

附件十一

嘉義縣 國小 108 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	高年級	課程設計者	蘇子見	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期
年級 課程主題名 稱	高年級/軟網社團(暖軟網事)		符合校訂課程類型 <input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	五讚健康好兒童 米蘭在地心世界		與學校願景 呼應之說明	<ul style="list-style-type: none"> 一、 透過體能陶冶與健康行為促進身心健康發展 二、 分析評估學生身心特質與體適能條件規畫適合的運動計畫，發揮潛能。 三、 藉由運動實踐之態度，養成終生學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。 	
核心 素養	<p>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		課程 目標	<ul style="list-style-type: none"> 一、 認識軟式網球比賽規則，發展運動與保健的潛能。 二、 探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理軟網運動中各項問題。 三、 在軟網活動中，積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。 	

教學進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結領域/ 議題	學習表現	自編學習內容	教學目標 (學習目標)	評量內容 (表現任務)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	1. 軟式網球器材與場地介紹 2. 運動傷害預防及熱身項目 3. 球感練習	1. 實務講解 2. 運用影片認識運動傷害及處理 3. 設計不同的拋接練習訓練球感	健康與體育	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。	1. 軟式網球器材與場地介紹 2. 運動傷害預防及熱身項目 3. 球感練習	1. 認識軟網器材與場地 2. 認識運動傷害的預防並能確實熱身 3. 訓練和球的距離感	1. 能說出並在紙上畫出比賽場地 2. 能確實操作熱身項目 3. 能掌握和球應有的距離和彈跳高度	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	2
第(3)週 - 第(4)週	1. 基本握拍 2. 拍球:原地、移動、互拍。	1. 示範與演練 2. 拍球肢體動作重點 3. 球的適當落點	健康與體育 綜合活動	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 平握球拍的方法 2. 肢體動作解說 3. 球落地的入射教與反射角 3. 次數、時間設定的趣味比賽	1. 認識平握拍並隨時修正 2. 學習掌握球的彈跳適時加壓 3. 學習遵守團隊練習規範	1. 能正確握拍 2. 能掌握球的彈跳，園地壓球及移動壓球 30公尺不間斷 3. 能和同學合作互壓練習	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	2
第(5)週 - 第(6)週	1. 正手揮拍分解與連續動作練習 2. 定點自拋揮擊，落地與不落地	1. 軀幹、關節的動作講解與實際操練 2. 落地與不落地的揮拍時機	健康與體育	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 分解動作 1. 2. 3. 4 的位置設定 2. 身體重心的轉移 3. 坐椅子揮拍練習	1. 認識揮拍軌跡 2. 學習拉拍的正确時機與位置 3. 學習收拍的位置與重心的轉移 4. 了解擊球時的適當高度	1. 能有流暢的空揮拍動作 2. 能依要求屈膝以壓低重心擊球 3. 能將擊球高度設定好	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	2

第(7)週 - 第(10)週	1. 正手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線正手拍	1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作	健康與體育 綜合活動	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 空揮拍基本動作指導 2. 分組練習原地擊球 3. 分組練習隔網拋球擊球 4. 進球紀錄比賽	1. 瞭解拉拍時機與提早準備的重要 2. 能先做好拉拍動作準確揮擊測拋球 3. 能學斜線餵球時球的移動路線 4. 登記進球紀錄	1. 能瞭解拉拍時機提早準備 2. 能拉拍到正確位置 3. 能正確移動到擊球位置 4. 能確實做好進球紀錄與進球比賽	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	4
第(11)週 - 第(14)週	1. 反手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線反手拍	1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作	健康與體育 綜合活動	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 空揮拍基本動作指導 2. 分組練習原地擊球 3. 分組練習隔網拋球擊球 4. 進球紀錄比賽	1. 瞭解反拍拉拍時機與提早準備的重要 2. 能先做好拉拍動作準確揮擊測拋球 3. 能學斜線餵球時球的移動路線 4. 登記進球紀錄	1. 能瞭解拉拍時機提早準備 2. 能確實拉拍準確擊球 3. 能正確移動到擊球位置 4. 能確實做好進球紀錄與進球比賽	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	4
第(15)週 - 第(18)週	1. 低手發球 2. 低手切發球	1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作	健康與體育	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 正手揮拍發球練習。 2. 切球握拍指導	1. 藉由正拍學習時的動作正確發球	1. 能正確做出正手發球動作	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	4

				3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 。	3. 接發球位置指導與球旋轉的判斷。	2. 在切球練習時知道球的各種旋轉 3. 在練習接發球時練習綜合判斷球的彈跳差異	2. 能了解球的旋轉 3. 能作出彈跳的正確判斷		
第(19)週 - 第(20)週	1. 簡易比賽規則 2. 比賽練習	1. 藉由比賽激勵練習 2. 在比賽中學習運動禮儀與運動精神 3. 利用白板繪製雙淘汰規則表指導賽事進行順序	健康與體育 綜合活動	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的防守和進攻策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 Cb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 以局為比賽單位，規則講解 2. 雙淘汰制的比賽辦法指導	1. 藉由比賽了解個人各種擊球表現 2. 學習雙淘汰至賽程的規則	1. 能觀察同學比賽表現 2. 能繪製各組比賽的雙淘汰樹狀圖與分數紀錄	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	2
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材							
特教需求學生 課程調整		※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數) ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無							

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫):

1.

