

## 南投縣社寮國民小學 113 學年度彈性學習課程計畫

### 【第一學期】

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 課程名稱                           | 球類運動社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | 年級/班級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 五年級                |
| 彈性學習課程類別                       | <input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程<br><input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br><input type="checkbox"/> 其他類課程                                                                                                                                                                                                                         |            | 上課節數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 每週 1 節，21 週，共 21 節 |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            | 設計教師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 莊志宏主任編修            |
| 配合融入之領域及議題<br>(統整性課程必須 2 領域以上) | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級)<br><input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文<br><input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育<br><input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術<br><input type="checkbox"/> 綜合活動<br><input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) |            | <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育<br><input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育<br><input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養<br><input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育<br><input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 |                    |
| 對應的學校願景<br>(統整性探究課程)           | 健康樂活                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 與學校願景呼應之說明 | 透過「球類運動社」的課程設計與實施，讓學生養成良好的運動習慣、培養理解他人之感受，並從課程中鍛鍊健康的身體、培養樂觀進取的態度，養成「健康樂活」的人生觀。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |
| 設計理念                           | 1. 藉由運動鍛鍊強健體魄，促進身心健全發展，培養終身運動習慣。<br>2. 透過分組競賽培養學生的反應力與團隊合作能力，進而從互動中理解隊友感受，獲得團隊合作之素養。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
| 總綱核心素養具體內涵                     | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 領綱核心素養具體內涵 | 健體-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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

|      |                                               |  |                                                          |
|------|-----------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|
|      | 能。<br>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。       |  | 健體-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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |
| 課程目標 | 1. 能使學生養成良好的運動技能與態度。<br>2. 能使學生具備同理心及團隊合作之素養。 |  |                                                          |

