

嘉義縣三和國小110學年度彈性學習課程(體育班)教學內容規劃表

年級	五年級	年級課程主題名稱	軟網	課程設計者	賴信宏	總節數/學期(上/下)	140/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 type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 第三類 <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。 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	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. 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	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	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14
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 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，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. 球的適當落點	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14
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. 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. 學習拉拍的正確時機與位置 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	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	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14

<p>第(7)週 - 第(10)週</p>	<p>1. 正手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線正手拍</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作</p>	<p>軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局</p>	<p>28</p>
<p>第(11)週 - 第(14)週</p>	<p>1. 反手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線反手拍</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作</p>	<p>軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局</p>	<p>28</p>
<p>第(15)週 -</p>	<p>1. 低手發球 2. 低手切發球</p>	<p>健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。</p>	<p>1. 正手揮拍發球練習。 2. 切球握拍指導</p>	<p>1. 藉由正拍學習時的動作正確發球</p>	<p>1. 能正確做出正手發球動作</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作</p>	<p>軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局</p>	<p>28</p>

第(18)週		<p>健康與體育 2c-III-3/ 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>健康與體育 3c-III-1/ 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>3. 接發球位置指導與球旋轉的判斷。</p>	<p>2. 在切球練習時知道球的各種旋轉</p> <p>3. 在練習接發球時練習綜合判斷球的彈跳差異</p>	<p>2. 能了解球的旋轉</p> <p>3. 能作出彈跳的正確判斷</p>			
第(19)週 - 第(20)週	<p>1. 簡易比賽規則</p> <p>2. 比賽練習</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>健康與體育 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>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>1. 以局為比賽單位，規則講解</p> <p>2. 雙淘汰制的比賽辦法指導</p>	<p>1. 藉由比賽了解個人各種擊球表現</p> <p>2. 學習雙淘汰至賽程的規則</p>	<p>1. 能觀察同學比賽表現</p> <p>2. 能繪製各組比賽的雙淘汰樹狀圖與分數紀錄</p>	<p>1. 藉由比賽激勵練習</p> <p>2. 在比賽中學習運動禮儀與運動精神</p> <p>3. 利用白板繪製雙淘汰規則表指導賽事進行順序</p>	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14
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 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(2)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <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：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：林素慧</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：張廷仰、李俊儀</p>						

