參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

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:

	71
11	3學年度嘉義縣梅山國民中學 <u>七八</u> 年級 <u>一.二</u> 學期彈性學習課程 <u>梅玩梅瞭-木球社</u> 教學計畫表 設計者: <u>蔡雅芳</u> 老師
_	、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:2節
Ξ	、課程設計理念:
	1.認識木球運動之基本技術及相關知識
	2 豐宣休間活動並促進身心發展

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(6節)

身體協調與穩定

- 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

攻門與修正桿(6節)

攻門 修正桿

- 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

梅玩梅瞭-木球社(上學期)

開球(6節) ⊕

開球

- 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(6節)

桿數賽練習

- 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(6節)

球道賽練習 長跑訓練

- 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

開球修正攻門(6節) 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。 身體協調與穩定(14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。 4.桿數賽給予情境訓練增加判斷能力。 梅玩梅瞭-木球社(下學期) 賽後檢討與強化訓練(8節) 賽後檢討 強化訓練 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。 分組進行社內傳承賽(12節) 傳承賽 1. 個人桿數賽、個人球道賽,雙人桿數賽,團體桿數賽 與團體球道賽。 2. 模擬比賽並給予情境練習

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 (學習活動內容及實施方 式)	評量方式	教學資源/自編 自選教材或學 習單
第1週	認識木球	A1 身心素質 與自我精進	1d-V-1 分析各 項運動技能原	1. 了解木球運動由來,並了解競賽	 木球運動由來。 認識木球、球桿、球門 	1. 筆試 2. 口述規則	自編自選教材
第2週	認識木球	C2 人際關係	理。	方式與規則。	與場地。	2. L 10/00 X 1	
第3週	認識木球	與團隊合作		2. 認識器材。	3. 握桿、揮桿教學。4. 簡易規則認識。		
第4週	身體協調與穩定	A1 身心素質	3c-V-2 熟練專	1. 了解木球與角力	1. 徒手動作-共 26 項動	1. 檢視學生	自編自選教材
第5週	身體協調與穩定	與自我精進	項運動技能、創	田徑要求差異. 重	作。	木球運動	
第6週	身體協調與穩定		作和展演的技	點在穩定與協	2. 了解協調、穩定在木球	-	
			巧。	調。	的重要性。	否正確	
				2. 空揮桿動作要領 説明講解。	3. 空揮桿與攻門練習。	2. 觀察並記	
						錄學生能 否做出揮	
						桿正確動	
						作。	
第7週	攻門修正桿	A1 身心素質	3c-V-2 熟練專	1. 不同距離攻門練習	1. 一桿長攻門練習	攻門成功率	自編自選教材
		與自我精進	項運動技能、創	2. 不同距離修正桿練	2. 二桿長攻門練習		
第8週	攻門修正桿		作和展演的技	習。	3. 三桿長攻門練習		
			巧。		4.10公尺、20公尺、		
第9週	攻門修正桿		3c-V-3 因應不		30 公尺修正桿練習。		
第 10	攻門修正桿		同的運動情境, 展現與超越個人				
週			的運動潛能。				
第 11	開球	A1 身心素質	3c-V-1 表現全	開球動作練習、修正	1. 半揮桿(舉到腰部)開	開球成功率與	自編自選教材
週		與自我精進	身性的身體控制	與講解	球。	開球距離	
第 12	開球		能力。		2. 全揮桿開球練習。		
週					3. 轉腰動作練習。		

第 13	開球		3c-V-2 熟練專		拍攝影片並說明講解。		
週			項運動技能、創				
第 14	開球		作和展演的技				
週			巧。				
第 15	桿數賽練習	A1 身心素質	3c-V-3 因應不	了解桿數比賽的方式	1. 個人桿數比賽方式說明	1. 透過模擬比	自編自選教材
週		與自我精進	同的運動情境,	與比賽時的心理建設	與實踐。	賽了解學生是	
第 16	桿數賽練習	C2 人際關係	展現與超越個人		2. 雙人桿數比賽方式說明	否熟練木球基	
週	TI ACA TO A	與團隊合作	的運動潛能。		與實踐。	本動作。	
第 17	担拟宪体羽	-	3d-V-1 熟練運		3. 團體桿數比賽方式說明		
	桿數賽練習		動技術的學習與		與實踐。		
週			比賽策略。		4. 桿數賽不貪不搶攻求穩		
第 18	桿數賽練習				的比賽心理建設。		
週							
第 19	1. 球道賽練習	A1 身心素質	3c-V-3 因應不	了解球道比賽的方式	1. 個人球道賽比賽方式與	1. 透過模擬比	自編自選教材
週	2. 長跑訓練	與自我精進	同的運動情境,	與比賽時的心理建設	實踐。	賽了解學生是	
11. 00		C2 人際關係	展現與超越個人	長跑訓練除加強心肺	2. 團體球道比賽的方式說	否能清楚判斷	
第 20	3. 球道賽練習	與團隊合作	的運動潛能。	與耐力外. 更藉由雙	明與實踐。	攻門與修正正	
週	4. 長跑訓練		3d-V-1 熟練運	腳認識故鄉-梅山	3. 球道賽的心理素質與思	確時機。	
第 21	5. 球道賽練習	-	動技術的學習與		考模式。		
週	6. 長跑訓練		比賽策略。		4. 8公里長跑訓練。		
7.3	0. 区型则外						