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                            | 學習目標               | 學習活動                                                                                                                      | 評量方式                 | 教材<br>學習資源      |
|------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂<br>若參考領綱，至少<br>包含 2 領域以上 |                    |                                                                                                                           |                      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 一    | 羽球(1)       | 健體 1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。       | 羽球正手、反手握拍的動作要領                  | 學會羽球正手、反手握拍的握拍動作要領 | 1. 先以影片【一次搞懂羽球握拍正反手轉換訣竅】介紹正確的握拍方式及要領<br>2. 帶領學生練習並修正動作，並請學生嘗試由正手握拍轉換成反手握拍的姿勢，再換回正手握拍。<br>3. 學生 2 人一組對打，教師依序檢視並評量學生握拍動作要領。 | 能正確做出正手、反手握拍的握拍動作要領。 | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標            | 學習活動                                                            | 評量方式          | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                 |                                                                 |               | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 二    | 羽球(1)       | 健體 1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。       | 羽球的正手發球技巧               | 學會羽球的正手發球姿勢與技巧  | 1. 先示範正手發球動作要領，讓學生了解不同的擊球方式，羽球飛行的弧線和落點有所不同。<br>2. 再請學生示範正手發球動作。 | 能正確做出正手發球姿勢。  | 體育器材、學校運動場      |
| 三    | 羽球(1)       | 健體 1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。       | 羽球的反手發球技巧               | 學會羽球的反手發球姿勢與技巧  | 1. 先示範反手發球動作要領，讓學生了解不同的擊球方式，羽球飛行的弧線和落點有所不同。<br>2. 再請學生示範反手發球動作。 | 能正確做出反手發球姿勢。  | 體育器材、學校運動場      |
| 四    | 羽球(1)       | 健體 1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。       | 羽球的正手高遠球技巧              | 學會羽球的正手高遠球姿勢與技巧 | 1. 講解示範正手握拍動作。<br>2. 講解示範正手高遠球時的身體動作，側身、手、腳的重心轉移…等要領。           | 能正確做出正手高遠球姿勢。 | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                        | 學習目標            | 學習活動                                                                                                                                 | 評量方式          | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂<br>若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                 |                                                                                                                                      |               | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |             |                                       |                             |                 | 3. 講解示範正手高遠球的揮拍動作。<br>4. 球感練習，以正手對空擊球（動作：1 預備動作 2 側身拉拍 3 對空擊出）<br>5. 學生對打練習                                                          |               |                 |
| 五    | 羽球(1)       | 健體 1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。       | 羽球的反手高遠球技巧                  | 學會羽球的反手高遠球姿勢與技巧 | 1. 講解示範反手握拍動作。<br>2. 講解示範反手高遠球時的身體動作，側身、手、腳的重心轉移…等要領。<br>3. 講解示範反手高遠球的揮拍動作。<br>4. 球感練習，以反手對空擊球（動作：1 預備動作 2 側身拉拍 3 對空擊出）<br>5. 學生對打練習 | 能正確做出反手高遠球姿勢。 | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標              | 學習活動                                                                                                                                                               | 評量方式               | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                   |                                                                                                                                                                    |                    | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 六    | 羽球(1)       | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 羽球的基本步伐                 | 學會羽球基本前後左右步法      | 1. 教師先示範上網的基本步法由中心站位（右腳稍前）出發，向前跨二步為主要步法。正反拍上網步法相同，唯方向不同。<br>2. 再請學生示範上網步伐。<br>3. 再教導兩側步法，兩側的基本步法由中心站位出發，正拍側面步法，向右墊一步側移；反拍側面步法，以向左轉身跨一步左移。<br>4. 最後請學生練習左右和上網的基本步法。 | 可以正確做出上網以及左右方向的步伐。 | 體育器材、學校運動場      |
| 七    | 羽球(1)       | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規            | 羽球的回擊技巧                 | 學會羽球平擊球、長球及網前短球技術 | 1. 教師示範擊球姿勢，擊球前，立於中心位置（距離前發球線 1.5 公尺左右處）。擊球                                                                                                                        | 學會平擊球、長球及網前短球的技巧。  | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標       | 學習活動                                                                                                                 | 評量方式              | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |            |                                                                                                                      |                   | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |             | 範。                                    |                         |            | 時，前臂內旋，手腕內收至伸直閃動，手指緊抓，拍面稍仰，球拍由右後往右前快速平拍擊球。<br>2. 再請學生練習擊球姿勢。<br>3. 教師餵球讓學生實際練習擊球。                                    |                   |                 |
| 八    | 羽球(1)       | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 羽球的回擊技巧                 | 羽球切吊球、挑球技術 | 1. 教師先示範正手切吊球擊球前的準備和前期動作與高遠球相同。不同的是擊球時，擊球點比回擊高遠球時的球點略前，拍面向內傾斜並轉約 30-60 度，做快速切、削、壓的連續擊球動作，擊球座的後部和側後部。<br>2. 再讓學生練習切吊球 | 會正確做出切吊球、挑球的羽球技巧。 | 體育器材、學校運動場      |



附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標         | 學習活動                                                                                                                | 評量方式             | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |              |                                                                                                                     |                  | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |             |                                       |                         |              | 的動作。<br>3. 最後老師餵球讓學生實際練習切吊球、挑球的技巧。                                                                                  |                  |                 |
| 九    | 羽球(1)       | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 羽球的前場擊球技術               | 學習羽球搓球、勾球的技術 | 1. 教師先示範動作，搓球是用拍面輕快、細膩的搓擊球座的左側或右側下部，使球向右或左側旋轉翻滾過網，搓球分為正手搓球與反手搓球。<br>2. 再讓學生練習搓球、勾球的動作。<br>3. 最後老師餵球讓學生實際練習搓球、勾球的技巧。 | 會正確做出搓球、勾球的羽球技巧。 | 體育器材、學校運動場      |
| 十    | 羽球(1)       | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 羽球的回擊技巧                 | 學會羽球殺球與接殺球技術 | 1. 教室示範動作，當對方擊出的後場高遠球，首先判斷來球的落點，迅速移動至最佳擊球位                                                                          | 學會如何殺球的正確姿勢。     | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標          | 學習活動                                                                                                                        | 評量方式                                       | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |               |                                                                                                                             |                                            | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |             |                                       |                         |               | 置。當來球在肩前上方時(擊球點較切吊球略前)，前臂內旋，腕前扣屈，閃腕施力重擊，擊球瞬間手掌需握緊拍柄，以球拍正面擊球座的後部，讓球快速的以直線向下飛射入對方場區。<br>2. 讓學生練習殺球的動作。<br>3. 教師餵球讓學生實際練習殺球技巧。 |                                            |                 |
| 十一   | 樂樂棒球(1)     | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。          | 樂樂棒球的規則及相關注意事項          | 了解樂樂棒球相關之運動規範 | 1. 介紹樂樂棒球的規則及相關注意事項。<br>2. 介紹握棒與打擊位置，並讓學生進行實作。<br>3. 轉身揮棒動作練習。<br>4. 注意打擊位置，並正                                              | 1. 能夠正確說出樂樂棒球之規則<br>2. 正確揮棒動作<br>3. 正確打擊動作 | 體育器材、學校運動場      |



