

114 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

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：

14-5 國民小學體育班彈性學習課程教學計畫第一學期表

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	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. 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

	賽) 2. 球感練習							
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(9)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活中的運動、保健與人際溝通上。	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	1. 雙前競賽戰術 2. 雙後競賽戰術 3. 前後競賽戰術	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能力 人 E3 了解每個人需求	1. 能就來球正確 2. 移動到責任位置 3. 能移動到責任位置正	參考教材軟式網球入門

		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。	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。			的不同，並討論與遵守團體的規則。	確防守或攻擊	
第(10)週 - 第(12)週	1. 後排不定向防守攻擊 2. 後排上前攻擊策略	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，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 不定向來球後排移位反應 2. 不定向來球後排上前攻擊反應	1. 示範與訓練 2. 在練習中隨時指導糾正動作 3. 分組前後或雙後雙打競賽	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力 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後排防守責任區，並做有效防守 2. 能於責任區防守後，掌握有效攻擊時機，上前攻擊得分。	參考教材軟式網球入門

第(13)週 - 第(16)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，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	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
第(17)週 - 第(18)週	外出活動前的交通安全教育	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。	綜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. 交通號誌。 2. 行人交通規則。 3. 交通安全測驗。	1. 請小朋友觀看影片後，到校園交通號誌情境佈置區看看能認識哪些交通號誌。 2. 請小朋友觀看影片後，分組討論行人應該遵守的交通規則有哪些並上台分享。 3. 觀看影片後，老師解說規則進行方式後，由小組進行討論，模擬參訪時在行	安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	1. 透過影片及校園交通號誌情境佈置認識交通號誌。 2. 透過影片介紹了解並說出行人應該遵守的交通規則。 3. 觀看影片並模擬情境，進行交通安全測	◎ 何容易混淆的標誌、線 https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2012241157884 ◎ 馬路這樣過，安全 READY GO !

					進中可能遇到的交通情況，提出狀況題進行交通安全測驗，以確保參訪時能避免交通安全事故。		驗。	https://www.youtube.com/watch?v=Rbe5DgeKfKcPOLI ◎安全小將 #26. 交通安全考試 https://www.youtube.com/watch?v=Ku3qb0t0ouU
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	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	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

			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，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成同目標。			則。		
--	--	--	---	--	--	----	--	--

14-6 國民小學體育班彈性學習課程教學計畫第二學期表

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	行人安全到	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。	綜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交通工具視野死角 2. 內輪差	1. 透過觀察討論找出壁面視野死角帶來的危害；藉由答題遊戲加強記憶 2. 經由實驗操作得到前後輪軌跡不同的結論，發現危險的區域，與組員分享 3. 練習使用學習單向家人說明所學，落實於生活中	安 E2/了解危機與安全。 安 E3/知道常見事故傷害 安 E4/探討日常生活應該注意的安全。	1. 能認真觀看教學簡報、回答出隨機問題 2. 小組合作完成車輛模型的軌跡圖和紀錄表	1. 認識視野死角教學簡報、奔果遊戲題目製作 2. 汽車、公車、貨櫃車模型，壁報紙及記錄表 3. 交通安全學習單
第(5)週 - 第(6)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. 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	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，直至一方得分為止。 2. 能正確判斷	參考教材軟式網球入門

					成二大組競賽，每組需發球成功 6 次，依雙打競賽規進行，累計最高得分一方勝出。		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(7)週 - 第(8)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(9)週 - 第(10)週	1. 個人強化戰技訓練	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	健康與體育 1d-III-1/ 描述運動技能的要素和要領。	1. 個人定點一對二拉球 2. 個人定點一對三拉球	1. 學生分成發球組及接球者，待完成任務，接發互換。 2. 接球者於底線中央	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力	1. 接球者能於定點連續將球回擊予對面左右兩	參考教材軟式網球入門

		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。 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。	3. 個人移位一對二拉球	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。 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。 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。	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。	點教練組的位置20顆。 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。 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。	
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. 二攻二守訓練 2. 二對三模擬賽 3. 三對三模擬賽	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	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	參考教材軟式網球入門

			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。		擊及移位，雙方皆需達得分 10 次。		對戰中得分 10 次。	
第(14)週 - 第(16)週	1. 單打循環賽 2. 雙打循環賽	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，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 選手分組單打循環賽 2. 選手分組雙打循環賽	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。	人 E5 / 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	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。	參考教材軟式網球入門
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，	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	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	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力 人 E5 / 欣	1. 能團體討論，參照本隊及對手陣容，擬定最佳出賽順	參考教材軟式網球入門

		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。	-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，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		隊裁判進行比賽 依戰果分析競賽策略 優劣	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。	序。 2. 能於競賽對抗中取得最佳戰績	
--	--	--	--	--	-------------------------------------	---	-----------------------------------	--