

南投縣立中興國民中學 112 學年度八年級彈性學習課程總表

學期	週次	特殊需求領域課程 (專長訓練) 每週 8 節		
		棒球(8)	擊劍(8)	備註
第一學期	1	個人基本體能	肌力訓練	
	2	個人基本體能	肌力訓練	
	3	個人基本體能	敏捷訓練	
	4	個人基本體能	對練	
	5	個人守備技術	對練	
	6	個人守備技術	對練	
	7	個人守備技術	肌力訓練	
	8	個人守備技術	敏捷訓練	
	9	個人攻擊技術	個練	
	10	個人攻擊技術	個練	
	11	個人攻擊技術	個練	
	12	個人攻擊技術	個練	
	13	個人跑壘技術	對打	
	14	個人跑壘技術	對打	
	15	個人跑壘技術	對打	
	16	個人跑壘技術	個練	
	17	守備暗號/測驗	肌力訓練	
	18	守備暗號/測驗	敏捷訓練	
	19	守備暗號/測驗	個練	
	20	守備暗號/測驗	對打	

	21	守備暗號/測驗	對打	
--	----	---------	----	--

南投縣立中興國民中學 112 學年度八年級彈性學習課程總表

學期	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	1	整體守備訓練	肌力訓練	
	2	整體守備訓練	肌力訓練	
	3	整體守備訓練	敏捷訓練	
	4	整體守備訓練	對練	
	5	團隊攻擊演練	對練	
	6	團隊攻擊演練	對練	
	7	團隊攻擊演練	肌力訓練	
	8	團隊攻擊演練	敏捷訓練	
	9	運動傷害	個練	
	10	運動傷害	個練	
	11	運動傷害	個練	
	12	運動傷害	個練	
	13	心理訓練/分組對抗	對打	
	14	心理訓練/分組對抗	對打	
	15	心理訓練/分組對抗	對打	
	16	心理訓練/分組對抗	個練	
	17	體能恢復/測驗	肌力訓練	
	18	體能恢復/測驗	敏捷訓練	

19	體能恢復/測驗	個練	
20	體能恢復/測驗	對打	

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、彈性學習課程分四類：

(一)統整性主題/專題/議題探究課程：必須至少 2 以上領域，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。