相關科技、 覺、思辨人與科技、 型體-J-C2具備利他及合群的知識 和諧互動的素養。	室盆界各色,一資 作實貌決項力能常訊資與踐,各資。 以生及訊態。 近耳及訊態	,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動 理心與人溝通互動,並理解競技運動的 中。 體,以增進競技運動學習的素養,並察		

		1b-IV-3 因應生	活情境的健康需求,尋求解決的健	康技能和			
		生活技能。					
		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。					
		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。					
		2c-Ⅳ-1 展現運	動禮節,具備運動的道德思辨和實	踐能力。			
		2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。					
e89	33 all 20	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。					
学	習階段	3d-Ⅳ-3 應用思	考與分析能力,解決運動情境的問	題。			
	重點	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與					
		服務。					
		4c-Ⅳ-2 分析並	評估個人的體適能與運動技能,修	正個人的運動計畫。			
		4c-Ⅳ-3 規劃提	升體適能與運動技能的運動計畫。				
		4d-Ⅳ-1 發展適	·合個人之專項運動技能。				
		4d-Ⅳ-2 執行個	人運動計畫,實際參與身體活動。				
		4d-Ⅳ-3 執行提	升體適能的身體活動。				
學	習進度	_					
'/	"週次	單元/主題	內容綱要/節數	[評量]			
	第1週						
	(6節)		1. 暖身操/8				
	第2週	甘 - 너 데뉴 사	2. 體能基本訓練(自體重量訓	rice u			
	(6節)	基礎體能	練)/6	實做			
	第3週		3. 專項基本訓練(短桿揮擊)/4				
	(6節)						
	第4週		1. 暖身操/9				
	(6節)		2. 體能基本訓練(核心+阻力訓				
	第5週		練)/4				
	(4節)		3. 專項基本訓練(短桿揮擊)/5				
	9/29						
第	教師節	基礎體能提升		實做			
1	補假 第6週						
學	(2節)						
期	中秋節						
	及國慶						
	日						
	第7週						
	(4節)	第一次評量		紙本測驗			
	第一次 段考						
	第8週			實做			
	(4節)		1. 暖身操/4				
	光復節	声 云 肿 丛	2. 體能基本訓練 (負重核心訓				
	補假	專項體能	練)/6				
	第0调		0 亩石廿上训体(日旧四部)/0				

3. 專項基本訓練(長桿揮擊)/8

第9週

(6節)

	** 10			
	第10週			
	(6節)			
	第11週			實做
	(6節)		 1.暖身操/5	
	第12週	專項體能提升	2. 體能基本訓練(自體重量訓	
	(4節)	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	練)/6	
	縣長盃		3. 專項基本訓練(長桿揮擊)/7	
	第13週			紙本測驗
	(4節)	第二次評量		
		,		
	第14週		1. 暖身操/5	實做
	(6節)		1. 吸刃 标/ 0 2. 體能基本訓練(核心+阻力訓	
	第15週	專項技術	練)/6	
	(6節)		3. 專項訓練(攻門技巧)/7	
	第16週			
	(6節)			
	第17週			實做
	(6節)		1 -2 4 10 /5	
	第18週		1. 暖身操/5	
	(4節)	專項技術提升	2. 體能基本訓練(負重核心訓	
	元旦	1 RIX MIDDEN	練) /6	
			3. 專項訓練(攻門技巧)/7	
	第19週			
	(6節)			
	第20週			紙本測驗
	(6節)	第三次評量		
	第21週	7 一八日 里		
	(6節)			
	第1週			
	(4節)			
	第2週		 1. 暖身操/8	
	(4節)		2. 體能基本訓練(自體重量訓	
	228補	專項技術	2. 短肥巫平訓絲(日短里里訓 練)/6	實做
	, ,		• •	
第	假然		3. 專項基本訓練(擊準揮擊)/4	
2	第3週			
學	(6節)			
于 期	第4週		1. 暖身操/9	
苅	(6節)		2. 體能基本訓練(核心+阻力訓	
	第5週		練)/4	
	(6節)	專項技術提升	3. 專項基本訓練(擊遠揮擊)/5	實做
	第6週			
	(6節)			
	CO MY /			

