

113 學年度嘉義縣三和國民小學體育班六年級第一、二學期彈性學習課程軟網教學計畫表 (表 11 之 5)

設計者： 江婉綺  
 教學者： 江婉綺

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程 (體育專業課程)
4. 其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：3 節 / 114 節

三、課程設計理念：

著重於基礎技術訓練，指導學生正確的握拍方式、擊球姿勢、移動腳步等技能，建立良好的打球基礎。根據學生的年齡和身體狀況，調整課程內容和訓練強度，讓每位學生都能在適合的環境中學習和成長。藉由各種有趣的遊戲和活動來訓練打球技巧，增加學生的參與度和學習興趣，也注重培養學生的身心平衡、團隊合作和自信心。

四、課程目標：

1. 提升學生的技能，加強握拍、擊球、腳步等基礎訓練。
2. 培養戰術意識，制定戰術、分析對手，在比賽中能夠更具競爭力。
3. 身體體能訓練，包括耐力、速度、靈活性和協調能力。
4. 團隊合作與溝通，能夠與隊友合作、共同進步，在比賽中形成良好的配合。
5. 培養運動精神，尊重對手、遵守規則、勇於挑戰和面對失敗。

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之 內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選 教材或 學習單
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	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。	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	1. 軟式網球賽制介紹 2. 球感練習	1. 模擬演練各項賽制方法 2. 正反拍交互練習訓練球感	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	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	參考教材軟式網球入門

			能的要素和要領。					
第(3)週 - 第(4)週	1. 正反拍組合練習	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。	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. 示範與演練 2. 拍球肢體動作重點 3. 球的適當落點	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	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	參考教材軟式網球入門
第(5)週 - 第(6)週	1. 三角落點移動擊球	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。	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. 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	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能有流暢的跑位動作 2. 能於到位後正確將球擊出	參考教材軟式網球入門
第(7)週 - 第(10)週	1. 雙打組合競賽策略(雙前、雙後、前後) 2. 雙打競賽演練	E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素	1. 雙前競賽戰術 2. 雙後競	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	性 E11 培養性別間合宜表達情感的	1. 能就來球正確 2. 移動到責任	參考教材軟式網球入門

		<p>活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p>	<p>和要領。</p> <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>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>賽戰術</p> <p>3. 前後競賽戰術</p>		<p>能力</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p>位置</p> <p>3. 能移動到責任位置正確防守或攻擊</p>	
<p>第(11)週</p> <p>-</p> <p>第(14)週</p>	<p>1. 後排不定向防守攻擊</p> <p>2. 後排上前攻擊策略</p>	<p>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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</p>	<p>健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。</p> <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</p>	<p>1. 不定向來球後排移位反應</p> <p>2. 不定向來球後排上前攻擊反應</p>	<p>1. 示範與訓練</p> <p>2. 在練習中隨時指導糾正動作</p> <p>3. 分組前後或雙後雙打競賽</p>	<p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</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</p> <p>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>參考教材軟式網球入門</p>

		心健康。	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。					
第(15)週 - 第(18)週	1. 前排不定向防守攻擊 2. 前排退後防守策略	E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	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	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	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	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	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	參考教材軟式網球入門

			體中的角色， 協同合作 達成共同目標。					
第(19)週 - 第(20)週	1. 一對多或多對多競賽練習	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-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。	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。 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 健康與體育2b-III-1/參與各項活動，適切表現在團體中的角色，協同合作達成同目標。	1. 一對二或對三競賽策略 2. 團體二人以上對團體二人以上競賽策略	1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作 3. 分組一對二、一對三競賽 4. 分組三對三、五對五團體競賽	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力 人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	1. 能於1對多競賽中有效防守及有利攻擊 2. 能於多對多競賽中有效防守及有利攻擊	參考教材軟式網球入門

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	融入議題之 內容重點	評量方式	教學資源/ 自編自選教材 或學習單
第(1)週 - 第(2)週	1. 單打連續接低切發球訓練 2. 單打連續接高壓發球訓練	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。	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. 固定接球位置，連續接對方低切發球。 2. 固定接球位置，連續接對方高壓發球。	1. 學生分成發球組及接球組 2. 發球組連續發低切及高壓球直至接球組學生完成回擊任務 3. 完成任務的小組，接發互換，由達成接球任務的學生發球予剛發球的學生接球回擊。 4. 趣味競賽：學生分成二大組競賽，由最快完成接球 30 顆至指定點的組別勝出。	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能正確判斷對方低切發球落點，並移動位置將球擊至對方底線左中右指定點各 10 顆。 2. 能正確判斷對方高壓發球落點，並移動位置將球擊至對方底線左中右指定點各 10 顆。	參考教材軟式網球入門
第(3)週 - 第(4)週	1. 雙打連續接低切發球訓練 2. 雙打連續接高壓發球訓練	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	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	1. 雙打固定接球位置，連續接對方低切發球。 2. 雙打固定接球位置，連續接對方高壓發球。	1. 學生分成雙打發球組及雙打接球組 2. 發球組連續發低切及高壓球直至接球組學生完成回擊任務，如為活球依雙打競賽規則繼續進行，直至一方得分為止。 3. 完成任務的小	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能正確判斷對方低切發球落點，並移動位置將球擊至對方底線左中右指定點各 5 顆。如為活球依雙打競賽規則繼續進行，直至一方得分	參考教材軟式網球入門

