

112 學年度嘉義縣梅山國民中學體育班七八九年級第一二學期體育專業領域競爭型運動-木球教學計畫表 設計者：蘇皇助

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域5節+特殊需求專業領域3節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
體-J-A1 體-J-A2 體-J-A3	體-J-B1 體-J-B2	體-J-C2

四、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-3 週	認識木球	T-IV-1	T-IV-B1	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
第 4-5 週	身體協調與穩定	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-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
第 6 週	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考	第一次段考
第 7-10 週	攻門修正桿	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	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

第 11-13 週	開球	T-IV-1 T-IV-2	T-IV-B1 T-IV-B2	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
第 14 週	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考	第二次段考
第 15-17 週	桿數賽練習	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	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
第 18-20 週	球道賽練習 長跑訓練	Ps-IV-1 Ps-IV-2	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	1. 了解球道比賽的方式與比賽時的心理建設。 2. 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
第 21 週	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考

第 15-16 週	長跑訓練 耐力強化	P-IV-3	P-IV-A2 P-IV-A3 Ps-IV-D2	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-舊梅中 梅山公園 圳北步道 觀音山 禪林寺 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	多元評量
第 17-19 週	傳承比賽	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-2	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	三年級對抗一、二年級,經驗傳承。	1. 安排桿數賽比賽-經驗傳承 2. 球道比賽-經驗傳承 3. 學弟妹祝福學長姐 學長姊鼓勵學弟妹 傳承梅中木球隊精神	多元評量
第 20 週	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考	第三次段考