

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

年級	中、高年級	年級課程 主題名稱	軟式網球	課程 設計者	林信良	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	「幸福平林 未來學校」：陪孩子創造美好的學習經驗，培養孩子符應未來生活與發展的素養，營造親師生都洋溢幸福感的校園。 兒童圖像：健康力、品格力、美感力、創新力、國際力		與學校願景呼 應之說明	1. 透過能陶冶與健康行為促進身心健康發展。 2. 藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，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，處理軟式網球運動中各項問題 三、在軟式網球活動中，樂於參與、公平競爭、團隊合作、促進身心健康發展			
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							

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	認識軟式網球	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全	1. 使用規則 2. 軟式網球 3. 軟式網球拍握法 4. 運動傷害	1. 了解並遵守軟式網球教室場地使用規則 2. 了解軟式網球 3. 了解軟式網球拍握法 4. 認識運動傷害及處置防護知識、以維護自身與他人安全	1. 能說出軟式網球場地使用規則 2. 能說出軟式網球與硬式網球的不同 3. 能正確握拍 4. 能演示在日常生活中預防及處理運動傷害的方式	活動一 認識球場、球拍、球〈認識球場〉包含場地使用介紹、場地安全，以及場地維護。 (1 節) 活動二 了解軟式網球與硬式網球的不同，示範並講解握拍的正確動作。(1 節) 活動三 球感練習(2 節) (1) 向上拍球 (2) 向下拍球 (3) 拍球繞球場	球拍 球 球網	4
第(3)週 - 第(4)週	正拍擊球 (一)	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全 健 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神 綜 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係	1 正拍擊球分解動作 2. 團體規範	1. 了解、描述並探索正拍擊球分解動作 2. 認識運動傷害及處置防護知識、以維護自身與他人安全 3. 表現團體規範，運用同理心增進人際關係。	1. 能說出軟式網球正拍擊球分解動作步驟，並完成基本技能 2. 能表現同理心、正向溝通的團隊精神，並遵守團體規範	上課前，先動態熱身並透過球感練習(向上拍、向下拍、拍球繞球場)，讓學生盡快進入狀況。(0.5 節) 活動一 透過講解、示範等方式，指導學生正拍擊球動作(0.5 節) 活動二 1. 學生定點做分解動作，依指令做出正手揮空拍的動作。(1 節) 2. 學生前進做分解動作，一邊前進一邊做出正手揮空拍動作。(2 節)	球拍 球 球網	4
第(5)週 - 第(6)週	正拍擊球 (二)	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全 健 2c-III-2 表現	1 正拍擊球分解動作 2. 團體規範	1. 了解、描述並探索正拍擊球分解動作 2. 認識運動傷害及處置防護知識、以維護自身與他人安全 3. 表現團體規範，運用同理心增進人際關係。	1. 能說出軟式網球正拍擊球分解動作步驟，並完成基本技能 2. 能表現同理心、正向溝通的團隊精神，並遵守團體規範	上課前，先動態熱身並透過球感練習(向上拍、向下拍、拍球繞球場)，讓學生盡快進入狀況。(0.5 節) 活動一 1. 學生定點做分解動作，依指令做出正手揮空拍的動作。(0.5 節) 2. 學生前進做分解動作，一邊前進一邊做	球拍 球 球網	4

		同理心、正向溝通的團隊精神 綜 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係				出正手揮空拍動作。(1 節) 活動二 分兩組各半場，每邊輪流一個學生丟球給同學練習正拍擊球。(2 節)		
第 (7) 週 - 第 (8) 週	發 球 練 習 (一)	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 健 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神	1.發球分解動作 2.團體規範	1.了解發球分解動作的基本要素 2.表現遵守團體規範	1.能做出軟式網球發球分解動作步驟 2.能分辨發球區的範圍 3.能說出同學錯誤的動作，並提出改進的方式 4.能遵守團體規範	上課前，先動態熱身並透過球感練習(向上拍、向下拍、拍球繞球場)，讓學生盡快進入狀況。(0.5 節) 活動一 1.透過講解、示範等方式，指導學生發球動作與了解發球區範圍。(0.5 節) 2.學生定點做發球動作。(1 節) 活動二 3.學生先練習發球，再透過比賽讓學生競爭學習。(2 節)	球拍 球網	4
第 (9) 週 - 第 (10) 週	發 球 練 習 (二)	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 健 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神	1.發球分解動作 2.團體規範	1.了解發球分解動作的基本要素 2.表現遵守團體規範	1.能做出軟式網球發球分解動作步驟 2.能分辨發球區的範圍 3.能說出同學錯誤的動作，並提出改進的方式 4.能遵守團體規範	上課前，先動態熱身並透過球感練習(向上拍、向下拍、拍球繞球場)，讓學生盡快進入狀況。(0.5 節) 活動一 1.透過講解、示範等方式，指導學生發球動作與了解發球區範圍。(0.5 節) 2.學生先練習發球，再透過比賽讓學生競爭學習。(1 節) 活動二 1.學生自行丟球練習發球。(1 節) 2.分組練習發球，並透過比賽提高學生的興趣。(1 節)	球拍 球網	4
第 (11) 週 -	認 識 雙 打	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 健 2c-III-2 表現同理心、正向溝	1.雙打基本規則 2.隊呼	1.了解軟式網球雙打基本規則 2.表現團隊精神的隊呼	1.能說雙打比賽的基本規則 2.能主動參與團隊隊呼 3.能說出與展現球場禮儀及運動家精神 4.能說出輸球的原因，並提出改進的方法	上課前，先動態熱身並透過球感練習(向上拍、向下拍、拍球繞球場)，讓學生盡快進入狀況。(0.5 節) 透過演練、熟悉、競賽等方式，指導學生發球、正反手擊球等動作技能。 1.透過競賽了解軟式網球雙打比賽規則。	球拍 球網	4

