

113 學年度嘉義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：蘇皇助老師

教學者：蘇皇助老師

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：5 節/8 節

三、課程設計理念：由淺至深 循序漸進

四、課程目標：讓學生了解木球運動起源及競賽方式 並實際進行比賽吸取經驗

五、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

六、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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 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 簡易規則認識		筆試 口述規則
第 2 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 簡易規則認識		筆試 口述規則
第 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 簡易規則認識		筆試 口述規則

第 4 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. 了解協調. 穩定在木球的重要性 2. 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 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. 了解協調. 穩定在木球的重要性 2. 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	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. 了解協調. 穩定在木球的重要性 2. 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 7 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	第一次段考
第 8 週	攻門修正桿	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	不同距離攻門練習 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 9 週	攻門修正桿	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	不同距離攻門練習 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 10 週	攻門修正桿	T-IV-1	T-IV-B1 T-IV-B2	不同距離攻門練習 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		攻門成功率

					3. 三桿長攻門練習 4. 10 公尺. 20 公尺. 30 公尺修正桿練習		
第 11 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 12 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 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	第二次段考
第 15 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	融入品德教育 球場禮儀說明 誠實登記桿數	1. 透過模擬比賽 了解學生是否 熟練木球基本 動作
第 16 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 明與實踐	融入品德教育 球場禮儀說明 誠實登記桿數	1. 透過模擬比賽 了解學生是否 熟練木球基本 動作

					<ul style="list-style-type: none"> <li>3. 團體桿數比賽方式說明與實踐</li> <li>4. 桿數賽不貪不搶攻求穩的比賽心理建設</li> </ul>		
第 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 個人桿數比賽方式說明與實踐</li> <li>2. 雙人桿數比賽方式說明與實踐</li> <li>3. 團體桿數比賽方式說明與實踐</li> <li>4. 桿數賽不貪不搶攻求穩的比賽心理建設</li> </ul>	融入品德教育 球場禮儀說明 誠實登記桿數	1. 透過模擬比賽了解學生是否熟練木球基本動作
第 18 週	球道賽練習	Ps-IV-1 Ps-IV-2	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	了解球道比賽的方式與比賽時的心理建設	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 個人球道賽比賽方式與實踐</li> <li>2. 團體球道比賽的方式說明與實踐</li> <li>3. 球道賽的心理素質與思考模式</li> </ul>		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 19 週	球道賽練習	Ps-IV-1 Ps-IV-2	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	了解球道比賽的方式與比賽時的心理建設	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 個人球道賽比賽方式與實踐</li> <li>2. 團體球道比賽的方式說明與實踐</li> <li>3. 球道賽的心理素質與思考模式</li> </ul>		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 20 週	球道賽練習	Ps-IV-1 Ps-IV-2	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	了解球道比賽的方式與比賽時的心理建設	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 個人球道賽比賽方式與實踐</li> <li>2. 團體球道比賽的方式說明與實踐</li> <li>3. 球道賽的心理素質與思考模式</li> </ul>		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						
--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

第二學期

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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1 週	開球修正攻門	T-IV-2	T-IV-B2	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
第 2 週	開球修正攻門	T-IV-2	T-IV-B2	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
第 3 週	開球修正攻門	T-IV-2	T-IV-B2	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
第 4 週	模擬比賽	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	因應全中運資格賽與正式賽. 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(球道賽. 桿數賽. 雙人桿數. 全中運比賽項目)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	品德教育 加強球場禮儀 尊重裁判並服從裁判判決	桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步

第 5 週	模擬比賽	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	因應全中運資格賽與正式賽. 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(球道賽 桿數賽 雙人桿數全中運比賽項目)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	品德教育 加強球場禮儀 尊重裁判並服從裁判判決	桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步
第 6 週	模擬比賽	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	因應全中運資格賽與正式賽. 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(球道賽 桿數賽 雙人桿數全中運比賽項目)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	品德教育 加強球場禮儀 尊重裁判並服從裁判判決	桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步
第 7 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	第一次段考
第 8 週	模擬比賽	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	因應全中運資格賽與正式賽. 進行模擬比賽並給予情境練習	1. 模擬比賽(球道賽. 桿數賽. 雙人桿數. 全中運比賽項目)增加經驗 2. 移地訓練增加經驗 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
第 9 週	模擬比賽	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	因應全中運資格賽與正式賽. 進行模擬比賽並給予情境練習	1. 模擬比賽(球道賽. 桿數賽. 雙人桿數. 全中運比賽項目)增加經驗 2. 移地訓練增加經驗 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

第 10 週	模擬比賽	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	因應全中運資格賽與正式賽. 進行模擬比賽並給予情境練習	1. 模擬比賽(球道賽. 桿數賽. 雙人桿數. 全中運比賽項目)增加經驗 2. 移地訓練增加經驗 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
第 11 週	賽後檢討 強化訓練	Ps-IV-3	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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
第 12 週	賽後檢討 強化訓練	Ps-IV-3	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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
第 13 週	賽後檢討 強化訓練	Ps-IV-3	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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
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	第二次段考
第 15 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		桿數賽. 球道賽成績觀察是否持續進步

