

南投縣中興國民中學 109 學年度九年級 體育班(棒球)彈性學習節數計畫總表
第一學期

學期	月份	週次	日期		特殊需求類課程（學校特色發展）-6			
					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	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、 跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓 練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓 練、棒式撐體) 心肺耐力(30000m 慢跑、 800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓 練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳 箱訓練、大跳躍)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加彰化縣卦山盃全 國青少棒錦標賽綜合 表現	
	九	2	8月30日	9月5日	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、 跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓 練、跳繩)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加彰化縣卦山盃全	

					<p>核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體)</p> <p>心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑)</p> <p>敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架)</p> <p>爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)</p>	國青少棒錦標賽綜合表現	
	3	9月6日	9月12日	個人體能訓練	<p>上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身)</p> <p>下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩)</p> <p>核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體)</p> <p>心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑)</p> <p>敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架)</p> <p>爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)</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> <p>參加彰化縣卦山盃全國青少棒錦標賽綜合表現</p>	
	4	9月13日	9月19日	個人體能訓練	<p>上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身)</p> <p>下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩)</p> <p>核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體)</p> <p>心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑)</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> <p>參加彰化縣卦山盃全國青少棒錦標賽綜合表現</p>	

						敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練、小欄架) 爆發力訓練(30m 短衝、跳箱訓練、大跳躍)		
		5	9月20日	9月26日	個人守備訓練	投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球傳球連續動作訓練、圍牆旁接球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加高雄市立德盃全國青少棒錦標賽綜合表現	
	十	6	9月27日	10月3日	個人守備訓練	投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球傳球連續動作訓練、圍牆旁接球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加高雄市立德盃全國青少棒錦標賽綜合表現	
		7	10月4日	10月10日	個人守備訓練	投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習)	訓練精神表現 訓練專注力表現	

					捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球傳球連續動作訓練、圍牆旁接球)	專項體能表現 參加高雄市立德盃全國青少棒錦標賽綜合表現	
	8	10月11日	10月17日	個人守備訓練	投手(變化球練習、直球練習、牛棚、投內守備練習) 捕手(接傳球動作練習、擋球、觸殺、阻殺) 內野(壘間傳球、雙殺配合練習、內野高飛、撲接、夾殺) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球傳球連續動作訓練、圍牆旁接球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加高雄市立德盃全國青少棒錦標賽綜合表現	
	9	10月18日	10月24日	個人打擊訓練	室內打擊網(內角、外角、反手) 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 發球機打擊練習(直球、變化球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽軟式組縣市賽綜合表現	

		10	10月25日	10月31日	個人打擊訓練	室內打擊網(內角、外角、反手) 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 發球機打擊練習(直球、變化球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽軟式 組縣市賽綜合表現	
十一		11	11月1日	11月7日	個人打擊訓練	室內打擊網(內角、外角、反手) 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 發球機打擊練習(直球、變化球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽軟式 組縣市賽綜合表現	
		12	11月8日	11月14日	個人打擊訓練	室內打擊網(內角、外角、反手) 短打(偷襲短打、觸擊點練習) 自由揮擊(固定座、打輪胎、加重棒) 發球機打擊練習(直球、變化球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽軟式 組縣市賽綜合表現	
		13	11月15日	11月21日	守備暗號練習	投手(牽制暗號、投捕配球暗號) 內野(短打守備暗號、一三壘盜壘預防)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

十二					外野(牽制補位、跑壘員)	參加教育部聯賽軟式 組全國賽綜合表現	
	14	11月22日	11月28日	守備暗號練習	投手(牽制暗號、投捕配球 暗號) 內野(短打守備暗號、一三 壘盜壘預防) 外野(牽制補位、跑壘員)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽軟式 組全國賽綜合表現	
	15	11月29日	12月5日	守備暗號練習	投手(牽制暗號、投捕配球 暗號) 內野(短打守備暗號、一三 壘盜壘預防) 外野(牽制補位、跑壘員)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽軟式 組全國賽綜合表現	
	16	12月6日	12月12日	守備暗號練習	投手(牽制暗號、投捕配球 暗號) 內野(短打守備暗號、一三 壘盜壘預防) 外野(牽制補位、跑壘員)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽軟式 組全國賽綜合表現	
	17	12月13日	12月19日	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、 跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、 收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加台南市巨人盃國 際青少棒錦標賽綜合 表現	
	18	12月20日	12月26日	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、 跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