第7週			
(2節 中 号 童 解 兒 補 假	第一次評量		紙本測驗
第8節 (4 5 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	比賽期備戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練(負重核心訓練)/4 3. 專項基本訓練(桿數賽模擬練習)/10	實做
第11週(2節)	比賽模擬與實戰	1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練(自體重量訓練)/4 3. 專項基本訓練(球道賽模擬練習)/10	實做
第13週 (4節) 第二次 段考	第二次評量		紙本測驗
第14週 (6節) 第15週 (6節) 第6節)	過渡期休養	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(核心+阻力訓練)/8 3. 專項訓練(擊準揮擊)/4	實做
第17週 (6節) 第18週 (6節) 第19週 (6節)	專項體能提升	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(負重核心訓練)/8 3. 專項訓練(擊遠揮擊)/4	實做
第19週 (6節) 第20週 (2節)	第三次評量		紙本測驗
量規劃	【第1學期】 3. 實做(70%) 4. 紙本測驗(【第2學期】	30%)	

	3. 實做(70%)		
	4. 紙本測驗(30%)		
教學設施 設備需求	重量訓練室、木球場		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	代理教師黃明裕
		L	
	中華民國本球協会 CTWA CHINESE TAIPEI WO		
備註	Current Tuner		

彰化縣立彰德國民中學 114 學年度體育班(木球)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。

		1	T	
課程名稱	體育專業(木球)	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節為原則)	
實施年級	□ 7年級□8年級■ 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共 110 節 第 2 學期 共 90 節	
設計理念	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。			
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力,以培養競技體能,精進技術水準,發 展戰術運用,提升心理素質。			
核心素養	與生命意義,並積極 V體-J-A2具備理解競技運動的 當的策略,處理與解 V體-J-A3具備善用競技運動的 學習與創新求變的能 V體-J-B1具備情意表達的能力 基本概念,應用於日 V體-J-B2具備善用相關科技、 覺、思辨人與科技、 V體-J-C2具備利他及合群的知識 和諧互動的素養。	室盆泽各色,一資 作實貌決項力能常訊資與踐,各資。 以生及訊態。 並項源 同活媒、度	,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動 理心與人溝通互動,並理解競技運動的 中。 體,以增進競技運動學習的素養,並察	

1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和						
		生活技能。				
		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。				
		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。				
		2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。				
		2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。				
與	習階段	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。				
		3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。				
	重點	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與				
		服務。				
			評估個人的體適能與運動技能,修	正個人的運動計畫。		
			升體適能與運動技能的運動計畫。			
			1合個人之專項運動技能。			
		4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。				
		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。				
學	習進度	男 二 / + 肟	n 穴伽西/绞刺	「如旦」		
/週次		單元/主題	內容綱要/節數	[評量]		
	第1週					
	(6節)		1. 暖身操/8			
	第2週	基礎體能	2. 體能基本訓練(自體重量訓	實做		
	(6節)	圣炎股儿	練)/6			
	第3週		3. 專項基本訓練(短桿揮擊)/4			
	(6節)		1 6 6 17 (0			
	第4週		1. 暖身操/9			
	(6節)		2. 體能基本訓練(核心+阻力訓			
	第5週		(練)/4 9 車項其大訓練(短担探數)/5			
	(4節) 9/29		3. 專項基本訓練(短桿揮擊)/5			
kK	教師節	基礎體能提升		實做		
第	補假			貝包		
1 段	第6週					
學期	(2節)					
朔	中秋節					
	及國慶 日					
	第7週					
	(4節)	第一力 亚昌		死 未 油 ト		
	第一次	第一次評量		紙本測驗		
	段考					
	第8週		1 啶 包品 //	實做		
	(4節)		1. 暖身操/4 2. 體能基本訓練(負重核心訓			
	光復節 補假	專項體能	2.			
	第9週					
	(6節)		O. 可吸坐件啊啊 (以付件手)/0			

