

南投縣中興國民中學 109 學年度七年級 體育班(棒球)彈性學習節數計畫總表  
第一學期

特殊需求類課程（學校特色發展）-6								
學期	月份	週次	日期		專業知識 (1)	專長訓練 (4)	學校特色 (1)	備註
第一學期	八	1	8月28日	8月29日	棒球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前敬禮) 球場環境認識(球場大小) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 棒球基本規則(好壞球、局數) 棒球基本術語(守備數字代號)	訓練表現 球場禮儀 棒球規則與術語認知能力	
	九	2	8月30日	9月5日	棒球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場	訓練表現 球場禮儀	

					前敬禮) 球場環境認識(球場大小) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 棒球基本規則(好壞球、局數) 棒球基本術語(守備數字代號)	棒球規則與術語認知 能力	
	3	9月6日	9月12日	棒球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前敬禮) 球場環境認識(球場大小) 練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 棒球基本規則(好壞球、局數) 棒球基本術語(守備數字代號)	訓練表現 球場禮儀 棒球規則與術語認知 能力	
	4	9月13日	9月19日	棒球概念與認知	球場禮儀(進入離開球場前敬禮) 球場環境認識(球場大小)	訓練表現 球場禮儀	

					練習前注意事項(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充) 練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 棒球基本規則(好壞球、局數) 棒球基本術語(守備數字代號)	棒球規則與術語認知能力	
	5	9月20日	9月26日	個人體能訓練	上半身肌力(單槓、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(2000m 慢跑、登階訓練) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
十	6	9月27日	10月3日	個人體能訓練	上半身肌力(單槓、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

					<p>核心肌群(腹肌、背肌訓練)</p> <p>心肺耐力(2000m 慢跑、登階訓練)</p> <p>敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練)</p> <p>爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練)</p>			
		7	10月4日	10月10日	個人體能訓練	<p>上半身肌力(單槓、跪姿伏地挺身)</p> <p>下半身肌力(深蹲、弓箭步)</p> <p>核心肌群(腹肌、背肌訓練)</p> <p>心肺耐力(2000m 慢跑、登階訓練)</p> <p>敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練)</p> <p>爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練)</p>	<p>訓練精神表現</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	
		8	10月11日	10月17日	個人體能訓練	<p>上半身肌力(單槓、跪姿伏地挺身)</p> <p>下半身肌力(深蹲、弓箭步)</p> <p>核心肌群(腹肌、背肌訓練)</p> <p>心肺耐力(2000m 慢跑、登階訓練)</p>	<p>訓練精神表現</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	

					敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練)		
	9	10月18日	10月24日	個人守備訓練	投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺) 內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	10	10月25日	10月31日	個人守備訓練	投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺) 內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
十一	11	11月1日	11月7日	個人守備訓練	投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

					內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作)		
	12	11月8日	11月14日	個人守備訓練	投手(投球動作、直球準度練習、牽制練習、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺) 內野(定點腳步移動接球、壘間傳球) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球傳球動作)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	13	11月15日	11月21日	個人打擊訓練	揮棒練習(單手揮棒、轉腰練習、準備動作) 短打(握棒、腳步站法、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	14	11月22日	11月28日	個人打擊訓練	揮棒練習(單手揮棒、轉腰練習、準備動作) 短打(握棒、腳步站法、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
十	15	11月29日	12月5日	個人打擊訓練	揮棒練習(單手揮棒、轉腰	訓練精神表現	

二					練習、準備動作) 短打(握棒、腳步站法、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎)	訓練專注力表現 專項體能表現		
	16	12月6日	12月12日	個人打擊訓練	揮棒練習(單手揮棒、轉腰練習、準備動作) 短打(握棒、腳步站法、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現		
	17	12月13日	12月19日	守備暗號講解	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號) 外野(牽制補位)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現		
	18	12月20日	12月26日	守備暗號講解	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號) 外野(牽制補位)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現		
	一	19	12月27日	1月2日	守備暗號講解	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號) 外野(牽制補位)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
		20	1月3日	1月9日	守備暗號講解	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

						外野(牽制補位)		
		21	1月10日	1月16日	守備暗號講解	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號) 外野(牽制補位)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
		22	1月17日	1月23日	守備暗號講解	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號) 外野(牽制補位)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
第二學期								
第 二 學 期	二	1	2月17日 (暫定:中央 尚未發布)	2月20日	攻擊暗號講解	打者(短打、打帶跑、收打) 跑者(盜壘、短打、打帶跑、收打) 策略(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
		2	2月21日	2月27日	攻擊暗號講解	打者(短打、打帶跑、收打) 跑者(盜壘、短打、打帶跑、收打) 策略(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
		3	2月28日	3月6日	攻擊暗號講解	打者(短打、打帶跑、收打) 跑者(盜壘、短打、打帶跑、收打) 策略(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	三	4	3月7日	3月13日	攻擊暗號講解	打者(短打、打帶跑、收打) 跑者(盜壘、短打、打帶跑、收打) 策略(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	



四	5	3月14日	3月20日	跑壘技術	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	6	3月21日	3月27日	跑壘技術	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	7	3月28日	4月3日	跑壘技術	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	8	4月4日	4月10日	跑壘技術	一壘(離壘、回壘、踩壘動作) 二壘(離壘、回壘、二出局跑法) 三壘(離壘、回壘、內滾、高飛)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	9	4月11日	4月17日	團隊守備補位練習	投捕手(補位講解) 內野(外野轉傳球站位練	訓練精神表現 訓練專注力表現	

					習) 外野(內野滾地球補位練習)	專項體能表現	
	10	4月18日	4月24日	團隊守備補位練習	投捕手(補位講解) 內野(外野轉傳球站位練習) 外野(內野滾地球補位練習)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	11	4月25日	5月1日	團隊守備補位練習	投捕手(補位講解) 內野(外野轉傳球站位練習) 外野(內野滾地球補位練習)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
	12	5月2日	5月8日	團隊守備補位練習	投捕手(補位講解) 內野(外野轉傳球站位練習) 外野(內野滾地球補位練習)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	
五	13	5月9日	5月15日	心理訓練 分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	團體配合表現 競賽規則認知能力 專項技術能力	
	14	5月16日	5月22日	心理訓練 分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成)	團體配合表現 競賽規則認知能力	

六					培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	專項技術能力	
	15	5月23日	5月29日	心理訓練 分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	團體配合表現 競賽規則認知能力 專項技術能力	
	16	5月30日	6月5日	心理訓練 分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)	團體配合表現 競賽規則認知能力 專項技術能力	
	17	6月6日	6月12日	體能恢復 休整	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	
	18	6月13日	6月19日	體能恢復 休整	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	

		19	6月20日	6月26日	體能恢復 休整	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	
		20	6月27日	7月3日	體能恢復 休整	專項技術(投打基本動作) 趣味球類競賽(足球、排球) 運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	