

嘉義縣三和國小 110 學年度彈性學習課程(社團課程)教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	六年級	年級課程主題名稱	高年級/軟網社團(暖軟網事)	課程設計者	蘇子見	總節數/學期(上/下)	20/上學期
符合彈性課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
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。			
總綱核心素養	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。		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。			

	<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>		
--	---	--	--

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	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	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。 健康與體育/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. 能描述軟網器材(球拍尺寸、線材及軟式球的特質)與介紹場地(大小、單雙打界線) 2. 描述熱身操要領，認識運動傷害預防 3. 描述球的彈跳高度，體驗和球的距離感訓練球感的練習，	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	1. 軟式網球器材與場地實務講解 2. 運用影片認識運動傷害及處理。建立之後上課的熱身操內容 3. 設計不同的拋接練習訓練球感	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。	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合活動 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	1. 描述平握拍的方法並說明要領，隨時檢視修正虎口位置。 2. 描述擊球時肢體動作要點：彎曲膝蓋、旋轉腰部、重心的轉移。 3. 參與練習，掌握球落地的入射	1. 能正確握拍 2. 能掌握球的彈跳，圍地壓球及移動壓球 30 公尺不間斷 3. 能和同學合作互壓練習	1. 示範與演練 2. 拍球肢體動作重點 3. 指導球的適當落點	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	2

			4. 次數、時間設定的趣味比賽	教與反射角，適時壓球。 4. 表現隊友腳色的積極性，合作完成設定的趣味比賽	4. 能分享鼓勵、培養團隊合作精神	4. 比賽設計與進行，講述學生優點予以鼓勵		
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	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 揮拍分解動作 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. 描述發表揮拍分解動作軌跡 1. 2. 3. 4 轉移位置設定的要領。 2. 表現出收拍的位置在肩上與練習身體重心的向前轉移 3. 挑戰學習確實坐在椅子上，彎曲膝蓋，揮拍擊球練習	1. 能有流暢的空揮拍動作 2. 能依要求達指定收拍位置。 3. 能壓低重心將擊球高度設定好，屈膝練習	1. 軀幹、關節的動作講解與實際操練 2. 球落地彈起的重心轉移與收拍位置 3. 椅子輔助，要求下肢的屈膝	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	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合活動 2b-III-1/ 參與各項活動，適切表現自己在	1. 正手拍空揮拍基本動作指導 2. 分組練習原地擊球	1. 描述正手拍拉拍時機與提早準備的重要 2. 能參與分組練習原地擊球先量測安全距離，做好拉拍動作，互相合作一人放球、一人揮擊，配合練習	1. 能瞭解拉拍時機提早準備 2. 能拉拍到正確位置，另一人正確放球。 3. 能移動到擊球	1. 正手空揮拍示範教學 2. 適當分組與示範練習任務在練習中隨時指導糾正動作	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	4

		團體 中的角色，協同合作達成共同目標。	3. 分組練習隔網拋球擊球 4. 進球紀錄比賽	3. 能表現團體中的角色，協同合作學習分組練習隔網拋球擊球，先量測安全距離，做好及球準備動作，互相合作一人餵球、一人穩定揮擊，配合練習斜線球的移動路線 4. 能表現登記者角色功能登記進球紀錄與計分	正確位置，適時揮擊 4. 能確實做好進球紀錄與順暢進球比賽	3. 適當分組與示範練習任務在練習中隨時指導糾正動作 4. 設計紀錄表給學生練習比賽紀錄與計分		
第(11)週 - 第(14)週	1. 反手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線反手拍	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合活動 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. 反手拍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	1. 描述反手拍基本動作，拉拍時機與提早準備的重要 2. 能學習分組練習原地擊球，先量測安全距離，做好拉拍動作，互相合作一人放球、一人揮擊，配合練習 3. 能表現團體中	1. 能瞭解拉拍時機提早準備 2. 能拉拍到正確位置，另一人正確放球。 3. 能移動到擊球	1. 反手空揮拍示範教學 2. 適當分組與示範練習任務在練習中隨時指導糾正動作 3. 適當分組與示範練習任務	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	4

			拋球擊球	的角色，協同合作學習分組練習隔網拋球擊球。先量測安全距離，做好擊球準備動作，互相合作一人餵球、一人揮擊，配合練習斜線球的移動路線	正確位置，適時揮擊	在練習中隨時指導糾正動作		
			4. 反手拍進球紀錄比賽	4. 能表現登記者角色功能正確登記反手拍進球紀錄與計分	4. 能確實做好進球紀錄與順暢進球比賽	4. 設計紀錄表給學生練習比賽紀錄與計分		
第(15)週 - 第(18)週	1. 低手發球 2. 低手切發球	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 正手揮拍發球 2. 切球握拍指導 3. 接發球位置與球旋轉的判斷	1. 描述正手揮拍發球要領 2. 描述並表現切球握拍的正確方式 3. 穩定接發球的適當位置，挑戰判斷球的旋轉方向。	1. 能正確做出正手發球動作 2. 能正確握拍切球 3. 能了解球的旋轉作出彈跳的正確判斷	1. 低手發球示範與練習 2. 在練習中隨時指導修正動作 3. 現做切球示範讓學生觀察彈跳的變化情形，再練習站位及接發球	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	4
第(19)週 - 第(20)週	1. 簡易比賽規則 2. 比賽練習	健康與體育 3d-III-1/ 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健康與體育 3d-III-2 / 演練比賽中的防守和進攻策略。	1. 以局為比賽單位的比賽規則	1. 應用軟網比賽以局為比賽單位學習比賽規則。透過比賽體驗提	1. 能了解比賽規則，觀察同學比賽表現，互相鼓勵讚美	1. 藉由簡易單打比賽了解學生各種擊球表現並激勵練習，且在比賽中學習運動禮儀與運動精神	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	2

