

## 臺南市私立七股區昭明國民中學 108 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱	巧固球社	實施年級	一年級	教學節數	本學期共( 19 )節	
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程( <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解					
課程目標	1. 啟發生命潛能 2. 陶養生活知能 3. 促進生涯發展 4. 涵育公民責任					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	巧固球起源與歷史 場地 器材介紹	介紹巧固球 學生分組及器材借用規範 暖身(伸展)操	了解巧固球發展史 學生分組及分工互助 主要肌群伸展熱身	問答 情意	
第二週	1	巧固球基本技術與動作技巧 傳球	<u>肩上傳球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作 4. 傳球之後	學會肩上傳球基本動作及運用時機	情意 技能	
第三週	1	巧固球基本技術與動作技巧 傳球	<u>側面傳球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作	學會側面傳球基本動作及運用時機	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第四週	1	巧固球基本技術與動作技巧 傳球	<u>單手低位傳球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作	學會單手低位傳球基本動作及運用時機	情意 技能	
第五週	1	巧固球基本技術與動作技巧 傳球	<u>雙手低位傳球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作	學會雙手低位傳球基本動作及運用時機	情意 技能	
第六週	1	巧固球基本技術與動作技巧 傳球	<u>跳躍傳球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作	學會跳躍傳球基本動作及運用時機	情意 技能	
第七週	1	巧固球基本技術與動作技巧 傳球	<u>傳球訓練法</u> 1. 定點對牆壁傳球 2. 三步跳躍對牆傳球 3. 兩人傳球練習	運用綜合練習讓傳球動作更加熟練	情意 技能	
第八週	1	巧固球基本技術與動作技巧 傳球	<u>傳球訓練法</u> 4. 三角形傳球練習 5. 四方形傳球練習	運用綜合練習讓傳球動作更加熟練	情意 技能	
第九週	1	巧固球基本技術與動作技巧 傳球	<u>傳球訓練法</u> 6. 三步跳躍式三角傳球 7. 三步跳躍式四角傳球	運用綜合練習讓傳球動作更加熟練	情意 技能	
第十週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>接球基本手勢講解練習</u> 1. 手勢 1 2. 手勢 2 3. 手勢 3 4. 手勢 4 5. 手勢 5	了解接球基本手勢位置及運用時機	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第十一週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>高姿接球</u> 1. 準備接球之前 2. 接球動作	學會高姿接球及運用 時機	情意 技能	
第十二週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>水平接球</u> 1. 準備接球之前 2. 接球動作	學會水平接球及運用 時機	情意 技能	
第十三週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>跪姿接低球</u> 1. 準備接球之前 2. 接球動作	學會跪姿接球及運用 時機	情意 技能	
第十四週		巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>高姿拍球</u> 1. 準備接球之前 2. 接球動作	學會高姿拍球及運用 時機	情意 技能	
第十五週	1	<b>第二次評量</b>				
第十六週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>低(跪)姿拍球</u> 1. 準備接球之前 2. 接球動作	學會低(跪)姿接球及 運用時機	情意 技能	
第十七週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>接球訓練法</u> 1. 兩人一組砸球練習 2. 兩人一組定點接高球	運用綜合練習讓接球 動作更加熟練	情意 技能	
第十八週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>接球訓練法</u> 1. 移動式前排防守練習	運用綜合練習讓接球 動作更加熟練並建立 防守觀念	情意 技能	
第十九週		<b>元旦放假</b>				
第二十週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	<u>接球訓練法</u> 2. 移動式後排防守練習 (直線)	運用綜合練習讓接球 動作更加熟練並建立 防守觀念	情意 技能	

第二十一週	1	巧固球基本技術與動作技巧 接球	接球訓練法 3. 移動式後排防守練習 (橫向)	運用綜合練習讓接球 動作更加熟練並建立 防守觀念	情意 技能	
-------	---	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