附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標                 | 學習活動                                                           | 評量方式       | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                      |                                                                |            | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |             |                                       |                         |                      | 確做出打擊動作。                                                       |            |                 |
| 十二   | 樂樂棒球(1)     | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 樂樂棒球高飛球傳接技巧之練習          | 了解高飛球之傳接技巧並透過練習取得要領。 | 1. 高飛球傳球練習<br>2. 高飛球接球練習<br>3. 高飛球接接球練習                        | 能夠確實做出指定動作 | 體育器材、學校運動場      |
| 十三   | 樂樂棒球(1)     | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 樂樂棒球滾地球傳接技巧之練習          | 了解滾地球之傳接技巧並透過練習取得要領。 | 1. 滾地球傳球練習<br>2. 滾地球接球練習<br>3. 滾地球接接球練習                        | 能夠確實做出指定動作 | 體育器材、學校運動場      |
| 十四   | 樂樂棒球(1)     | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 樂樂棒球打擊技巧之練習             | 了解打擊技巧並透過練習取得要領。     | 1. 介紹握棒與打擊位置，並讓學生進行實作。<br>2. 轉身揮棒動作練習。<br>3. 注意打擊位置，並正確做出打擊動作。 | 能夠確實做出指定動作 | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標                 | 學習活動                                                                                               | 評量方式                                | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                      |                                                                                                    |                                     | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十五   | 樂樂棒球(1)     | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 樂樂棒球打擊技巧之練習             | 了解打擊技巧並透過練習取得要領。     | 1. 介紹握棒與打擊位置，並讓學生進行實作。<br>2. 轉身揮棒動作練習。<br>3. 注意打擊位置，並正確做出打擊動作。                                     | 能夠確實做出指定動作                          | 體育器材、學校運動場      |
| 十六   | 樂樂棒球(1)     | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過遊戲的方式學習團隊合作及練習樂樂棒球技巧。 | 能夠在遊戲中表現出友善的行為及互動關係。 | 體育遊戲<br>1. 三人一組，分別為跑者、傳球者、接球者。<br>2. 球放定點，傳球者起跑去撿球。<br>3. 跑者全力衝刺，過壘包不煞車。<br>4. 接球者一腳踩壘包邊緣，身體延伸去接球。 | 1. 能夠依照指示完成動作。<br>2. 能夠與人合作，共同達成目標。 | 體育器材、學校運動場      |
| 十七   | 樂樂棒球(1)     | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過遊戲的方式學習團隊合作及練習樂樂棒球技巧。 | 能夠在遊戲中表現出友善的行為及互動關係。 | 體育遊戲<br>1. 三人一組，分別為跑者、傳球者、接球者。<br>2. 球放定點，傳球者起跑去撿球。                                                | 1. 能夠依照指示完成動作。<br>2. 能夠與人合作，共同      | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標                    | 學習活動                                        | 評量方式                                  | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                         |                                             |                                       | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |             |                                       |                         |                         | 3. 跑者全力衝刺，過壘包不煞車。<br>4. 接球者一腳踩壘包邊緣，身體延伸去接球。 | 達成目標。                                 |                 |
| 十八   | 樂樂棒球(1)     | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習樂樂棒球技巧。 | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 練習比賽與規則講解<br>2. 了解裁判手勢與走位，知道犯規動作要如何修正。   | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。<br>2. 能夠與人合作，共同達成目標。 | 體育器材、學校運動場      |
| 十九   | 樂樂棒球(1)     | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習樂樂棒球技巧。 | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 練習比賽與規則講解<br>2. 了解裁判手勢與走位，知道犯規動作要如何修正。   | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。<br>2. 能夠與人合作，共同達成目標。 | 體育器材、學校運動場      |
| 二十   | 樂樂棒球(1)     | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友                 | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習樂樂      | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 練習比賽與規則講解<br>2. 了解裁判手勢與走位，知道犯規動作要如       | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。                      | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3（國中小各年級適用）