		<p>健康與體育 3d-III-3 /透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>健康與體育 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. 雙淘汰制的比賽辦法指導</p>	<p>高運動技能</p> <p>2. 學習雙淘汰制賽程的規則，比賽輪次的劃線與隊名或球員名字填寫</p>	<p>2. 能繪製各組比賽的雙淘汰樹狀圖與分數紀錄</p>	<p>2. 利用白板繪製雙淘汰樹狀表，指導賽事進行順序。</p>		
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/>自編教材</p>						
<p>特教需求學生 課程調整</p>		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(3)人、情緒障礙()人、自閉症(1)人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 學習障礙學生：鼓勵和同儕學生建立良好的互動。</p> <p>2. 自閉症學生：有固定明確的流程步驟指示，讓學生清楚知道要做什麼及如何完成。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林淑玫 普教老師簽名：彭淑雯、蘇子見</p>						

嘉義縣三和國小 110 學年度彈性學習課程(社團課程)教學內容規劃表-上/下學期(各一張)

年級	六年級	年級課程 主題名稱	高年級/軟網社團(暖軟網事)	課程 設計者	蘇子見	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
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。			
總綱 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。		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。			

	<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>		
--	---	--	--

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	正拍與反拍的交互練習	健康與體育 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。	1. 正反拍回擊後回穩原位的移動、墊步	1. 能描述正反拍回擊後回穩原位的移動、墊步要領。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	1. 示範與練習 2. 移動範圍的循序練習並隨時指導動作	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	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 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. 前排壓球與推球的控制學習	1. 能描述前排基本的肘部屈伸，熟悉腳的基本站位及前踩動作 2. 積極參與學習前排壓球與推球的拍面控制，手臂延展的不同，挑戰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，做壓球與推球的練習	1. 正面、正手邊、反手邊的循序示範與練習 2. 在練習中隨時指導糾正動作	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	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 連續動作的練習(正正反、正反正、反反正、…….等)與演練	1. 描述練習連續動作的移位要領，積極判斷球的飛行路線(正正反、正反正、反反正、…….等)與適當出拍時	1. 能判斷球的路線變化，完成連續動作的組合練習	1. 講解示範與練習 2. 移動範圍的循序練習，在練習中隨時指導糾正動作	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	2

				間，培養挑戰態度				
第(7)週 - 第(10)週	單打比賽練習	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜合活動 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. 決勝局的規則說明 2. 模擬比賽的學習	1. 描述決勝局的規則，結合局的規則，完整學會單打比賽規則 2. 參與模擬比賽在比賽中表現能力。比賽中發現問題並學習提出疑問，獲得正確答案及規則	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，互相討論回答。	1. 講解示範後，以決勝局的規則練習分組比賽 2. 在比賽過程中解釋各種發生的情形與判定。	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	4
第(11)週 - 第(12)週	扣球	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 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 2. 扣球位置的設定扣準比賽	1. 描述扣球時移動、側身、舉拍、以及球落下來的適當擊球點 2. 依照設定的扣球位置，表現身體控制，獲得成就感	1. 能掌握扣殺要領準確殺球 2. 能認真比賽，和同學討論要訣互相鼓勵	1. 示範與原地扣球練習 2. 設定規則，老師餵球與指導	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	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。 健康與體育 2c-III-3 / 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 連續球的球路設計練習: 左右、前後、斜直……等	1. 描述連續球的練習球路，挑戰依照左右、前後、斜直……等球路做步伐移動練習	1. 能協調順暢地移動步伐完成連續球不同路線的練習	1. 示範與說明連續球的順序練習，做不同落球點的位置移動訓練	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	2

		健康與體育 3c-III-1/表現穩定的身體控制和協調能力。						
第(17)週 - 第(20)週	雙打比賽	<p>綜合活動 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>健康與體育 3d-III-1/ 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>健康與體育 3d-III-2/ 演練比賽中的防守和進攻策略。</p> <p>健康與體育 3d-III-3 /透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1. 正式的比赛規則與紀錄法實作</p> <p>2. 雙打比賽練習，比賽的默契與合作精神</p>	<p>1. 表現自己在團體中的角色，學習雙打比賽的正式比賽規則並正確填寫比賽紀錄單</p> <p>2. 演練雙打比賽中學習攻防策略，培養和搭檔比賽的默契與合作精神，解決比賽中發生的問題</p>	<p>1. 能了解規則擔任裁判並能填寫裁判紀錄單</p> <p>2. 能在比賽過程中學習合作精神互相指導鼓勵</p>	<p>1. 裁判規則講解與紀錄示範</p> <p>2. 排定雙打練習賽，指導與鼓勵</p>	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	4
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		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙(3)人、情緒障礙()人、自閉症(1)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. 學習障礙學生：確定聽懂老師的指令，並將複雜指令簡化。</p> <p>2. 自閉症學生：如有臨時性的調課或教師更動一定要事先告知。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：林淑玫 普教老師簽名：彭淑雯、蘇子見</p>						