### 臺南市私立七股區昭明國民中學 108 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程 名稱	巧固球	實施年級	一年級	教學節數	本學期共( 19 )節	
彈性學習課程規範	2. <b>社團活動與技藝課程</b> ( <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解					
課程目標	1. 啟發生命潛能 2. 陶養生活知能 3. 促進生涯發展 4. 涵育公民責任					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	巧固球基本技術與動作技巧 三步	<u>單人步伐練習</u> 1. 定點式步伐練習 2. 跑動式三步練習	熟練巧固球基本三步步伐	情意 技能	
第二週	1	巧固球基本技術與動作技巧 三步	<u>雙人步伐練習</u>	兩人一組練習三步配合 傳球給對方, 相互傳球 時也可以練習到傳接球	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第三週	1	巧固球基本技術與動作技巧 三步	<u>團體步伐練習</u>	利用團體訓練培養孩子 團隊觀念並熟練巧固球 基本三步步伐	情意 技能	
第四週	1	巧固球基本技術與動作技巧 彈跳力	<u>跳樓梯</u>	讓學生學會慣用腳單腳 起跳	情意 技能	
第五週	1	巧固球基本技術與動作技巧 彈跳力	<u>跳拍籃板</u>	讓學生學會慣用腳單腳 起跳並增進滯空能力	情意 技能	
第六週	1	巧固球基本技術與動作技巧 彈跳力	<u>三公尺跳躍練習</u>	讓學生學會單腳起跳增 進滯空能力並能跳進攻 擊區進行打網或欺敵動 作	情意 技能	
第七週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網	<u>右邊高壓射網</u> 1. 準備姿勢 2. 射網之前 3. 射網動作 4. 射網之後	學會右邊肩上高壓射網 動作	情意 技能	
第八週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網	<u>右邊側面射網</u> 1. 準備姿勢 2. 射網之前 3. 射網動作 4. 射網之後	學會右邊側面射網動作	情意 技能	
第九週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網(右手往右邊射網)	<u>分析各種射網角度</u> 1. 30°射網分析 2. 45°射網分析 3. 60°射網分析 4. 70°射網分析 5. 80°射網分析 6. 90°射網分析	讓學生對各種射網的動 作要領、角度、力量大 小及射網變化熟練,並 能臨機應變靈活運用達 到射網的預期效果。	情意 技能	

			7. 100° 射網分析			
第十週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網(右手往左邊射網)	<u>左邊高壓射網</u> 1. 準備姿勢 2. 射網之前 3. 射網動作 4. 射網之後	學會左邊肩上高壓射網 動作	情意 技能	
第十一週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網	<u>左邊側面射網</u> 1. 準備姿勢 2. 射網之前 3. 射網動作 4. 射網之後	學會左邊側面射網動作	情意 技能	
第十二週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網(右手往左邊射網)	<u>分析各種射網角度</u> 1. 30° 射網分析 2. 45° 射網分析 3. 60° 射網分析 4. 70° 射網分析 5. 80° 射網分析 6. 90° 射網分析 7. 100° 射網分析	讓學生對各種射網的動 作要領、角度、力量大 小及射網變化熟練，並 能臨機應變靈活運用達 到射網的預期效果。	情意 技能	
第十三週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網	<u>單人射網練習</u> 1. 打壁虎 2. 恰可!恰可! 3. 丟向世界的另一端	培養學生丟球準度及加 強丟球力道	情意 技能	
第十四週	1	<b>第二次評量</b>				
第十五週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網	<u>雙人射網練習</u> 垃圾不落地	藉由網子的彈性而練習 傳接球，射網的力量由 弱而漸強。	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第十六週	1	巧固球基本技術與動作技巧 射網	<u>綜合練習</u> 命中目標	在三公尺半圓外擺設目標物，讓學生練習學會攻擊各角度。	情意 技能	
第十七週	1	巧固球基本技術與動作技巧 防守	<u>自然的反彈遊戲</u>	讓學生知道反彈球的行進路徑並做出防守的動作。	情意 技能	
第十八週	1	巧固球基本技術與動作技巧 防守	<u>反射的遊戲</u>	讓學生知道反彈球的行進路徑並做出防守的動作。	情意 技能	
第十九週	1	巧固球基本技術與動作技巧 防守	<u>利用場地練習</u> 1. 母雞報蛋 2. 天羅地網 3. 燙手山芋	讓學生了解如何接球，進而知道各種救球的方式，並靈活運用自己的身體接到球。	情意 技能	
第二十週	1	<b>第三次評量</b>				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。