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                        | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式              | 教材<br>學習資源      |
|------|-------------|---------------------------------------|-----------------------------|------|------|-------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂<br>若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |      |      |                   | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |             | 善的互動行為。                               | 棒球技巧。                       |      | 何修正。 | 2. 能夠與人合作，共同達成目標。 |                 |

【第二學期】

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 課程名稱                           | 球類運動社                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            | 年級/班級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 五年級                |
| 彈性學習課程類別                       | <input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程<br><input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br><input type="checkbox"/> 其他類課程                                                                                                                                                                                                                         |            | 上課節數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 每週 1 節，20 週，共 20 節 |
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            | 設計教師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 莊志宏主任編修            |
| 配合融入之領域及議題<br>(統整性課程必須 2 領域以上) | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級)<br><input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文<br><input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育<br><input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術<br><input type="checkbox"/> 綜合活動<br><input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) |            | <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育<br><input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育<br><input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養<br><input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育<br><input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 |                    |
| 對應的學校願景<br>(統整性探究課程)           | 健康樂活                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 與學校願景呼應之說明 | 透過「球類運動社」的課程設計與實施，讓學生養成良好的運動習慣、培養理解他人之感受，並從課程中鍛鍊健康的身體、培養樂觀進取的態度，養成「健康樂活」的人生觀。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |
| 設計理念                           | 1. 藉由運動鍛鍊強健體魄，促進身心健全發展，培養終身運動習慣。<br>2. 透過分組競賽培養學生的反應力與團隊合作能力，進而從互動中理解隊友感受，獲得團隊合作之素養。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |
| 總綱核心素養具體內涵                     | 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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 領綱核心素養具體內涵 | 健體-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>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

|      |                                               |  |                               |
|------|-----------------------------------------------|--|-------------------------------|
|      | 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。             |  | 中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |
| 課程目標 | 1. 能使學生養成良好的運動技能與態度。<br>2. 能使學生具備同理心及團隊合作之素養。 |  |                               |

| 教學進度 |         | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標              | 學習活動                                       | 評量方式        | 教材學習資源          |
|------|---------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------------------------|-------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                   |                                            |             | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 一    | 籃球(1)   | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。          | 籃球的規則及相關注意事項            | 了解籃球相關之運動規範       | 1. 教師講解籃球之規則<br>2. 介紹裁判手勢與違例、犯規<br>3. 球感練習 | 能夠正確說出籃球之規則 | 體育器材、學校運動場      |
| 二    | 籃球(1)   | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 籃球運球技巧之練習               | 了解運球之技巧並透過練習取得要領。 | 1. 運球練習(左手運、右手運)<br>2. 交換手運球<br>3. 運球傳接    | 能夠確實做出指定動作  | 體育器材、學校運動場      |



