

113 學年度嘉義縣三和國民小學體育班五年級第一、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 / 120 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. 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	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 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	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. 實務講解 2. 運用影片認識運動傷害及處理 3. 設計不同的拋接練習訓練球感	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	參考教材軟式網球入門

		能。	素和要領。					
第(3)週 - 第(4)週	1. 基本握拍 2. 拍球:原地、移動、互拍。	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. 平握球拍的方法 2. 肢體動作解說 3. 球落地的入射角與反射角 4. 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. 能正確握拍 2. 能掌握球的彈跳，園地壓球及移動壓球 30 公尺不間斷 3. 能和同學合作互壓練習	參考教材軟式網球入門
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	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. 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. 軀幹、關節的動作講解與實際操練 2. 落地與不落地的揮拍時機	人 E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能有流暢的空揮拍動作 2. 能依要求屈膝以壓低重心擊球 3. 能將擊球高度設定好	參考教材軟式網球入門
第(7)週 - 第(10)週	1. 正手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜	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和要領。	1. 空揮拍基本動作指導 2. 分組練習 原地擊球	1. 示範與訓練 在練習中隨時指導糾正動作	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力	1. 能瞭解拉拍時機提早準備 2. 能拉拍到	參考教材軟式網球入門

	直線正手拍	<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>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>3. 分組練習 隔網拋球擊球</p> <p>4. 進球紀錄比賽</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>正確位置</p> <p>3. 能正確移動到擊球位置</p> <p>4. 能確實做好進球紀錄與進球比賽</p>	
<p>第(11)週</p> <p>—</p> <p>第(14)週</p>	<p>1. 反手拍練習</p> <p>2. 側拋</p> <p>3. 隔網斜直線反手拍</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，促進身心健康。</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/表現穩定的身</p>	<p>1. 空揮拍基本動作指導</p> <p>2. 分組練習 原地擊球</p> <p>3. 分組練習 隔網拋球擊球</p> <p>4. 進球紀錄比賽</p>	<p>1. 示範與訓練 在練習中隨時指導糾正動作</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. 能瞭解拉拍時機提早準備</p> <p>2. 能確實拉拍準確擊球</p> <p>3. 能正確移動到擊球位置</p> <p>4. 能確實做好進球紀錄與進球比賽</p>	<p>參考教材軟式網球入門</p>

			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. 低手發球 2. 低手切發球	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。	1. 正手揮拍發球練習。 2. 切球握拍指導 3. 接發球位置指導與球旋轉的判斷。	1. 示範與訓練 在練習中隨時指導糾正動作	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	1. 能正確做出正手發球動作 2. 能了解球的旋轉 3. 能作出彈跳的正確判斷	參考教材軟式網球入門
第(19)週 - 第(20)週	1. 簡易比賽規則 2. 比賽練習	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	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	1. 以局為比賽單位，規則講解 2. 雙淘汰制的比賽辦法指導	1. 藉由比賽激勵練習 2. 在比賽中學習運動禮儀與運動精神 3. 利用白板繪製雙淘汰規則表指導賽事進行順序	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力 人 E5 /欣賞、包容個	1. 能觀察同學比賽表現 2. 能繪製各組比賽的雙淘汰樹狀圖與分數紀錄	參考教材軟式網球入門

		<p>動與保健的潛能。</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>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>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>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>		
--	--	---	---	--	--	--	--	--

第二學期

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	正拍與反拍的交互練習	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 c-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. 回拍後回穩原位的移動、墊步	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	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能正確做出轉換時腳部的正確移動	參考教材軟式網球入門
第(3)週 - 第(4)週	基本前排檔球	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。 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. 基本的肘部屈伸與腳步前踩 2. 壓與推的拍面控制學習	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	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能熟悉基本站位和腳部的移位 2. 能判斷球的行進路線	參考教材軟式網球入門
第(5)週 - 第(6)週	進階前排檔球	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	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。	1. 連續動作的設計(正正反、正反正、反反)	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	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他	1. 能判斷球的路線變化 2. 能完成連續動作的組合練	參考教材軟式網球入門

		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 2c-III-3/表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	正、……等) 與演練	糾正動作	人的權利。	習	
第(7)週 - 第(10)週	單打比賽練習	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。 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	1. 決勝局的規則說明 2. 模擬比賽示範與解說	1. 以五局制規則練習分組比賽	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。	參考教材軟式網球入門

			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(14)週	扣球	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。	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. 示範與訓練 2. 原地扣球練習 3. 移動扣球練習	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能掌握扣殺要領準確殺球 2. 能順暢地移動步伐	參考教材軟式網球入門
第(15)週 - 第(16)週	前後場位置及球的綜合練習	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	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	1. 連續球的球路設計: 左右、前後、斜直……等	1. 場上隨球落點的位置移動訓練	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 能有協調性的移動表現 2. 能完成訓練組合的位移訓練	參考教材軟式網球入門

		中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。					
第(17)週 - 第(20)週	雙打比賽	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 綜合活動 2b-III-1/參與各項活動，適切表	1. 正式的比賽規則與紀錄法實作 2. 和搭檔合作比賽的默契培養	1. 裁判規則講解與示範 2. 雙打練習賽 雙打排名	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. 能觀察同學比賽表現 2. 能填寫裁判紀錄單 3. 能在過程中學習運動精神	參考教材軟式網球入門

			現自己在團體 中的角色，協 同合作達成共 同目標。					
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

