

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣梅山國民中學七八年級一、二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：2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

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(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。

賽後檢討 強化訓練

賽後檢討與強化訓練(8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。

傳承賽

分組進行社內傳承賽(12節)

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

第一學期：

[illegible]

第 13 週	開球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。	了解桿數比賽的方式與比賽時的心理建設	拍攝影片並說明講解。	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 14 週	開球						
第 15 週	桿數賽練習		3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。		1. 個人桿數比賽方式說明與實踐。		
第 16 週	桿數賽練習		3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。		2. 雙人桿數比賽方式說明與實踐。		
第 17 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	3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。	了解球道比賽的方式與比賽時的心理建設	3. 團體桿數比賽方式說明與實踐。	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 18 週	桿數賽練習				4. 桿數賽不貪不搶攻求穩的比賽心理建設。		
第 19 週	1. 球道賽練習 2. 長跑訓練				1. 個人球道賽比賽方式與實踐。		
第 20 週	3. 球道賽練習 4. 長跑訓練	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。	了解球道比賽的方式與比賽時的心理建設	2. 團體球道比賽的方式說明與實踐。	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 21 週	5. 球道賽練習 6. 長跑訓練				3. 球道賽的心理素質與思考模式。		
			3d-V-1 熟練運動技術的學習與比賽策略。	長跑訓練除加強心肺與耐力外，更藉由雙腳認識故鄉-梅山	4. 8 公里長跑訓練。		

※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。

第 11 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	4c-V-2 檢討與 反省個人的體適 能與運動技能水 準。	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 12 週	賽後檢討 強化訓練						
第 13 週	賽後檢討 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 自我精進	2c-V-2 展現相 互包容與適切的人 際溝通互動之 技巧。 3c-V-3 因應不 同的運動情境， 展現與超越個人 的運動潛能。	分組進行社內傳承 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。	桿數賽. 球 道賽成績觀 察是否持續 進步	自編自選教
第 16 週	傳承賽						
第 17 週	傳承賽						
第 18 週	傳承賽						
第 19 週	傳承賽						
第 20 週	傳承賽						

※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。