附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標              | 學習活動                                                   | 評量方式           | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                   |                                                        |                | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 三    | 籃球(1)       | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 籃球運球技巧之練習               | 了解運球之技巧並透過練習取得要領。 | 1. 運球練習(雙手運、聽哨音變換運球動作)<br>2. 運球傳接<br>3. 運球上籃動作練習       | 能夠確實做出指定動作     | 體育器材、學校運動場      |
| 四    | 籃球(1)       | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 籃球傳球技巧之練習               | 了解傳球之技巧並透過練習取得要領。 | 1. 彈地傳接球練習<br>2. 高空傳接球練習<br>3. 短距離傳接球練習<br>4. 長距離傳接球練習 | 能夠確實做出指定動作     | 體育器材、學校運動場      |
| 五    | 籃球(1)       | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 籃球傳球技巧之練習               | 了解傳球之技巧並透過練習取得要領。 | 1. 雙人傳球練習<br>2. 三人傳球練習<br>3. 邊跑邊傳球練習                   | 能夠確實做出指定動作     | 體育器材、學校運動場      |
| 六    | 籃球(1)       | 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。             | 籃球投籃技巧之練習               | 了解投籃之技巧並透過練習取得要領。 | 1. 投籃姿勢說明與練習<br>2. 投籃要對準紅框區<br>3. 邊線投籃練習<br>4. 罰球線投籃練習 | 能夠站在指定位置將球投進籃框 | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |         | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標                    | 學習活動                                                                                                         | 評量方式                                | 教材學習資源          |
|------|---------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                         |                                                                                                              |                                     | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 七    | 籃球(1)   | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習籃球技巧。   | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 遊戲性比賽<br>1. 將孩子分成三組，每組 5 人。<br>2. 各選出一位王牌至王牌區<br>3. 其餘球員在中場搶球，搶到球後不能移動，要站在定點傳球給隊友，成功傳球三次後即可傳給王牌，王牌接到球後可投籃得分。 | 1. 能夠依照指示完成動作。<br>2. 能夠與人合作，共同達成目標。 | 體育器材、學校運動場      |
| 八    | 籃球(1)   | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習籃球技巧。   | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 介紹三對三籃球規則與走位<br>2. 實作三對三籃球比賽，提醒學生留意出格與違例。                                                                 | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。<br>2. 留意走位與違例。     | 體育器材、學校運動場      |
| 九    | 籃球(1)   | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習籃球技巧。   | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 介紹三對三籃球規則與走位<br>2. 實作三對三籃球比賽，提醒學生留意出格與違例。                                                                 | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。<br>2. 留意走位與違例。     | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |         | 學習表現<br>須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 學習內容<br>可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 | 學習目標                    | 學習活動                                              | 評量方式                            | 教材學習資源<br>自選/編教材須經課發會審查通過 |
|------|---------|-----------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數 |                                               |                                 |                         |                                                   |                                 |                           |
|      |         | 為。                                            |                                 |                         | 與違例。                                              | 與違例。                            |                           |
| 十    | 籃球(1)   | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。                  | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習籃球技巧。           | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 介紹三對三籃球規則與走位<br>2. 實作三對三籃球比賽，提醒學生留意出格與違例。      | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。<br>2. 留意走位與違例。 | 體育器材、學校運動場                |
| 十一   | 躲避球(1)  | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。                  | 躲避球的規則及相關注意事項                   | 了解躲避球相關之運動規範            | 1. 教師講解躲避球之規則<br>2. 教師介紹裁判哨音及手勢<br>3. 教師介紹躲避球比賽場地 | 能夠正確說出躲避球之規則                    | 體育器材、學校運動場                |
| 十二   | 躲避球(1)  | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。                  | 躲避球傳接球技巧之練習                     | 了解躲避球傳接球之技巧並透過練習取得要領。   | 1. 躲避球傳球練習<br>2. 躲避球接球練習<br>3. 躲避球傳接球練習           | 能夠確實做出指定動作                      | 體育器材、學校運動場                |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標                    | 學習活動                                                                                                  | 評量方式       | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                         |                                                                                                       |            | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十三   | 躲避球(1)      | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。          | 躲避球攻擊技巧之練習              | 了解躲避球攻擊之技巧並透過練習取得要領。    | 1. 攻擊基本動作練習<br>2. 三角攻擊練習                                                                              | 能夠確實做出指定動作 | 體育器材、學校運動場      |
| 十四   | 躲避球(1)      | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。          | 躲避球閃躲技巧之練習              | 了解躲避球閃躲之技巧並透過練習取得要領。    | 1. 閃躲練習<br>2. 防衛練習<br>3. 接球練習                                                                         | 能夠確實做出指定動作 | 體育器材、學校運動場      |
| 十五   | 躲避球(1)      | 健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。          | 躲避球攻擊及閃躲技巧之綜合練習         | 了解躲避球攻擊及閃躲之技巧並透過練習取得要領。 | 1. 學生 5 人一組，2 人外場、3 人內場。<br>2. 外場練習攻擊技巧。<br>3. 內場練習閃躲、防衛及接球技巧。<br>4. 外場攻擊 5 球後換到內場，內場 1 人換到外場，依序輪序練習。 | 能夠確實做出指定動作 | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標                    | 學習活動                                                                                                                                                                                                                                                     | 評量方式                                                                                        | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十六   | 躲避球(1)      | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習躲避球技巧。  | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | <p>遊戲性比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將場地分為內場、外場及人質區。</li> <li>2. 在外場同學，可任意移動位置對內場進行攻擊或與隊友傳球，但持球不可超過 5 秒。</li> <li>3. 外場同學攻擊時，不可瞄準頭部，球未落地前內場同學如被打到者出場，進到人質區；但如果內場同學將球接住，則可以依序解救場外的人質。</li> <li>4. 每隊有 3 分鐘攻擊時間，最後計算場內人數多者獲勝。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠依照指示完成動作。</li> <li>2. 能夠與人合作，共同達成目標。</li> </ol> | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標                    | 學習活動                                                                                                                                                                                                                                                     | 評量方式                                                                                        | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十七   | 躲避球(1)      | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習躲避球技巧。  | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | <p>遊戲性比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將場地分為內場、外場及人質區。</li> <li>2. 在外場同學，可任意移動位置對內場進行攻擊或與隊友傳球，但持球不可超過 5 秒。</li> <li>3. 外場同學攻擊時，不可瞄準頭部，球未落地前內場同學如被打到者出場，進到人質區；但如果內場同學將球接住，則可以依序解救場外的人質。</li> <li>4. 每隊有 3 分鐘攻擊時間，最後計算場內人數多者獲勝。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠依照指示完成動作。</li> <li>2. 能夠與人合作，共同達成目標。</li> </ol> | 體育器材、學校運動場      |