2.

特教老師簽名：林素慧 林淑玫

普教老師簽名：蘇子見

附件十一

嘉義縣 國小 108 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	高年級	課程設計者	蘇子見		教學總節數 /學期(上/下)	20 節/下學期
年級 課程主題名 稱	高年級/軟網社團(暖軟網事)		符合校訂課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	五讚健康好兒童 米蘭在地心世界		與學校願景 呼應之說明	一、 透過體能陶冶與健康行為促進身心健康發展 二、 分析評估學生身心特質與體適能條件規畫適合的運動計畫，發揮潛能。 三、 藉由運動實踐之態度，養成終生學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。		
核心 素養	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程 目標	一、 認識軟式網球比賽規則，發展運動與保健的潛能。 二、 探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理軟網運動中各項問題。 三、 在軟網活動中，積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。		

教學進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結領域/ 議題	學習表現	自編學習內容	教學目標 (學習目標)	評量內容 (表現任務)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	正拍與反拍的交互練習	1. 示範與訓練 2. 移動範圍的循序練習 3. 在練習中隨時指導糾正動作	健康與體育	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。	1. 回拍後回穩原位的移動、墊步	1. 學習正反拍轉換的腳步移動與身體轉動	1. 能正確做出轉換時腳部的正確移動	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	2
第(3)週 - 第(4)週	基本前排檔球	1. 示範與訓練 2. 正面、正手邊、反手邊的循序練習 3. 在練習中隨時指導糾正動作	健康與體育	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 基本的肘部屈伸與腳步前踩 2. 壓與推的拍面控制學習	1. 熟悉前排基本位置、動作 2. 專注判斷球的飛行路線與適當的出拍時間	1. 能熟悉基本站位和腳部的移位 2. 能判斷球的行進路線	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	2
第(5)週 - 第(6)週	進階前排檔球	1. 示範與訓練 2. 移動範圍的循序練習 3. 在練習中隨時指導糾正動作	健康與體育	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 連續動作的設計(正正反、正反正、反反正、…….等)與演練	1. 專注判斷球的飛行路線與適當的出拍時間 2. 培養反應能力	1. 能判斷球的路線變化 2. 能完成連續動作的組合練習	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	2
第(7)週 - 第(10)週	單打比賽練習	1. 以五局制規則練習分組比賽	健康與體育	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 決勝局的規則說明 2. 模擬比賽示範與解說	1. 學習完整比賽規則 2. 在比賽中發現問題並提出疑問	1. 能說出比賽進行時的分數與勝負結果 2. 能對比賽過程的情形規則提出疑問或回答。	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	4

			綜合活動	Cb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					
第(11)週 - 第(12)週	扣球	1. 示範與訓練 2. 原地扣球練習 3. 移動扣球練習	健康與體育	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 扣球時移動、側身、舉拍、擊球點的講解示範 2. 扣球位置的設定扣準比賽	1. 培養學生判斷球落下來的適當擊球點 2. 學習順暢的步伐移動-側併步、交叉步	1. 能掌握扣殺要領準確殺球 2. 能順暢地移動步伐	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	2
第(15)週 - 第(16)週	前後場位置及球的綜合練習	場上隨球落點的位置移動訓練	健康與體育	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	連續球的球路設計:左右、前後、斜直……等	1. 訓練學生的移動及協調 2. 學習定位後的擊球方向	1. 能有協調性的移動表現 2. 能完成訓練組合的位移訓練	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	4
第(17)週 -	雙打比賽	1. 裁判規則講解與示範 2. 雙打練習賽 3. 雙打排名	健康與體育	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 正式的比赛規則與紀錄法實作	1. 藉由比賽了解個人各種擊球表現	1. 能觀察同學比賽表現	軟式網球入門/江明	4

第(20)週			綜合活動	<p>3d-III-2 演練比賽中的防守和進攻策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>Cb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。</p>	<p>2. 和搭檔合作比賽的默契培養</p>	<p>2. 填寫比賽紀錄單</p> <p>3. 培養遵守規則與運動精神</p>	<p>2. 能填寫裁判紀錄單</p> <p>3. 能在過程中學習運動精神</p>	宏/大坤書局	
--------	--	--	------	---	------------------------	---	--	--------	--

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書()	<input checked="" type="checkbox"/> 自編教材
------	-----------------------------------	--

<p>特教需求學生 課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林素慧 林淑玫</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：蘇子見</p>
------------------------	--

