

114 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彈性學習課程木球教學計畫表（表十二之三） 設計者：蘇皇助 老師
教學者：蘇皇助 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. ☒特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. ☐其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：3 節/8 節

三、課程設計理念：由淺至深 循序漸進。

四、課程目標：基礎體能訓練強化肌力增加及求穩定性。

五、本學期課程內涵

第一學期

第一學期

教學進度/週次	單元/主題 名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之 內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
第 1 週	體能動作認識與實作	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	1. 跳繩 2. 仰臥起坐 3. 跪姿擺槓(左) 4. 跪姿擺槓(右) 5. 前弓後箭提壺鈴 6. 抱槓深蹲		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 2 週	體能動作認識與實作	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	7. 擴胸動作 8. 槓片上舉 9. 拉繩上舉 10. 雙腿夾球 11. 俯姿抬腿提手(左) 12. 俯姿抬腿提手(右)		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 3 週	體能動作認識與實作	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	13. 抱槓轉身 14. 伏地挺身旋轉 15. 棒式動作		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材

					16. 壺鈴擺盪 17. 側身肘撐左 18. 側身肘撐右			
第 4 週	體能動作認識與實作	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	19. 藥球抬頭挺胸 20. ATYW 動作 21. 仰躺提腳抬臀左 22. 仰躺提腳抬臀右 23. 雙腳上抬 30 度 24. 仰躺踩球提臀		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 5 週	體能動作認識與實作	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	1. 24 項室內體能動作實作訓練 (每次 1 分鐘) 2. 伸展舒緩動作實作		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 6 週	體能動作認識與實作	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	1. 24 項室內體能動作實作訓練 (每次 1 分鐘) 2. 伸展舒緩動作實作		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 7 週	第一次段考	體-J-A1	第一次段考	第一次段考	第一次段考		第一次段考	
第 8 週	心肺耐力訓練.	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 9 週	心肺耐力訓練.	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 10 週	心肺耐力訓練.	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 11 週	肌力訓練	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 持續加強身體肌力增強核心 2. 增加身體穩定性		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 12 週	肌力訓練	體-J-A1	P-IV-1	P-IV-A1	1. 持續加強身體肌力增強核心		1. 觀察記錄	自編教材

週			P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A2 P-IV-A3	2. 增加身體穩定性		2. 實作表現	
第 13 週	肌力訓練	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 持續加強身體肌力增強核心 2. 增加身體穩定性		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 14 週	第二次段考	體-J-A1	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	體-J-A1 體-J-A2	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	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	體-J-A1 體-J-A2	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	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. 賽不貪不搶攻求穩的心理建設	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 17 週	桿數賽練習	體-J-A1 體-J-A2	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	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 18 週	球道賽練習	體-J-A1 體-J-A2	Ps-IV-1 Ps-IV-2	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	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		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	體-J-A1	Ps-IV-1	T-IV-B2	1. 個人球道賽比賽方式與實踐		1. 透過模擬	

週			Ps-IV-2	Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	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		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	體-J-A1 體-J-A2	Ps-IV-1 Ps-IV-2	T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	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		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	

第二學期

教學進度/ 週次	單元/主題名稱	核心素養 具體內涵	學習重點		教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之 內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
第 1 週	開球修正攻門	體-J-A1	T-IV-2	T-IV-B2	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	體-J-A1	T-IV-2	T-IV-B2	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。		多元評量	

					4. 有角度及長距離(四桿長)攻門練習。			
第 3 週	開球修正攻門	體-J-A1	T-IV-2	T-IV-B2	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	體-J-A1	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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	體-J-A1	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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	體-J-A1	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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	體-J-A1	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	體-J-A1	Ta-IV-1	T-IV-B8	1. 模擬比賽(球道賽. 桿數賽. 雙人		桿數賽. 球	

週			Ta-IV-2 Ps-IV-1	Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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。		道賽成績觀察是否持續進步	
第 9 週	模擬比賽	體-J-A1	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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	體-J-A1	Ta-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-1	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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	全中運	體-J-A1	全中運	全中運	全中運		全中運	
第 12 週	賽後檢討 強化訓練	體-J-A1 體-J-A3	Ps-IV-3	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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	體-J-A1 體-J-A3	Ps-IV-3	T-IV-B8 Ps-IV-D2 Ps-IV-D1	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	體-J-A1	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	體能動作認識與實作	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2	P-IV-A1 P-IV-A2	1. 24 項室內體能動作實作訓練(每次 1 分鐘)。 2. 伸展舒緩動作實作		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 16 週	體能動作認	體-J-A1	P-IV-1	P-IV-A1	1. 24 項室內體能動作實作訓練(每		1. 觀察記錄	自編教材

週	識與實作		P-IV-2	P-IV-A2	次 1 分鐘)。 2. 伸展舒緩動作實作		2. 實作表現	
第 17 週	心肺耐力訓練.	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力。 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能。		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 18 週	心肺耐力訓練.	體-J-A1	P-IV-1 P-IV-2 P-IV-3	P-IV-A1 P-IV-A2 P-IV-A3	1. 循序漸進增加長跑距離培養肌耐力。 2. 間歇跑衝刺提高心肺功能。		1. 觀察記錄 2. 實作表現	自編教材
第 19 週	長跑訓練 耐力強化	體-J-A1 體-J-C1	P-IV-3	P-IV-A2 P-IV-A3 Ps-IV-D2	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。	融入交通安全教育 校外長跑注意交通標誌 與交通安全	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	第三次段考