附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                    | 學習目標                    | 學習活動                                    | 評量方式                                  | 教材學習資源          |
|------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂若參考領綱，至少包含 2 領域以上 |                         |                                         |                                       | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十八   | 躲避球(1)      | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習躲避球技巧。  | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 介紹比賽規則與違例。<br>2. 讓學生實作比賽體驗比賽規則與實際判例。 | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。<br>2. 能夠與人合作，共同達成目標。 | 體育器材、學校運動場      |
| 十九   | 躲避球(1)      | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習躲避球技巧。  | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 介紹比賽規則與違例。<br>2. 讓學生實作比賽體驗比賽規則與實際判例。 | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。<br>2. 能夠與人合作，共同達成目標。 | 體育器材、學校運動場      |
| 二十   | 躲避球(1)      | 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。          | 透過比賽的方式學習團隊合作及練習躲避球技巧。  | 能夠在比賽中表現出友善的行為及正向的競爭關係。 | 1. 介紹比賽規則與違例。<br>2. 讓學生實作比賽體驗比賽規則與實際判例。 | 1. 能夠依照裁判指揮完成比賽。<br>2. 能夠與人合作，共同達成目標。 | 體育器材、學校運動場      |

附件 3-3 (國中小各年級適用)

| 教學進度 |             | 學習表現                                  | 學習內容                            | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 教材<br>學習資源              |
|------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------|------|------|------|-------------------------|
| 週次   | 單元名稱<br>/節數 | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」 | 可由學校自訂<br>若參考領綱，至少<br>包含 2 領域以上 |      |      |      | 自選/編教材<br>須經課發會<br>審查通過 |
| 二十一  |             |                                       |                                 |      |      |      |                         |

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。