				_
	第10週			
	(6節)			
	始11 油			☆ ル
	第11週		1 -4 4 10 /5	實做
	(6節)		1. 暖身操/5	彰化縣縣長盃
	第12週	專項體能提升	2. 體能基本訓練(自體重量訓	
	(4節)	T REALIZE	練)/6	
	縣長盃		3. 專項基本訓練(長桿揮擊)/7	
	第13週			紙本測驗
	(4節)	第二次評量		
		水一八 町里		
	焙14油		1 n交 台 15 / [實做
	第14週		1. 暖身操/5	具 10X
	(6節)		2. 體能基本訓練(核心+阻力訓	
	第15週	專項技術	練)/6	
	(6節)	1 // // //	3. 專項訓練(攻門技巧)/7	
	第16週			
	(6節)			
	第17週			實做
	(6節)		4 6 6 10 15	
	第18週		1. 暖身操/5	
	(4節)	專項技術提升	2. 體能基本訓練(負重核心訓	
	元旦	子只仅1000人	練)/6	
			3. 專項訓練(攻門技巧)/7	
	第19週			
	(6節)			
	第20週			紙本測驗
	(6節)	第三次評量		
	第21週	和一八百里		
	(6節)			
	第1週			
	(4節)			
	第2週		1. 暖身操/8	
	(4節)		2. 體能基本訓練(自體重量訓	
	228補	專項技術	練)/6	實做
			' '	
第	假然		3. 專項基本訓練(擊準揮擊)/4	
2	第3週			
學	(6節)			
姐	第4週		1. 暖身操/9	
241	(6節)		2. 體能基本訓練(核心+阻力訓	
	第5週		練)/4	
	(6節)	專項技術提升	3. 專項基本訓練(擊遠揮擊)/5	實做
	第6週			
	(6節)			
	(UNIT)			

第7週				
(2節)				
第一次	第一次評量		紙本測驗	
段考 兒童節				
補假				
第8週			實做	
(4節) 清明節		1. 暖身操/4		
補假	小安护性哟	2. 體能基本訓練(負重核心訓		
第9週	比賽期備戰	練)/43. 專項基本訓練(桿數賽模擬練		
(6節)		習)/10		
第10週 (6節)				
第11週			實做	
(2節)		1. 暖身操/4		
	比賽模擬與實	2. 體能基本訓練(自體重量訓 練)/4		
第12週	戦	3. 專項基本訓練 (球道賽模擬練		
(6節)		習)/10		
第13週			紙本測驗	
(4節)	第二次評量			
弗一次	7 一人们里			
段考		1. 暖身操/6	實做	
第14週		1. 暖牙採/0 2. 體能基本訓練(核心+阻力訓	具 10X	
(6節)	過渡期休養	練)/8		
第15週(6節)		3. 專項訓練(擊準揮擊)/4		
第16週		1. 暖身操/6	實做	
(6節)	韦	2. 體能基本訓練(負重核心訓	X 14	
第17週	專項體能提升	練)/8		
(6節)		3. 專項訓練(擊遠揮擊)/4	He dive P	
第18週(6節)	第三次評量		術科評量	
	【第1學期】			
	5. 實做(70%)			
・日にも	6. 紙本測驗(30%)			
量規劃	【第2學期】			
	5. 實做(70%)			
	6. 紙本測驗(30%)		
	1	·		

教學設施 設備需求	重量訓練室、木球場		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要6. 自編教材	師資來源	代理教師黃明裕
備註	中華民國本球協 CHINESE TAIPEI WA 證 別:教練(C) 姓 名:黄明裕 證 號:112222 出生日期: 身分證號: 有效日期:117.04.16(105)		