

三、嘉義縣下揖國小 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)

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☒ (_三_ 年級和四_年級) 否 ☐

年級	三-四年級	年級課程 主題名稱	開啟高球樂活新體驗	課程 設計者	蔡宜峰	總節數/學期 (上/下)	60/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	溫馨 快樂 希望	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快樂健康發展。 二、透過體育活動學習團隊合作、相互扶持，共同創造溫馨難忘的回憶。 三、藉運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，希望大家能在體育中激發潛能，突破界限，看見自己無限的可能性。				
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、認識高爾夫比賽規則，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，體驗與實踐處理處理高爾夫運動中各項問題。 三、在高爾夫運動中具備理解他人感受，積極參與、公平競爭、團隊合作之素養，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	例如： 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	高爾夫規則	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	高爾夫基本規則、禮儀與安全規範。	1. 認識高爾夫運動的基本精神與禮儀。 2. 認識重要的高爾夫規則，如OB、拋球、罰桿等。 3. 遵守球場上的安全注意事項。	口頭闡述高爾夫基本禮儀與安全規範。	1. 影片觀賞與規則講解。 2. Q&A 問答。 3. 案例分析與討論。	高爾夫規則影片、國際高爾夫規則手冊、球場禮儀圖解。	6 節
第(3)週 － 第(4)週	握桿練習	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	不同握桿方式（棒球式、互鎖式、重疊式）的介紹與練習。	1. 認識高爾夫球桿的正確握桿方式。 2. 選擇適合自己的握桿方式式並熟練掌握。 3. 認識握桿對擊球的影響。	正確示範至少兩種握桿方式，並說明其優缺點。	1. 教練示範與講解。 2. 分組練習與個別指導。 3. 鏡子輔助自我修正。	高爾夫球桿、握桿輔助器、教學影片。	6 節

第(5)週 － 第(6)週	擊球站姿	健康與體育 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動	基本擊球站姿、球位、身體重心配置。	1. 建立穩定且符合力學原理的擊球站姿。 2. 認識不同球桿對應的正確擊球站姿。 3. 參與練習、掌握擊球時身體重心的轉換。	正確擺出擊球站姿，並能根據不同球桿調整球位。	1. 教練示範與口頭引導。 2. 分組練習與調整。 3. 錄影分析學員站姿。	高爾夫球桿、教學影片、攝影設備。	6 節
第(7)週 － 第(8)週	球具簡介	健康與體育 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	各類高爾夫球桿（木桿、鐵桿、推桿、挖起桿）的功能與選擇。	1. 認識高爾夫球桿的種類與用途。 2. 認識不同球桿的功能特性與適用情境。 3. 學會如何根據需求選擇合適的球桿。	列舉至少五種高爾夫球桿，並說明其主要用途。	1. 實體球桿展示與功能介紹。 2. 影片介紹各類球桿的應用。 3. Q&A 問答。	各類高爾夫球桿、球具介紹手冊、教學影片。	6 節
第(9)週 － 第(10)週	木桿擊點練習	健康與體育 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動	木桿擊球的正確擊點、Tee 高度調整。	1. 參與練習、掌握木桿的理想擊球甜蜜點。 2. 認識個人習慣與球桿特性，調整 Tee 高度。 3. 提升木桿擊球的穩定性與距離。	能在練習場使用木桿穩定擊中球，並能調整 Tee 高度。	1. 教練示範與擊點講解。 2. 分組擊球練習，教練個別指導。 3. 輔助器材（如擊點貼紙）使用。	木桿、高爾夫球、Tee、擊點貼紙。	6 節

