

南投縣立中興國民中學 111 學年度七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			備註
			棒球(8)	網球(8)	擊劍(8)	
第一學期	八	1	棒球概念與認知	網球概念與認知	西洋劍術的起源	
	九	2	棒球概念與認知	網球概念與認知	擊劍的禮節	
		3	棒球概念與知	網球概念與認知	基礎動作	
		4	棒球概念與認知	網球概念與認知	基礎動作	
		5	個人體能訓練	正手拍訓練	基礎動作	
	十	6	個人體能訓練	正手拍訓練	基礎動作	
		7	個人體能訓練	正手拍訓練	說明「擊劍銳劍」規則	
		8	個人體能訓練	正手拍訓練	擊劍銳劍的比賽打法	
		9	個人守備訓練	正手拍短球訓練	基礎腳步訓練	

	十一	10	個人守備訓練	正手拍短球訓練	基礎腳步訓練	
		11	個人守備訓練	正手拍短球訓練	基礎腳步訓練	
		12	個人守備訓練	正手拍短球訓練	基礎腳步訓練	
		13	個人打擊訓練	正手拍長球訓練	基礎腳步訓練	
		14	個人打擊訓練	正手拍長球訓練	基礎腳步及手部訓練	
	十二	15	個人打擊訓練	正手拍長球訓練	基礎腳步及手部訓練	
		16	個人打擊訓練	正手拍長球訓練	基礎腳步及手部訓練	
		17	守備暗號講解	正手拍中場送球訓練	基礎腳步及手部訓練	
		18	守備暗號講解	正手拍中場送球訓練	上下肢反應訓練	
	一	19	守備暗號講解	正手拍中場送球訓練	著裝	
		20	守備暗號講解	正手拍中場送球訓練	比賽規則	
		21	守備暗號講解	正手拍中場送球訓練	分組比賽	

南投縣立中興國民中學 111 學年度七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)	擊劍(8)	備註
第二學期	二	1	攻擊暗號講解	正手拍後場送球訓練	軍刀規則介紹	
		2	攻擊暗號講解	正手拍後場送球訓練	軍刀的出手及動作流程	
		3	攻擊暗號講解	正手拍後場送球訓練	軍刀的出手及動作流程	
	三	4	攻擊暗號講解	正手拍後場送球訓練	軍刀的出手及腳步動作流程	
		5	跑壘技術	反手拍訓練	軍刀的出手及腳步動作流程	
		6	跑壘技術	反手拍訓練	軍刀比賽規則	
		7	跑壘技術	反手拍訓練	軍刀戰術學習	
	四	8	跑壘技術	反手拍訓練	戰術及手部防守	
		9	團隊守備補位練習	反手拍短球訓練	戰術及雙人對練	

		10	團隊守備補位練習	反手拍短球訓練	戰術及雙人對練	
		11	團隊守備補位練習	反手拍短球訓練	腳步課程	
	五	12	團隊守備補位練習	反手拍短球訓練	腳步課程	
		13	心理訓練 分組比賽	反手拍長球訓練	雙人對練	
		14	心理訓練 分組比賽	反手拍長球訓練	雙人對練	
		15	心理訓練 分組比賽	反手拍長球訓練	雙人對練	
		16	心理訓練 分組比賽	反手拍長球訓練	雙人對練反應能力	
	六	17	心理訓練 分組比賽	心理訓練分組比賽	雙人對練應能力	
		18	心理訓練 分組比賽	心理訓練分組比賽	訓練著裝時間	
		19	體能恢復 休整	心理訓練分組比賽	比賽的流程	
		20	體能恢復 休整	賽後檢討優缺點、體能修復	擊劍軍刀比賽的認知測驗	