附件 3-2（國中七、八、九年級適用）

南投縣立中興國民中學 111 學年度八年級彈性學習課程總表 第一學期						
學期	月份	週次	特殊需求領域課程（專長訓練）每週 8 節			
			棒球(8)	網球(8)		備註
第一學期	八	1	個人體能訓練	反手拍中場送球訓練		
	九	2	個人體能訓練	反手拍中場送球訓練		
		3	個人體能訓練	反手拍中場送球訓練		
		4	個人體能訓練	反手拍中場送球訓練		
		5	個人守備訓練	反手拍後場送球訓練		
	十	6	個人守備訓練	反手拍後場送球訓練		
		7	個人守備訓練	反手拍後場送球訓練		
		8	個人守備訓練	反手拍後場送球訓練		
		9	個人打擊訓練	正反拍短球移動訓練		

	十一	10	個人打擊訓練	正反拍短球移動訓練		
		11	個人打擊訓練	正反拍短球移動訓練		
		12	個人打擊訓練	正反拍短球移動訓練		
		13	守備暗號練習	正反拍長球移動訓練		
		14	守備暗號練習	正反拍長球移動訓練		
	十二	15	守備暗號練習	正反拍長球移動訓練		
		16	守備暗號練習	正反拍長球移動訓練		
		17	攻擊暗號練習	正反手拍中場移動送球訓練		
		18	攻擊暗號練習	正反手拍中場移動送球訓練		
	一	19	攻擊暗號練習	正反手拍中場移動送球訓練		
		20	攻擊暗號練習	正反手拍中場移動送球訓練		
		21	攻擊暗號練習	正反手拍中場移動送球訓練		

南投縣立中興國民中學111學年度八年級彈性學習課程總表 第二學期						
學期	月份	週次	特殊需求領域課程（專長訓練）每週8節			
			棒球(8)	網球(8)		備註
第二學期	二	1	跑壘技術	正反手拍後場移動送球訓練		
		2	跑壘技術	正反手拍後場移動送球訓練		
		3	跑壘技術	正反手拍後場移動送球訓練		
	三	4	跑壘技術	正反手拍後場移動送球訓練		
		5	團隊守備補位練習	發球訓練		
		6	團隊守備補位練習	發球訓練		
		7	團隊守備補位練習	發球訓練		
	四	8	團隊守備補位練習	發球訓練		
		9	整體守備練習	影片欣賞		

		10	整體守備練習	接發球訓練		
		11	整體守備練習	接發球訓練		
	五	12	整體守備練習	接發球訓練		
		13	心理訓練 分組比賽	接發球訓練		
		14	心理訓練 分組比賽	接發球訓練		
		15	心理訓練 分組比賽	心理訓練 分組比賽		
		16	心理訓練 分組比賽	心理訓練 分組比賽		
	六	17	心理訓練 分組比賽	心理訓練 分組比賽		
		18	心理訓練 分組比賽	心理訓練 分組比賽		
		19	體能恢復 休整	心理訓練 分組比賽		
		20	體能恢復 休整	影片欣賞		