

# 114 學年度嘉義縣三和國民小學體育班五年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-軟網教學計畫表

設計者： 江婉綺

教學者： 江婉綺

一、教材來源：□自編   ■編選-參考教材軟式網球入門

二、本領域每週學習節數/總節數：4 節 /160 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、體育專業領域課程核心素養：

| A 自主行動                                                                                                     | B 溝通互動                                         | C 社會參與                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 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。<br>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-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。 |

六、本學期課程內涵：第一學期

| 教學進度 | 單元名稱 | 專長領域學習表現 | 專長領域學習內容 | 學習目標 | 教學重點 | 融入議題之內容重點 | 評量方式 |
|------|------|----------|----------|------|------|-----------|------|
|------|------|----------|----------|------|------|-----------|------|

|                      |                                             |                                                                                                                                |                                                              |                                                                          |                                                 |                                                          |                                                                    |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 第(1)週<br>-<br>第(2)週  | 1. 軟式網球器材與場地介紹<br>2. 運動傷害預防及熱身項目<br>3. 球感練習 | 健康與體育 1c-III-2/<br>應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>健康與體育 1d-III-1<br>描述運動技能的要素和要領。                                                      | 1. 軟式網球器材與場地介紹<br>2. 運動傷害預防及熱身項目<br>3. 球感練習                  | 1. 認識軟網器材與場地<br>2. 認識運動傷害的預防並能確實熱身<br>3. 訓練和球的距離感                        | 1. 實務講解<br>2. 運用影片認識運動傷害及處理<br>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<br>2. 能確實操作熱身項目<br>3. 能掌握和球應有的距離和彈跳高度             |
| 第(3)週<br>-<br>第(4)週  | 1. 基本握拍<br>2. 拍球:原地、移動、互拍。                  | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>綜合活動 2b-III-1/<br>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<br>2. 肢體動作解說<br>3. 球落地的入射教與反射角<br>4. 次數、時間設定的趣味比賽 | 1. 認識平握拍並隨時修正<br>2. 學習掌握球的彈跳適時加壓<br>3. 學習遵守團隊練習規範                        | 1. 示範與演練<br>2. 拍球肢體動作重點<br>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。<br>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<br>2. 能掌握球的彈跳，圍地壓球及移動壓球 30 公尺不間斷<br>3. 能和同學合作互壓練習         |
| 第(5)週<br>-<br>第(6)週  | 1. 正手揮拍分解與連續動作練習<br>2. 定點自拋揮擊，落地與不落地        | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>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<br>2. 身體重心的轉移<br>3. 坐椅子揮拍練習           | 1. 認識揮拍軌跡<br>2. 學習拉拍的正確時機與位置<br>3. 學習收拍的位置與重心的轉移<br>4. 了解擊球時的適當高度        | 1. 軀幹、關節的動作講解與實際操練<br>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<br>2. 能依要求屈膝以壓低重心擊球<br>3. 能將擊球高度設定好                  |
| 第(7)週<br>-<br>第(10)週 | 1. 正手拍練習<br>2. 側拋<br>3. 隔網斜直線正手拍            | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>健康與體育 3c-III-1/<br>表現穩定的身體控制和                      | 1. 空揮拍基本動作指導<br>2. 分組練習原地擊球<br>3. 分組練習隔網拋球擊球<br>4. 進球紀錄比賽    | 1. 瞭解拉拍時機與提早準備的重要<br>2. 能先做好拉拍動作準確揮擊測拋球<br>3. 能學斜線餵球時球的移動路線<br>4. 登記進球紀錄 | 1. 示範與訓練<br>2. 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<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。         | 1. 能瞭解拉拍時機提早準備<br>2. 能拉拍到正確位置<br>3. 能正確移動到擊球位置<br>4. 能確實做好進球紀錄與進球比 |

