

嘉義縣三和國小110學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	五年級	年級課程主題名稱	五年級/軟網	課程設計者	曾世維	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具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		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、體驗軟網活動，並具備積極參與、公平競爭、團隊合作之學習態度，以促進身心健康發展。			

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	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 2. 運動傷害預防及熱身項目	1. 維護軟網器材與場地 2. 描述運動傷害的預防並能確實熱身	1. 能說出並在紙上畫出比賽場地 2. 能確實操作熱身項目	1. 實務講解 2. 運用影片認識運動傷害及處理	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	2
第(3)週 - 第(4)週	1. 球感練習 2. 基本握拍	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。	1. 球感練習 2. 平握球拍的方法 3. 肢體動作解說	1. 表現和球的距離感 2. 描述平握拍並隨時修正	1. 能掌握和球應有的距離和彈跳高度 2. 能正確握拍	1. 設計不同的拋接練習訓練球感 2. 示範與演練	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	2
第(5)週 - 第(8)週	1. 拍球：原地、移動、互拍。 2. 正手揮拍分解與連續動作練習	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. 球落地的入射教與反射角 2. 次數、時間設定的趣味比賽 3. 分解動作(1)(2)(3)(4)的位置設定 4. 身體重心的轉移 5. 坐椅子揮拍練習 6. 學生分享	1. 學習掌握球的彈跳適時加壓 2. 學習遵守團隊練習規範 3. 描述揮拍軌跡 4. 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. 描述同學揮拍的優點及待改進的地方。	1. 能掌握球的彈跳，圍地壓球及移動壓球30公尺不間斷 2. 能和同學合作互壓練習 3. 能有流暢的空揮拍動作 4. 能說出同學揮拍的優點及待改進的地方。	1. 拍球肢體動作重點 2. 球的適當落點 3. 軀幹、關節的動作講解與實際操練 4. 學生分享：同學揮拍的優點及待改進的地方。	軟式網球入門/ 江明宏/大坤書局	4

<p>第(9)週 - 第(14)週</p>	<p>1. 定點自拋揮擊，落地與不落地 2. 正手拍練習</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</p>	<p>1. 描述擊球時的適當高度 2. 描述拉拍時機與提早準備的重要 3. 表現拉拍動作準確揮擊測拋球</p>	<p>1. 能依要求屈膝以壓低重心擊球 2. 能將擊球高度設定好 3. 能瞭解拉拍時機提早準備 4. 能拉拍到正確位置</p>	<p>1. 落地與不落地的揮拍時機 2. 示範與訓練 3. 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>6</p>
<p>第(15)週 - 第(18)週</p>	<p>1. 側拋 2. 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. 分組練習隔網拋球擊球 2. 進球紀錄比賽</p>	<p>1. 表現斜線餵球時球的移動路線 2. 描述進球紀錄</p>	<p>1. 能正確移動到擊球位置 2. 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>4</p>
<p>第(19)週 - 第(20)週</p>	<p>1. 反手拍練習</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3c-III-1/表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 空揮拍基本動作指導 2. 分組練習原地擊球</p>	<p>1. 描述反拍拉拍時機與提早準備的重要</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</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>2</p>

					球紀錄與進球比賽		
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共( )節 (以連結資訊科技議題為主)						
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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習障礙學生: 鼓勵和同儕學生建立良好的互動。</li> <li>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。</li> </ol> <p style="text-align: right;">特教老師簽名: 林素慧 普教老師簽名: 張廷仰、蘇子見</p>						