附件 3-2（國中七、八、九年級適用）

南投縣立中興國民中學 111 學年度九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	個人體能訓練		
	九	2	個人體能訓練	個人體能訓練		
		3	個人體能訓練	個人體能訓練		
		4	個人體能訓練	扣殺訓練		
		5	個人守備訓練	扣殺訓練		
	十	6	個人守備訓練	扣殺訓練		
		7	個人守備訓練	扣殺訓練		
		8	個人守備訓練	截擊訓練		
		9	個人打擊訓練	截擊訓練		

	十一	10	個人打擊訓練	截擊訓練		
		11	個人打擊訓練	截擊訓練		
		12	個人打擊訓練	影片欣賞		
		13	守備暗號練習	發球上網訓練		
		14	守備暗號練習	發球上網訓練		
	十二	15	守備暗號練習	發球上網訓練		
		16	守備暗號練習	發球上網訓練		
		17	攻擊暗號練習	中場切球訓練		
		18	攻擊暗號練習	中場切球訓練		
	一	19	攻擊暗號練習	後場切球訓練		
		20	攻擊暗號練習	後場切球訓練		
		21	攻擊暗號練習	後場切球訓練		

南投縣立中興國民中學111學年度九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	中場切球訓練		
		2	跑壘技術	中場切球訓練		
		3	跑壘技術	中場切球訓練		
	三	4	跑壘技術	後場切球訓練		
		5	狀況性守備練習	後場切球訓練		
		6	狀況性守備練習	後場切球訓練		
		7	狀況性守備練習	中場送球切球訓練		
	四	8	狀況性守備練習	中場送球切球訓練		
		9	整體守備練習	中場送球切球訓練		

		10	整體守備練習	綜合練習		
		11	整體守備練習	綜合練習		
	五	12	整體守備練習	綜合練習		
		13	心理訓練 分組比賽	綜合練習		
		14	心理訓練 分組比賽	綜合練習		
		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	體能恢復 休整	心理訓練 分組比賽		