

嘉義縣 三和 國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(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)	40/上學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學(可以複選)						
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			

議題 融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)							
融入 議題 實質 內涵	例如：戶 E4/覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 說明： 每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中							
教學 進度	單元名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	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，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 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

第 (7) 週 - 第 (10) 週	1. 正手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線 正手拍	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。 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. 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	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	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	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	軟式網球入門 /江明宏/大坤書局	8
---	--	--	--	--	---	--	-----------------------------	----------

第 (11) 週 - 第 (14) 週	1. 反手拍練習 2. 側拋 3. 隔網斜直線 反手拍	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。 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. 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	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	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	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	軟式網球入門 /江明宏/大坤書局	8
--	--	--	---	---	---	--	-----------------------------	----------

特教需求學生課程調整	※身心障礙類學生：☐無 ☒有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、情緒障礙(1)人、視覺障礙(1)人、(4/人數) ※資賦優異學生：☒無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 特教老師姓名：林素慧 普教老師姓名：蘇子見
-------------------	--

填表說明：

- 1.第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。

嘉義縣 三和 國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表(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	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學(可以複選)						
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			

議題 融入	*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)							
融入 議題 實質 內涵	例如：戶 E4/覺知自身的生活方式會對自然環境產生影響與衝擊。 說明： 每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中							
教學 進度	單元名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	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	進階前排檣球	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(14) 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	4

填表說明：

- 1.第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。