|                       |                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                       |                                                                                        |                                 |                                                                          |                                                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                      | 協調能力。<br>綜合活動 2b-III-1/<br>參與各項活動，適切<br>表現自己在團體中的角<br>色，協同合作達成共同<br>目標。                                                                                                                      |                                                                       |                                                                                        |                                 |                                                                          | 賽                                                                                        |
| 第(11)週<br>－<br>第(14)週 | 1. 反手拍練習<br>2. 側拋<br>3. 隔網斜直線反手<br>拍 | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和<br>要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>表現積極參與、接受挑<br>戰的學習態度。<br>健康與體育 3c-III-1/<br>表現穩定的身體控制和<br>協調能力。<br>綜合活動 2b-III-1/<br>參與各項活動，適切表<br>現自己在團體中的角<br>色，協同合作達成共同<br>目標。 | 1. 空揮拍基本動作<br>指導<br>2. 分組練習原地擊<br>球<br>3. 分組練習隔網拋<br>球擊球<br>4. 進球紀錄比賽 | 1. 瞭解反拍拉拍時機<br>與提早準備的重要<br>2. 能先做好拉拍動作<br>準確揮擊測拋球<br>3. 能學斜線餵球時球<br>的移動路線4. 登記進<br>球紀錄 | 1. 示範與訓練<br>2. 在練習中隨時指導<br>糾正動作 | 性E11培養性別<br>間合宜表達情<br>感的能力<br>人E3了解每個<br>人需求的不<br>同，並討論與<br>遵守團體的規<br>則。 | 1. 能瞭解拉拍時<br>機提早準備<br>2. 能確實拉拍準<br>確擊球<br>3. 能正確移動到<br>擊球位置<br>4. 能確實做好進<br>球紀錄與進球比<br>賽 |
| 第(15)週<br>－<br>第(18)週 | 1. 低手發球<br>2. 低手切發球                  | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和<br>要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>表現積極參與、接受挑<br>戰的學習態度。<br>健康與體育 3c-III-1/<br>表現穩定的身體控制和<br>協調能力。                                                                   | 1. 正手揮拍發球練<br>習。<br>2. 切球握拍指導<br>3. 接發球位置指導<br>與球旋轉的判斷。               | 1. 藉由正拍學習時的<br>動作正確發<br>2. 球在切球練習時知<br>道<br>球的各種旋轉<br>3. 在練習接發球時練<br>習綜合判斷球的彈跳<br>差異   | 1. 示範與訓練<br>2. 在練習中隨時指導<br>糾正動作 | 人E3了解每個<br>人需求的不<br>同，並討論與<br>遵守團體的規<br>則。                               | 1. 能正確做出正<br>手發球動作<br>2. 能了解球的旋<br>轉<br>3. 能作出彈跳的<br>正確判斷                                |

|                       |                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                   |                                     |                                                              |                                                                                |                                        |
|-----------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 第(19)週<br>-<br>第(20)週 | 1. 簡易比賽規則<br>2. 比賽練習 | 健康與體育 3d-III-1/<br>應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>健康與體育 3d-III-2 /<br>演練比賽中的防守和進攻策略。<br>健康與體育 3d-III-3 /<br>透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>健康與體育 Cb-III-1 /<br>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<br>健康與體育 2b-III-1/<br>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. 以局為比賽單位，規則講解<br>2. 雙淘汰制的比賽辦法指導 | 1. 藉由比賽了解個人各種擊球表現<br>2. 學習雙淘汰至賽程的規則 | 1. 藉由比賽激勵練習<br>2. 在比賽中學習運動禮儀與運動精神<br>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<br>人E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>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<br>2. 能繪製各組比賽的雙淘汰樹狀圖與分數紀錄 |
|-----------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|

## 第二學期

| 教學進度                | 單元名稱       | 專長領域學習表現                                                               | 專長領域學習內容         | 學習目標                 | 教學重點                                        | 融入議題之內容重點                  | 評量方式               |
|---------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| 第(1)週<br>-<br>第(2)週 | 正拍與反拍的交互練習 | 健康與體育 c-III-2 /<br>應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>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. 學習正反拍轉換的腳步移動與身體轉動 | 1. 示範與訓練<br>2. 移動範圍的循序練習<br>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 |

