

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

112 學年度嘉義縣梅山國民中學七八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：

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 7-10 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 11-14 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 15-18 週	桿數賽 練習	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-C2	了解桿數比賽的方式 與比賽時的心理建設	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	1. 透過模擬 比賽了解學 生是否熟練 木球基本動 作。	自編自選教材
第 19-21 週	1. 球道 賽練 習 2. 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

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙 1 人、學習障礙 1 人

※資賦優異學生：無

※課程調整建議：

1. 2 位同學體都不錯，對木球有興趣。

2. 請老師提供成功機會，能與同學一起完成活動，與他人建立良好的互動關係，具備友善的人際情懷

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	1. 加強身體協調性與抗壓能力。 2. 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 7-10 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 11-14 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 15-20 週	山野教育耐力強化	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	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、倒孔山。	多元評量	自編自選教

					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。		
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

※身心障礙類學生：無

■有-智能障礙 1 人、學習障礙 1 人

※資賦優異學生：無

※課程調整建議：

1. 2 位同學體都不錯，對木球有興趣。

2. 請老師提供成功機會，能與同學一起完成活動，與他人建立良好的互動關係，具備友善的人際情懷

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

註：

1. 請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

2. 社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。