

嘉義縣三和國小 112 學年度彈性學習課程(社團課程)教學內容規劃表(表 11-3) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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)	42/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
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，公平競爭與人互動。 二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，認識個人特質，發展生命潛能。 三、在軟網體驗活動中，積極參與、探索活動中的身心發展 四、在體育活動中與人互動、理解他人感受想法、團隊合作，促進身心健康發展。 五、培養身體活動與健康生活的習慣，在日常生活中實踐運動與健康				

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	4
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  4. 次數、時間設定的趣味比賽	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	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  4. 能分享鼓勵、培養團隊合作精神	1. 示範與演練  2. 拍球肢體動作重點  3. 指導球的適當落點  4. 比賽設計與進行，講述學生優點予以鼓勵	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	4
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	4

<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. 正手拍空揮拍基本動作指導 2. 分組練習原地擊球 3. 分組練習隔網拋球擊球 4. 進球紀錄比賽</p>	<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>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 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</p>	<p>軟式網球入門/江明宏/大坤書局</p>	<p>8</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. 反手拍空揮拍基本動作指導  2. 分組練習原地擊球  3. 分組練習隔網拋球擊球  4. 反手拍進球紀錄比賽</p>	<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>軟式網球入門/江明宏/大坤書局</p>	<p>8</p>
--------------------------------	---	--	--	--	--	---	------------------------	----------

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	8
第(19)週 - 第(21)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。 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。 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. 以局為比賽單位的比賽規則 2. 雙淘汰制的比賽辦法指導	1. 應用軟網比賽以局為比賽單位學習比賽規則。透過比賽體驗提高運動技能 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	1. 能了解比賽規則，觀察同學比賽表現，互相鼓勵讚美 2. 能繪製各組比賽的雙淘汰樹狀圖與分數紀錄	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 2. 利用白板繪製雙淘汰樹狀表，指導賽事進行順序。	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	6
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		※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-智能障礙(2)人、學習障礙(1)人、情緒障礙( )人、自閉症(1)人、(4/人數) ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 智障:確定聽懂老師的指令，並將複雜指令簡化。 2. 自閉症、學障:鼓勵和同儕學生建立良好的互動。  特教老師簽名：林素慧 普教老師簽名：蘇子見						

嘉義縣三和國小 112 學年度彈性學習課程(社團課程)教學內容規劃表(表 11-3) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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)	36/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 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
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，公平競爭與人互動。 二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，認識個人特質，發展生命潛能。 三、在軟網體驗活動中，積極參與、探索活動中的身心發展 四、在體育活動中與人互動、理解他人感受想法、團隊合作，促進身心健康發展。 五、培養身體活動與健康生活的習慣，在日常生活中實踐運動與健康			

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	4
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	4
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)與適當出拍時間，培養挑戰態度	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	4
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	8

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	4
第(13)週 - 第(15)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。	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	6
第(16)週 - 第(18)週	雙打比賽	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。 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。 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。	1. 正式的比赛規則與紀錄法實作 2. 雙打比賽練習，比賽的默契與合作精神	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 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	1. 能了解規則擔任裁判並能填寫裁判紀錄單 2. 能在比賽過程過程中學習合作精神互相指導鼓勵	1. 裁判規則講解與紀錄示範 2. 排定雙打練習賽，指導與鼓勵	軟式網球入門/江明宏/大坤書局	6
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		※身心障礙類學生: <input type="checkbox"/> 無						



課程調整

※身心障礙類學生：無

有-智能障礙(2)人、學習障礙(1)人、情緒障礙( )人、自閉症(1)人、(4/人數)

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1. 智障:確定聽懂老師的指令，並將複雜指令簡化。
2. 自閉症、學障:鼓勵和同儕學生建立良好的互動。

特教老師簽名：林素慧

普教老師簽名：蘇子見