|                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                                     |                                                           |                                                                                                                    |                                                               |
|----------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 第(3)週<br>－<br>第(4)週  | 基本前排檔球 | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和<br>要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>表現積極參與、接受挑<br>戰的學習態度。                                                                                                                                                                                 | 1. 基本的肘部屈伸<br>與腳步前踩<br>2. 壓與推的拍面控<br>制學習     | 1. 熟悉前排基本位<br>置、動作<br>2. 專注判斷球的飛行<br>路線與適當的出拍時<br>間 | 1. 示範與訓練<br>2. 正面、正手邊、反<br>手邊的循序練習<br>3. 在練習中隨時指導<br>糾正動作 | 人E5 /欣賞、<br>包容個別差異<br>並尊重自己與<br>他人的權利。                                                                             | 1. 能熟悉基本站<br>位和腳部的移位<br>2. 能判斷球的行<br>進路線                      |
| 第(5)週<br>－<br>第(6)週  | 進階前排檔球 | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和<br>要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>表現積極參與、接受挑<br>戰的學習態度。                                                                                                                                                                                 | 1. 連續動作的設計<br>(正正反、正反正、<br>反反正、……. 等)<br>與演練 | 1. 專注判斷球的飛行<br>路線與適當的出拍時<br>間<br>2. 培養反應能力          | 1. 示範與訓練<br>2. 移動範圍的循序練<br>習<br>3. 在練習中隨時指導<br>糾正動作       | 人E5 /欣賞、<br>包容個別差異<br>並尊重自己與<br>他人的權利。                                                                             | 1. 能判斷球的路<br>線變化<br>2. 能完成連續動<br>作的組合練習                       |
| 第(7)週<br>－<br>第(10)週 | 單打比賽練習 | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和<br>要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>表現積極參與、接受挑<br>戰的學習態度。<br>健康與體育 3c-III-1/<br>表現穩<br>定的身體控制和協調能<br>力。<br>健康與體育 Cb-III-1 /<br>安全規則的推展、運動<br>精神的展現、運動時所<br>需營養素的補給知識綜<br>合活動 2b-III-1 / 參<br>與各項活動，適切表現<br>自己在團體 中的角<br>色，協同合作達成共同<br>目標。 | 1. 決勝局的規則說<br>明<br>2. 模擬比賽示範與<br>解說          | 1. 學習完整比賽規<br>則<br>2. 在比賽中發現問<br>題並提出疑問             | 1. 以五局制規則練習<br>分組比賽                                       | 性E11培養性別<br>間合宜表達情<br>感的能力<br>人E5 /欣賞、<br>包容個別差異<br>並尊重自己與<br>他人的權利。<br>人E3了解每個<br>人需求的不<br>同，並討論與<br>遵守團體的規<br>則。 | 1. 能說出比賽進<br>行時的分數與勝<br>負結果<br>2. 能對比賽過程<br>的情形規則提出<br>疑問或回答。 |

|                       |              |                                                                                                                                                                                                             |                                           |                                                   |                                     |                                                                                |                                               |
|-----------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 第(11)週<br>-<br>第(14)週 | 扣球           | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和要領。<br>健康與體育 2c-III-3/<br>表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>健康與體育 3c-III-1 /<br>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<br>2. 扣球位置的設定扣準比賽 | 1. 培養學生判斷球落下來的適當擊球點<br>2. 學習順暢的步伐移動-側併步、交叉步       | 1. 示範與訓練<br>2. 原地扣球練習<br>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<br>2. 能順暢地移動步伐                 |
| 第(15)週<br>-<br>第(16)週 | 前後場位置及球的綜合練習 | 健康與體育 1d-III-1/<br>描述運動技能的要素和要領。<br>健康與體育 2c-III-3 /<br>表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>健康與體育 3c-III-1/<br>表現穩定的身體控制和協調能力。                                                                                             | 1. 連續球的球路設計:左右、前後、斜直……等                   | 1. 訓練學生的移動及協調<br>2. 學習定位後的擊球方向                    | 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<br>2. 能完成訓練組合的位移訓練              |
| 第(17)週<br>-<br>第(20)週 | 雙打比賽         | 健康與體育 3d-III-1/<br>應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>健康與體育 3d-III-2/<br>演練比賽中的防守和進攻策略。<br>健康與體育 3d-III-3 /<br>透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>健康與體育 Cb-III-1 /<br>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<br>綜合活動 2b-III-1/<br>參與各項活動，適切表現 | 1. 正式的比賽規則與紀錄法實作<br>2. 和搭檔合作比賽的默契培養       | 1. 藉由比賽了解個人各種擊球表現<br>2. 填寫比賽紀錄單<br>3. 培養遵守規則與運動精神 | 1. 裁判規則講解與示範<br>2. 雙打練習賽<br>3. 雙打排名 | 性E11培養性別間合宜表達情感的能力<br>人E5 /欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>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<br>2. 能填寫裁判紀錄單<br>3. 能在過程中學習運動精神 |

|  |  |                               |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 自己在團體中的角色，<br>協同合作達成共同目<br>標。 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|