

南投縣社寮國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	社團活動－球類運動社		年級/班級	五年級
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 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
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (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。 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。 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。 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	羽球(1)	健體 1d-II-1 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 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。 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/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 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。 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 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。 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 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。 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/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. 講解示範正手高遠球的揮拍動作。 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） 5. 學生對打練習		
五	羽球(1)	健體 1d-II-1 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。 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。 3. 講解示範反手高遠球的揮拍動作。 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） 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 /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。 2. 再請學生示範上網步伐。 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。 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 /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。 2. 再請學生練習擊球姿勢。 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。 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 /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。 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。 2. 再讓學生練習搓球、勾球的動作。 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 /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。 2. 讓學生練習殺球的動作。 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。 2. 介紹握棒與打擊位置，並讓學生進行實作。 3. 轉身揮棒動作練習。 4. 注意打擊位置，並正	1. 能夠正確說出樂樂棒球之規則 2. 正確揮棒動作 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 /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 2. 高飛球接球練習 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 2. 滾地球接球練習 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。 2. 轉身揮棒動作練習。 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 /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。 2. 轉身揮棒動作練習。 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 1. 三人一組，分別為跑者、傳球者、接球者。 2. 球放定點，傳球者起跑去撿球。 3. 跑者全力衝刺，過壘包不煞車。 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。 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 1. 三人一組，分別為跑者、傳球者、接球者。 2. 球放定點，傳球者起跑去撿球。	1. 能夠依照指示完成動作。 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 /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。 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 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。 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 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。 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 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 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				
		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。	
二十一							

【第二學期】

課程名稱	社團活動－球類運動社		年級/班級	五年級
彈性學習課程類別	☐ 統整性(☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題)探究課程 ☒ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 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
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	☐ 國語文 ☐ 英語文(不含國小低年級) ☐ 本土語文 ☐ 臺灣手語 ☐ 新住民語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☒ 健康與體育 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☐ 資訊科技(國小) ☐ 科技(國中)		☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 家庭教育 ☐ 戶外教育 ☐ 原住民教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (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。 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。 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。 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 2. 介紹裁判手勢與違例、犯規 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) 2. 交換手運球 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 /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) 2. 運球傳接 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 2. 高空傳接球練習 3. 短距離傳接球練習 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 2. 三人傳球練習 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 2. 投籃要對準紅框區 3. 邊線投籃練習 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 1. 將孩子分成三組，每組 5 人。 2. 各選出一位王牌至王牌區 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。 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 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。 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 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。 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	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
		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 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。 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 2. 教師介紹裁判哨音及手勢 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 2. 躲避球接球練習 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 /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 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 2. 防衛練習 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。 2. 外場練習攻擊技巧。 3. 內場練習閃躲、防衛及接球技巧。 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 /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。	遊戲性比賽 1. 將場地分為內場、外場及人質區。 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。 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。 4. 每隊有 3 分鐘攻擊時間，最後計算場內人數多者獲勝。	1. 能夠依照指示完成動作。 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
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。	遊戲性比賽 1. 將場地分為內場、外場及人質區。 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。 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。 4. 每隊有 3 分鐘攻擊時間，最後計算場內人數多者獲勝。	1. 能夠依照指示完成動作。 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
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。 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。 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。 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。 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。 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。 2. 能夠與人合作，共同達成目標。	體育器材、學校運動場

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。

附件 3-3（國中小各年級適用）

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。