

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

110 學年度嘉義縣梅山國民中學七年級第一學期彈性學習課程梅玩梅瞭-木球社教學計畫表 設計者：蔡雅芳老師

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)

2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)

3. 其他類課程

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 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：1節

三、課程設計理念：

1.認識木球運動之基本技術及相關知識

2.豐富休閒活動並促進身心發展

3.培養良好的木球運動習慣，並享受木球運動之樂趣

四、課程架構：

# 梅玩梅瞭-木球社(上學期)

## 認識木球

### 認識木球(6節)

1. 木球運動由來
2. 認識木球 球桿 球門與場地
3. 握桿 揮桿教學
4. 簡易規則認識

## 身體協調與穩定

### 身體協調與穩定(6節)

1. 徒手動作-共26項動作
2. 了解協調、穩定在木球的重要性
3. 空揮桿與攻門練習

## 攻門 修正桿

### 攻門與修正桿(6節)

1. 一桿長攻門練習
2. 二桿長攻門練習
3. 三桿長攻門練習
4. 10公尺、20公尺、30公尺修正桿練習

## 開球

### 開球(6節)

1. 半揮桿(舉到腰部)開球
2. 全揮桿開球練習
3. 轉腰動作練習
4. 拍攝影片並說明講解

## 桿數賽練習

### 桿數賽練習(6節)

1. 個人桿數比賽方式說明與實踐
2. 雙人桿數比賽方式說明與實踐
3. 團體桿數比賽方式說明與實踐
4. 桿數賽不貪不搶攻求穩的比賽心理建設

## 球道賽練習 長跑訓練

### 球道賽練習、長跑訓練(6節)

1. 個人球道賽比賽方式與實踐
2. 團體球道賽的方式說明與實踐
3. 球道賽的心理素質與思考模式
4. 8公里長跑訓練

# 梅玩梅瞭-木球社(下學期)

## 開球修正攻門

### 開球修正攻門(6節)

1. 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離
2. 轉腰動作練習-開球
3. 不同距離修正桿練習
4. 有角度及長距離(四桿長)攻門練習

## 模擬比賽

### 身體協調與穩定(12節)

1. 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離
2. 模擬比賽增加經驗
3. 球道賽給予情境訓練增加判斷能力

## 賽後檢討 強化訓練

### 賽後檢討與強化訓練(6節)

1. 高強度賽後檢討明瞭自己不足
2. 欣賞對手球技，並多方學習截長補短
3. 針對自身在比賽中的缺點改進強化訓練

## 山野教育耐力強化

### 山野教育耐力強化(10節)

1. 半揮桿(舉到腰部)開球
2. 全揮桿開球練習
3. 轉腰動作練習
4. 拍攝影片並說明講解

五、本學期課程內涵如下：

第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域 (議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
第 1-3 週	認識木球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1	1. 了解木球運動由來，並了解競賽方式與規則 2. 認識器材	1. 木球運動由來 2. 認識木球 球桿 球門與場地 3. 握桿 揮桿教學 4. 簡易規則認識	1. 筆試 2. 口述規則	自編自選教
第 4-6 週	身體協調與穩定	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A2	1. 了解木球與角力田徑要求差異. 重點在穩定與協調 2. 空揮桿動作要領說明講解	1. 徒手動作-共 26 項動作 2. 了解協調. 穩定在木球的重要性 3. 空揮桿與攻門練習	1. 檢視學生木球運動的認知是否正確 2. 觀察並記錄學生能否做出揮桿正確動作	自編自選教
第 7 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
第 8 週	辦理全民運動會調整放假						
第 9-11 週	攻門修正桿	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A2	1. 不同距離攻門練習 2. 不同距離修正桿練習	1. 一桿長攻門練習 2. 二桿長攻門練習 3. 三桿長攻門練習 4. 10 公尺. 20 公尺. 30 公尺修正桿練習	攻門成功率	自編自選教材
第 12-14 週	開球	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A2	開球動作練習、修正與講解	1. 半揮桿(舉到腰部)開球 2. 全揮桿開球練習 3. 轉腰動作練習 4. 拍攝影片並說明講解	開球成功率與開球距離	自編自選教材
第 15 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
第 16-18 週	桿數賽	A1 身心素質	健體-J-C2	了解桿數比賽的方式	1. 個人桿數比賽方式說明與	1. 透過模擬	自編自選教材

	練習	與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作		與比賽時的心理建設	實踐 2. 雙人桿數比賽方式說明與實踐 3. 團體桿數比賽方式說明與實踐 4. 桿數賽不貪不搶攻求穩的比賽心理建設	比賽了解學生是否熟練木球基本動作	
第 19-21 週	球道賽 練習 長跑訓練	A1 身心素質 與自我精進 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-C2	了解球道比賽的方式 與比賽時的心理建設 長跑訓練除加強心肺與耐力外,更藉由雙腳認識故鄉-梅山	1. 個人球道賽比賽方式與實踐 2. 團體球道比賽的方式說明與實踐 3. 球道賽的心理素質與思考模式 4. 8 公里長跑訓練	1. 透過模擬比賽了解學生是否能清楚判斷攻門與修正正確時機	自編自選教材
第 22 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週

※身心障礙類學生：無 有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人

※資賦優異學生：無 有

※課程調整建議(特教老師填寫)：

特教老師簽名：辜郁玲老師、戴文玲老師

普教老師簽名：蔡雅芳老師

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
第 1-3 週	開球修正攻門	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A2	加強身體協調性與抗壓能力 木球三項動作加強與修正-開球修正攻門	1. 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離 2. 轉腰動作練習-開球 3. 不同距離修正桿練習 4. 有角度及長距離(四桿長)攻門練習	多元評量	自編自選教
第 4-6 週	模擬比賽	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A2	因應比賽. 進行模擬比賽並給予情境練習	1. 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離 2. 模擬比賽增加經驗 3. 球道賽給予情境訓練增加判斷能力	桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步	自編自選教
第 7 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
第 8-10 週	模擬比賽	A1 身心素質與自我精進	健體-J-C2	因應比賽. 進行模擬比賽並給予情境練習	1. 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離 2. 模擬比賽增加經驗 3. 移地訓練增加經驗 4. 球道賽給予情境訓練增加判斷能力	桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步	自編自選教
第 11-13 週	賽後檢討強化訓練	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2	賽後檢討 針對己身不足處強化訓練-開球、修正、攻門、心態	1. 高強度賽後檢討明瞭自己不足 2. 欣賞對手球技，並多方學習截長補短 3. 針對自身在比賽中的缺點改進強化訓練	比賽心得寫作	自編自選教
第 14 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
第 15-19 週	山野教育	A1 身心素質與自我精進	健體-J-C3	長跑訓練加強耐力培養堅持不放棄態度	1. 用雙腳體驗梅山在地景點-圳北步道觀音山、倒	多元評量	自編自選教

	耐力 強化	C2 人際關係 與團隊合作			孔山 2. 體會在地文化欣賞故鄉 之美 3. 培養耐力及堅持不放棄 態度		
第 20 週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週	段考週
<p>※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人</p> <p>※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p style="text-align: center;">特教老師簽名：辜郁玲老師、戴文玲老師</p> <p style="text-align: center;">普教老師簽名：蔡雅芳老師</p>							

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。