※身心障礙類學生: □無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、其他障礙(1)人

※資賦優異學生: ■無

※課程調整建議(特教老師填寫):

- 1. 學習新技能或新活動時請老師留意特教生是否能完成,請做課程調整,例如:簡化學習內容,觀察與仿做。
- 2. 分組時安排小天使協助,以利活動與學習。
- 3. 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。
- 4. 請老師特別注意七年級新生給予適當教學及輔導:李生為染色體問題身高 103 公分,活動力不錯。

5. 任科教師請掌握班上特教學生狀況,並落實代理、代課教師及學生助理人員職前交接與說明,充分告知相關學生狀況及應注意事項。

特教老師簽名:鄭乃云老師、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 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/自編自選 教材或學習單
第1週	開球修正 攻門 開球修正	A1 身心素質與 自我精進	3c-V-2 熟練專 項運動技能、創 作和展演的技	1. 加強身體協調性 與抗壓能力。 2. 木球三項動作加	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。	多元評量	自編自選教
第3週	攻門 開球修正 攻門		巧。	強與修正-開球修 正攻門。	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。		
第 4 週 第 5 週 第 6 週	模擬比賽模擬比賽	A1 身心素質與 自我精進	3d-V-1 熟練運動技術的略。 3d-V-2 應用系統思力,能力 新作型,解決的問題。 3d-V-2 應用系統則 新能力, 新能力, 情境的問題。	因應比賽、進行模擬 比賽並給予情境練習	 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離。 模擬比賽增加經驗。 球道賽給予情境訓練增加判斷能力。 	桿數賽.球 道賽 人 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養 養	自編自選教
第 7 週 第 8 週 第 9 週 第 10 週	模擬比賽 模擬比賽 模擬比賽	A1 身心素質與 自我精進	3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。 3d-V-2 應用系統思考與後設力析能力,解決為 新能力,解決的問題。	因應比賽、進行模擬 比賽並給予情境練習	 徒手運動加強核心與穩定以期增加開球距離。 模擬比賽增加經驗。 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週	賽後檢討	A1 身心素質與	4c-V-2 檢討與	賽後檢討:	1.	高強度賽後檢討明瞭自	比賽心得寫	自編自選教
	強化訓練	自我精進	反省個人的體適	針對己身不足處強化		己不足。	作	
第 12 週	賽後檢討	C2 人際關係與	能與運動技能水	訓練-開球、修正、	2.	欣賞對手球技,並多方		
	強化訓練	團隊合作	準。	攻門、心態。		學習截長補短。		
第 13 週	賽後檢討				3.	針對自身在比賽中的缺		
	強化訓練					點改進強化訓練。		
第 14 週	賽後檢討							
	強化訓練							
第 15 週	傳承賽	A1 身心素質與	2c-V-2 展現相	分組進行社內傳承	1.	個人桿數賽、個人球道	桿數賽.球	自編自選教
第16週	傳承賽	自我精進	互包容與適切的	賽。		賽,雙人桿數賽,團體	道賽成績觀	
第17週	傳承賽		人際溝通互動之			桿數賽與團體球道賽。	察是否持續	
第 18 週	傳承賽		技巧。		2.	模擬比賽並給予情境練	進步	
第 19 週	傳承賽		3c-V-3 因應不			羽 。 白		
第 20 週	傳承賽		同的運動情境,					
			展現與超越個人					
			的運動潛能。					

※身心障礙類學生: □無

■有-智能障礙(0)人、學習障礙(2)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、其他障礙(1)人

※資賦優異學生: ■無

※課程調整建議(特教老師填寫):

- 1. 學習新技能或新活動時請老師留意特教生是否能完成,請做課程調整,例如:簡化學習內容,觀察與仿做。
- 2. 分組時安排小天使協助,以利活動與學習。
- 3. 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。
- 4. 請老師特別注意七年級新生給予適當教學及輔導:李生為染色體問題身高 103 公分,活動力不錯。
- 5. 任科教師請掌握班上特教學生狀況,並落實代理、代課教師及學生助理人員職前交接與說明,充分告知相關學生狀況及應注意事項。

特教老師簽名:鄭乃云老師、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。