

南投縣中興國民中學 110 學年度八年級 棒球隊校訂課程計畫總表 第一學期						
學期	月份	週次	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	個人體能訓練	上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(30000m 慢跑、登階訓練、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、立定跳)	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	
		2	個人體能訓練	上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(30000m 慢跑、登階訓練、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、立定跳)	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	3	個人體能訓練	上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體) 心肺耐力(30000m 慢跑、登階訓練、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、立定跳)	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	
		4	個人體能訓練	上半身肌力(單槓、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、弓箭步、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練、棒式撐體)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

十			心肺耐力(30000m 慢跑、登階訓練、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、立定跳)	參加彰化縣卦山 盃全國青少棒錦 標賽綜合表現			
		5	個人守備訓練	投手(變化球握法、直球練習、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(反手接球、壘間傳球、雙殺配合練習) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球動作訓練)	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	個人守備訓練	投手(變化球握法、直球練習、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(反手接球、壘間傳球、雙殺配合練習) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球動作訓練)	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	個人守備訓練	投手(變化球握法、直球練習、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(反手接球、壘間傳球、雙殺配合練習) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球動作訓練)	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	
			8	個人守備訓練	投手(變化球握法、直球練習、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(反手接球、壘間傳球、雙殺配合練習) 外野(接球腳步移動訓練、滾地球高飛球接球動作訓練)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

			練)	參加高雄市立德 盃全國青少棒錦 標賽綜合表現	
	9	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)	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	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)	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	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)	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	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)	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	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	
		14	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	
	十二	15	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	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	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜壘、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	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜壘、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	
	一	19	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜壘、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	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜壘、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	攻擊暗號練習	打者(短打、打帶跑、收打、跑帶打) 跑者(盜壘、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	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)	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	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)	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	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	

			滑壘(頭部滑壘、腳部滑壘)	參加教育部聯 賽硬式組縣市 賽綜合表現	
三	4	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)	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	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) 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	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) 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	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) 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	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) 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	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球)		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	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球)		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	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球)		訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	

五					參加棒協 LLB 全國選拔賽綜合表現	
	12	整體守備練習	外野(滾地球單手接球傳球、高飛球助跑傳球) 內野(滾地球接球傳球、雙殺配合) 捕手(指揮、觸殺、短打球接傳球)		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	
	13	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) 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	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) 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	
	15	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) 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	

六					參加棒協全國性選拔賽綜合表現	
	16	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) 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	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) 實戰經驗(分組對抗、校外友誼賽)		團隊默契表現 專項技術表現 專項體能表現	
	18	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	
	19	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	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		
		21	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	

填寫說明及注意事項：

一、實施十二年國民基本教育課程的年級，均需製作此一總課表，一個年級一張。

二、請逐項說明彈性學習課程規劃內容。

三、請各校須依『十二年國民基本教育課程各學習領域學習節數一覽表』之節數進行課程規劃。

四、彈性學習課程分：

(一)統整性主題/專題/議題探究課程：可以跨領域/科目或結合各項議題，強化知能整合與生活運用能力。

(二)社團活動：可開設跨領域/科目相關的學習活動，讓學生依興趣及能力分組選修，與其他班級學生共同上課。

(三)技藝課程：促進手眼身心等感官統合、習得生活所需實用技能、培養勞動神聖精神、探索人與科技及工作世界的關係之課程為主，讓學生依照興趣與性向自由選修。

(四)特殊需求領域課程：指依照特殊教育及特殊類型班級學生的學習需求所安排之課程。

(五)其他類課程：包括本土語文/新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習等各式課程，以及領域補救教學課程。