第(11)週 - 第(12)週	木桿擊點練習	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動	延續上週木桿擊點練習，加強練習量與修正。	1. 認識並了解木桿擊球的穩定性與準確性。 2. 解決擊球偏離甜蜜點的常見問題。 3. 提高對木桿擊球手感的掌握度。	木桿擊球能穩定打出中心點擊球。	1. 重複練習與問題診斷。 2. 運用慢動作錄影分析擊球軌跡。 3. 個別回饋與調整建議。	木桿、高爾夫球、錄影設備、擊球數據分析儀器（如Launch Monitor）。	6 節
第(13)週 - 第(14)週	短桿推桿練習 1	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	推桿握桿、推桿站姿、推桿路徑與距離控制。	1. 認識並了解推桿的正確握桿與站姿。 2. 認識推桿的路徑與擊球力道對球速的影響。 3. 提高短距離推桿的進球率。	能在不同距離（3、5、10 英尺）進行推桿練習，並達到一定進球率。	1. 教練示範與推桿要領講解。 2. 推桿果嶺分組練習。 3. 推桿輔助器材使用（如推桿軌道板）。	推桿、高爾夫球、推桿果嶺、推桿輔助器材。	6 節
第(15)週 - 第(16)週	短桿推桿練習 2	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	延續上週推桿練習，加強果嶺判讀與坡度推桿。	1. 認識如何判讀果嶺的坡度與草紋。 2. 掌握不同坡度下的推桿技巧。 3. 提升推桿的臨場判斷能力。	在模擬坡度果嶺上進行推桿練習，並能判斷正確的瞄準點。	1. 教練講解果嶺判讀技巧。 2. 模擬果嶺坡度練習。 3. 推桿遊戲與比賽。	推桿、高爾夫球、模擬坡度果嶺、推桿遊戲道具。	6 節
第(17)週 - 第(18)週	上桿練習	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動	上桿平面、身體轉動、手腕動作。	1. 參與練習，提高正確且流暢的上桿動作。 2. 認識上桿過程中身體各部位的協調配合。 3. 避免常見的上桿錯誤。	能夠獨立完成正確的上桿動作，並能指出常見錯誤。	1. 教練分解動作示範。 2. 對鏡練習與錄影分析。 3. 引導式身體轉動練習。	高爾夫球桿、鏡子、錄影設備。	6 節

	特教老師姓名：簡鈺靜
	普教老師姓名：陳震聲

填表說明：

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

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。

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。

三、嘉義縣下揖國小 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)

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：☒是（_三_年級和四_年級）否☐

年級	三-四年級	年級課程 主題名稱	開啟高球樂活新體驗	課程 設計者	蔡宜峰	總節數/學期 (上/下)	60/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	溫馨 快樂 希望		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快樂健康發展。 二、透過體育活動學習團隊合作、相互扶持，共同創造溫馨難忘的回憶。 三、藉運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，希望大家能在體育中激發潛能，突破界限，看見自己無限的可能性。			
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、認識高爾夫比賽規則，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，體驗與實踐處理處理高爾夫運動中各項問題。 三、在高爾夫運動中具備理解他人感受，積極參與、公平競爭、團隊合作之素養，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	例如： 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	短桿擊球	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	加強短桿擊球練習與在不同距離和情境的應用。	1. 認識不同距離下的切桿與劈起桿短桿擊球練習。 2. 學習如何應對不同地形的短桿處理。 3. 主動參與練習，提升短桿的實戰應用能力。	在不同情境下（如長草區邊緣、沙坑邊緣）進行短桿擊球。	1. 模擬不同情境下的短桿練習。 短桿技術挑戰與比賽。 問題分析與修正。	短桿（挖起桿）、高爾夫球、模擬地形道具。	6 節
第(3)週 － 第(4)週	半揮桿練習	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	半揮桿的動作分解與連貫性練習。	1. 參與練習，認識半揮桿的動作要領與節奏。 2. 認識半揮桿是全揮桿的基礎。 3. 主動參與練習，提升半揮桿擊球的穩定性和一致性。	能流暢地完成半揮桿動作，並擊中目標球。	1. 教練示範與分解動作講解。 2. 分組練習與節奏訓練。 3. 運用揮桿輔助器材。	高爾夫球桿、高爾夫球、揮桿輔助器材。	6 節

