

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/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 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	正拍與反拍交互練習	健康與體育 c-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	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	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14
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. 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	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	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14
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	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	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14
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。	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。	1. 以五局制規則練習分組比賽	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	28

		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 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。						
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 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. 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	1. 示範與訓練 2. 原地扣球練習 3. 移動扣球練習	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	14
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。 健康與體育 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	場上隨球落點的位置移動訓練	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	28
第(17)週 -	雙打比賽	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. 正式的比賽規則與紀錄法實作 2. 和搭檔合作	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	1. 裁判規則講解與示範 2. 雙打練習賽 3. 雙打排名	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	28

第(20)週		<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>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>	比賽的默契培養	<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>			
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：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： 林素慧 普教老師簽名： 張廷仰、李俊儀</p>							