						收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	參加台南市巨人盃國 際青少棒錦標賽綜合 表現	
一	19	12月27日	1月2日	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、 跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、 收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加台南市巨人盃國 際青少棒錦標賽綜合 表現		
	20	1月3日	1月9日	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、 跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、 收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加台南市巨人盃國 際青少棒錦標賽綜合 表現		
	21	1月10日	1月16日	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、 跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、 收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加台南市巨人盃國 際青少棒錦標賽綜合 表現		
	22	1月17日	1月23日	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、 跑帶打) 跑者(盜、短打、打帶跑、 收打、跑帶打) 實際演練(使用時機)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現		

							參加台南市巨人盃國際青少棒錦標賽綜合表現	
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	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) 滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現	
		2	2月21日	2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) 滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現	
		3	2月28日	3月6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 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現	

						滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)		
三	4	3月7日	3月13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) 滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘、側面滑壘)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽硬式組縣市賽綜合表現		
	5	3月14日	3月20日	狀況性守備練習	投捕手(短打補位練習) 內野(預防觸擊補位練習) 外野(內野傳球補位練習) 實際演練	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽硬式組全國賽綜合表現		
	6	3月21日	3月27日	狀況性守備練習	投捕手(短打補位練習) 內野(預防觸擊補位練習) 外野(內野傳球補位練習) 實際演練	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽硬式組全國賽綜合表現		
	7	3月28日	4月3日	狀況性守備練習	投捕手(短打補位練習) 內野(預防觸擊補位練習) 外野(內野傳球補位練習) 實際演練	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現		

							參加教育部聯賽硬式組全國賽綜合表現	
四	8	4月4日	4月10日	狀況性守備練習	投捕手(短打補位練習) 內野(預防觸擊補位練習) 外野(內野傳球補位練習) 實際演練		訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加教育部聯賽硬式組全國賽綜合表現	
	9	4月11日	4月17日	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球、回傳本壘阻殺訓練) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)		訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加棒協 LLB 全國選拔賽綜合表現	
	10	4月18日	4月24日	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球、回傳本壘阻殺訓練) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合、夾殺) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球、阻殺演練)		訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加棒協 LLB 全國選拔賽綜合表現	
	11	4月25日	5月1日	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球、回傳本壘阻殺訓練) 內野(滾地球接球傳球、雙		訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

						殺配合、夾殺) 捕手(指揮、觸殺、短打球 接傳球、阻殺演練)	參加棒協 LLB 全國 選拔賽綜合表現	
	12	5月2日	5月8日	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳 球、高飛球助跑傳球、回 傳本壘阻殺訓練) 內野(滾地球接球傳球、雙 殺配合、夾殺) 捕手(指揮、觸殺、短打球 接傳球、阻殺演練)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現 參加棒協 LLB 全國 選拔賽綜合表現		
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) 壓力調適(肌肉放鬆法、呼 吸調節) 賽前意象訓練 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 參加棒協全國性選 拔賽綜合表現		
	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) 培養專注力(日常作息、目 標設定) 壓力調適(肌肉放鬆法、呼 吸調節) 賽前意象訓練 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 參加棒協全國性選 拔賽綜合表現		

六	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) 壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節) 賽前意象訓練 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 參加棒協全國性選拔賽綜合表現	
	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) 壓力調適(肌肉放鬆法、呼吸調節) 賽前意象訓練 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 參加棒協全國性選拔賽綜合表現	
	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) 游泳、爬山、書籍閱讀 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) 游泳、爬山、書籍閱讀	團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	

						運動傷害(冰敷、復健) 專項體能檢測		
		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) 游泳、爬山、書籍閱讀 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) 游泳、爬山、書籍閱讀 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	