第(5)週 － 第(6)週	揮桿電腦影像分析 1	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	揮桿錄影分析軟體的使用、揮桿動作數據判讀。	1. 認識如何利用科技輔助分析揮桿動作。 2. 主動參與練習，學會判讀揮桿速度、揮桿路徑、擊球角度等數據。 3. 找出揮桿動作中的問題並進行修正。	觀看自己的揮桿錄影，並能指出至少兩個需要改進的動作細節。	1. 軟體操作教學。 2. 個人揮桿錄影分析與教練解說。 3. 學員相互討論分析結果。	揮桿分析軟體、高速攝影機、電腦。	6 節
第(7)週 － 第(8)週	揮桿電腦影像分析 2	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	延續上週揮桿電腦影像分析，重點分析揮桿力學與效率。	1. 主動參與練習，深入認識揮桿電腦影像分析對擊球的影響。 2. 找出提升揮桿效率的關鍵點。 3. 主動參與練習，分析個人化的揮桿力學與效率。	根據影像分析結果，制定具體的揮桿改進目標。	1. 進階揮桿力學講解。 2. 深度個人揮桿分析與教練指導。 3. 模擬器揮桿練習與即時數據回饋。	揮桿分析軟體、高速攝影機、電腦、揮桿模擬器。	6 節
第(9)週 － 第(10)週	全揮桿練習	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	全揮桿的連貫性、力量傳導與平衡控制。	1. 主動參與練習，認識完整且流暢的全揮桿動作。 2. 學會將身體力量有效傳導至球。 3. 維持擊球後的身體平衡。	獨立完成全揮桿動作，並能穩定擊球。	1. 教練示範與重點提醒。 2. 分組全揮桿練習與個別調整。 3. 揮桿節奏訓練。	高爾夫球桿、高爾夫球。	6 節

第(11)週 - 第(12)週	揮桿電腦影像分析 3	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	針對全揮桿的影像數據進行全面分析與問題診斷。	1. 認識全揮桿的動作效率與潛在問題。 2. 找出影響擊球距離與方向的關鍵因素。 3. 主動參與練習，提供個人化的全揮桿改進建議。	能根據分析結果，準確指出自身全揮桿的優點與改進空間。	1. 個人全揮桿錄影與數據採集。 2. 教練帶領分析每個學員的全揮桿。 3. 討論常見的全揮桿錯誤及其修正方法。	揮桿分析軟體、高速攝影機、電腦、揮桿模擬器。	6 節
第(13)週 - 第(14)週	揮桿電腦影像分析 4	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	延續上週全揮桿影像分析，進行深度問題解決與效果驗證。	1. 認識揮桿影像分析改進計畫的有效性。 2. 調整細節以達到最佳揮桿效果。 3. 主動參與練習，提升對自身揮桿的感知能力與自我調整能力。	在教練指導下，嘗試調整揮桿動作，並觀察影像分析結果的變化。	1. 針對個人問題進行重複性分析與修正。 2. 與教練一對一深度討論揮桿問題。 3. 鼓勵學員自我感知與調整。	揮桿分析軟體、高速攝影機、電腦、揮桿模擬器。	6 節
第(15)週 - 第(16)週	模擬器球場實境揮桿練習 1	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	模擬器球場實境體驗、球場策略初步認知。	1. 認識模擬器高爾夫的操作與體驗。 2. 初步了解球場布局與擊球策略。 3. 主動參與練習，提升實戰臨場感與擊球決策能力。	在模擬器上完成至少 9 洞，並嘗試應用所學技巧。 教學活動：	1. 模擬器操作指導。 2. 分組模擬球場體驗與教練指導。 3. 簡單球場策略講解。	高爾夫模擬器、高爾夫球桿	6 節

2.影片回放個別輔導：利用揮桿錄影分析軟體時，安排個別觀看與教師解說，協助學生理解自身表現。

3.模擬器使用輔助：使用簡易操作指引或配合圖卡說明模擬器使用流程。

4.延長學習時間與練習機會：允許學生有更多反覆練習時間，不強求進度一致。

5.強化正向回饋：針對學生小成就給予具體稱讚與鼓勵，提升自信。

6.情緒支持介入：遇緊張情緒時設計「冷靜小任務」或「情緒小角落」，讓學生暫時離開現場調節。

特教老師姓名：簡鈺靜

普教老師姓名：陳震聲