

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	六年級	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. 賽制介紹 (單打、雙打、團體、單敗淘汰賽、雙敗淘汰賽、循環賽) 2. 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. 軟式網球賽制介紹 2. 球感練習	1. 認識軟網比賽制度 2. 熟悉擊球感覺	1. 能演練出各項賽制的比賽方法 2. 能正確用球拍中心位置將球擊出	1. 模擬演練各項賽制方法 2. 正反拍交互練習訓練球感	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14
第(3)週 - 第(4)週	1. 正反拍組合練習	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。 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. 正拍、反拍交互擊球 2. 次數、時間設定的趣味比賽	1. 熟悉正反拍交替擊球的感覺 2. 遵守團隊練習規範	1. 能正確正反拍交替將球平擊至對面場地 2. 分組循環最快擊過對面場地達50顆球者獲勝	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. 三角落點移動擊球	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. 三角位置設定後移動跑位 2. 身體重心的轉移及正反拍搭配擊球	1. 認識三角落點移動跑位法 2. 學習移動後正反拍的正確使用時機	1. 能有流暢的跑位動作 2. 能於到位後正確將球擊出	1. 教練依序三角發球，學生依落點位置移動搭配正反拍將球擊出	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14

<p>第(7)週 - 第(10)週</p>	<p>1. 雙打組合競賽策略(雙前、雙後、前後) 2. 雙打競賽演練</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. 雙前競賽戰術 2. 雙後競賽戰術 3. 前後競賽戰術</p>	<p>1. 雙前守備責任區及攻擊有利區 2. 雙後守備責任區及攻擊有利區 3. 前後守備責任區及攻擊有利區</p>	<p>1. 能就來球正確移動到責任位置 2. 能移動到責任位置正確防守或攻擊</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作 3. 分組雙打競賽</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. 後排不定向防守攻擊 2. 後排上前攻擊策略</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. 不定向來球後排移位反應 2. 不定向來球後排上前攻擊反應</p>	<p>1. 針對不定向來球移動至正確防守攻擊位置 2. 針對不定向來球防守後上前有效攻擊</p>	<p>1. 能就不定向來球移動至後排防守責任區，並做有效防守 2. 能於責任區防守後，掌握有效攻擊時機，上前攻擊得分。</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作 3. 分組前後或雙後雙打競賽</p>	<p>軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局</p>	<p>28</p>
<p>第(15)週 - 第(18)週</p>	<p>1. 前排不定向防守攻擊 2. 前排退後防守策略</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。</p>	<p>1. 不定向來球前排移位反應 2. 不定向來球前排後退防守反應</p>	<p>1. 針對不定向來球移動至正確防守攻擊位置 3. 針對不定向來球防守後，退後至後排責任防守區</p>	<p>1. 能就不定向來球移動至前排防守責任區，並做有效防守或攻擊 2. 能於責任區防守後，掌握防守時機，退後至後排位置協助防守</p>	<p>1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作 3. 分組前後或雙前雙打競賽</p>	<p>軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局</p>	<p>28</p>