第 (12) 週		通的團隊精神				(0.5 節) 2.藉由隊長或同儕帶領精神隊呼，激勵團 隊士氣。(1 節) 3.分組做簡易的示範比賽及計分。(2 節)		
第 (13) 週	期 中 測 驗	健 1d-III-1 了解 運動技能要素和 要領 健 3c-III-1 表現 穩定的身體控制 和協調能力	1.正拍擊 球 2.練習成 果	1.了解正拍擊球的基本動作 2.表現個人正拍擊球的練習成果	1.能做出正拍擊球的動作技巧 2.能擊中教練的丟球	上課前，先動態熱身並透過球感練習(向 上拍、向下拍、拍球繞球場)，讓學生盡快 進入狀況。(0.5 節) 每人輪流測驗，教練定點丟給學生每人十 顆球，學生用正拍擊球打到場內，依打進 場內的球數當成測驗成績。(1.5 節)	球拍 球 球網	2
第 (14) 週 - 第 (18) 週	軟 式 網 球 比 賽	健 1c-III-1 了解 運動技能的要素 和要領。 健 2c-III-1 表現 基本運動精神和 道德規範 健 3d-III-2 演練 比賽的進攻和防 守策略	1.單打 2.雙打 3.發球規 則 4.運動精 神	1.了解軟式網球單打和雙打的比賽 規則及注意事項 2.了解發球規則 3.了解單打和雙打比賽的技術應用 4.演練雙打比賽的進攻和防守 5.表現團隊合作的運動精神	1.能說出單打和雙打比賽的 基本規則 2.能說出發球的規則 3.能進行雙打的比賽 4.能說出與展現球場禮儀及 運動家精神	上課前，先動態熱身並透過球感練習(向 上拍、向下拍、拍球繞球場)，讓學生盡快 進入狀況。(0.5 節) 活動一 規則講解(1.5 節) 1.透過講解、示範等方式，讓學生了解單 打和雙打的比賽規則。 2.透過講解、示範等方式，讓學生了解發 球規則。 3.將學生分組進行雙打比賽。 活動二 分組比賽 1. 分組循環預賽(3 戰 2 勝)(4 節) 2. 八強淘汰賽(5 戰 3 勝)(4 節)	球拍 球 球網	10
第 (19) 週 -	期 末 測 驗	健 1c-III-1 了解 運動技能的要素 和要領 健 3c-III-1 表現 穩定的身體控制 和協調能力	1.正拍擊 球、發 球 2.練習成 果	1.了解正拍擊球、發球的基本技能 2.表現正拍擊球、發球的練習成果 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神 ，一起合作完成測驗	1.能做出正拍擊球的動作技巧 2.能擊中教練從對面的發球 3.能分辨發球區與界內的範圍 4.能做出有效的發球	上課前，先動態熱身並透過球感練習(向 上拍、向下拍、拍球繞球場)，讓學生盡快 進入狀況。(0.5 節) 活動一 每人輪流測驗，教練從對面發給學生每人 十顆球，學生用正拍擊球打到場內，依打 進場內的球數當成測驗成績。(1.5 節)	球拍 球 球網	4

第 (20) 週	健 2c-III-2 表現 同理心、正向溝 通的團隊精神				活動二 1. 每人輪流測驗，學生有十顆球機會，將 球發進對角區域內，依發進的球數為 測驗的成績。(1.5 節) 2. 對測驗成績不滿意的學生，給予機會進 行補測。(0.5 節)		
教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						
本主題是 否融入資 訊科技教 學內容	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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: ☐無 ☒有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人 ※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.建議可以用合作學習方式，以團隊合作方式每個人負責部分工作或任務，並於團隊中提供小天使，給予口語提示、叮嚀步驟。 2.建議簡化與減量學生學習目標與內容，降低其學習難度。例如以部分參與完成(只須完成後半段的步驟或是一開始的步驟等等)、目標量降低、只須完成單一目標即可、給予較多提示量並以模仿操作完成。 3.多安排學生練習表現的機會，適度給予讚美與回饋。 4.採取實作評量，降低其完成動作標準。 特教老師姓名：蘇小詠 韓立心 普教老師姓名：林信良						

展現進退填表說明:

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。