		與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。		組，接發互換，由達成接球任務的雙打學生發球予剛發球的雙打學生接球回擊。 4. 趣味競賽：學生分成二大組競賽，每組需發球成功6次，依雙打競賽規則進行，累計最高得分一方勝出。		為止。 2. 能正確判斷對方高壓發球落點，並移動位置將球擊至對方底線左中右指定點各5顆。如為活球依雙打競賽規則繼續進行，直至一方得分為止。	
第(5)週 - 第(6)週	1. 單打定點11顆球組合訓練 2. 雙打定點6顆球組合訓練	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。	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. 單打連續接11顆定點球 2. 雙打連續接6顆定點球	1. 學生分成發球組及接球組 2. 發球組連續發定點球直至接球組學生完成回擊任務。 3. 雙打定點訓練重複上述1-2的動作。 4. 趣味競賽：學生分成二大組競賽，接球組需每人皆完成11顆接球任務，以最快完成一方勝出。	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 單打能做出正確步法移動至11個定點位置，將11個球回擊到對方場地。 2. 雙打能做出正確步法移動至6個定點位置，將6個球回擊到對方場地。搭檔並能移動到相對應防守位置。	參考教材軟式網球入門
第(7)週 -	1. 個人強化戰技訓練	E-C2 具備同理他人感受，在	健康與體育 1d-III-1/	1. 個人定點一對二拉球	1. 學生分成發球組及接球者，待完成	性 E11 培養性別間合宜	1. 接球者能於定點連續	參考教材軟式網球入門

第(10)週		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。	<p>描述運動技能的要素和要領。</p> <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>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>2. 個人定點一對三拉球</p> <p>3. 個人移位一對二拉球</p>	<p>任務，接發互換。</p> <p>2. 接球者於底線中央定點，連續接對方發球，並將球回擊至對方底線左右二點位置20顆，即完成任務。</p> <p>3. 接球者於底線中央定點，連續接對方發球，並將球回擊至對方底線左中右三點位置15顆，即完成任務。</p> <p>4. 接球者於底線右端出發於網前右端、底線中間三個點移動，連續接對方發球，並將球回擊至對方10顆，即完成任務。</p>	<p>表達情感的能力</p> <p>人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p>將球回擊予對面左右兩點教練組的位置20顆。</p> <p>2. 接球者能於定點連續將球回擊予對面左中右三點教練組的位置15顆。</p> <p>3. 接球者能於三角位置移位連續將球回擊予對面左右兩點教練組的位置10顆。</p>	
第(11)週 - 第(13)週	1. 雙打強化戰技訓練	E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。	<p>1. 二攻二守訓練</p> <p>2. 二對三模擬賽</p> <p>3. 三對三模擬賽</p>	1. 學生分為攻擊方及防守方兩組，攻擊方若於自由攻擊失敗則屬防守方得分，雙方皆需達得分10次後，攻守交	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 攻擊方於接球後自由攻擊，防守方只能防守，兩方皆需達得分10	參考教材軟式網球入門

		<p>健與人際溝通上。 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。</p>	<p>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>換。 2. 學生分為二人組及三人組兩方，二人組若於自由攻擊失敗則屬三人組得分，雙方皆需達得分10次。 3. 三人組對戰中，三人發球序位採順時針輪流，發球後自由攻擊及移位，雙方皆需達得分10次。</p>		<p>次。 2. 二人組自由發球後，需於對戰中得分10次。 3. 三人組雙方自由發球後，皆需於對戰中得分10次。</p>	
<p>第(14)週 - 第(16)週</p>	<p>1. 單打循環賽 2. 雙打循環賽</p>	<p>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 E-C2 具備同理</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</p>	<p>1. 選手分組單打循環賽 2. 選手分組雙打循環賽</p>	<p>1. 學生依程度分成ABC二組，並自行排定賽程。 2. 學生依賽程出賽，及裁判和紀錄競賽成績。 3. 完成全部賽程勝</p>	<p>人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>1. 學生能依賽程準時至指定場地出賽 2. 學生能遵守比賽規則及表現運動</p>	<p>參考教材軟式網球入門</p>

		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。	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。		率未達五成者，歸為D組，達標者需讓分由D組挑戰，D組勝一次者才過關。 4. 雙打賽依照上述1-3步驟進行。		家精神獨力完成比賽 3. 學生能於比賽中發揮戰技，達勝率5成以上。	
第(17)週 - 第(18)週	1. 團體戰競賽策略	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	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 /	1. 以3點雙打賽制，擬定出賽名單策略	1. 隨機分為三隊 2. 任二隊團體討論後，擬定各自最佳出賽對戰序 3. 交由公証第三隊裁判進行比賽 依戰果分析競賽策略優劣	性E11培養性別間合宜表達情感的能力 人E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他	1. 能團體討論，參照本隊及對手陣容，擬定最佳出賽順序。 2. 能於競賽對抗中取得最佳戰績	參考教材軟式網球入門

		<p>能。</p> <p>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。</p>	<p>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>人的權利。</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--	--

