

南投縣中州國民小學 115 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	球類社團		年級/班級	五年級/甲班
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	20
			設計教師	高華翊
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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	1. 創新思考：學生能夠在面對問題時， 統整所學， 提出解決策略。 2. 自我表達：學生能夠清楚表達自己的意見，理性地與他人溝通，並學會傾聽、理解、 同理他人。	與學校願景呼應之說明	1. 問題解決和策略思考：在球類活動社團中，學生需要 思考問題、 制定策略並 做出決策，有助於 培養他們的問題解決能力、戰略思維和邏輯思考。 2. 團隊合作：在球類活動社團中，強調學生必須透過 合作、 溝通解決問題，有助於 培養他們的團隊合作能力、溝通技巧和共同目標意識。	
設計理念	藉由球類運動融入校訂課程的社團活動，可以鍛練學生健康的體魄，培養學生團隊合作及運動家精神。			

附件 3-3（國中小各年級適用）

	課程設計規劃分為基本動作、戰術理解、技能提升與比賽體驗等四個項目，透過多元活動，融入體能及跑、跳、躍等身體素質提升之訓練，培養學生協調性、韻律性、團隊合作與各項運動技能，期許學生能養成定期運動的良好習慣。		
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。 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。	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-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。 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。
課程目標	1. 透過體能活動的表現來展現健康活力。 2. 探索運動技術與策略，培養健全的身心，更有自信的去面對生活中的挑戰。 3. 藉由使用完善的資源，遵守禮儀及規範，培養對人事物感恩的情懷。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
一、二、三、四、五	樂樂棒球(5)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向	健體 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能，與良好的生活習慣。 2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。 3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師介紹樂樂棒球規則，使學生對樂樂棒球有初步認識。 3. 教師示範上手傳球的方法及接球時手的預備姿勢。指導學生傳球的距離漸漸拉長後，讓學生分組練習。 4. 教師示範低手將球以在地上滾動的方式傳向同學，及以蹲姿及單腳跪姿接滾地球。示範完後，讓學生分組練習。 5. 教師示範雙手握球棒的位置、站姿、站位和眼睛注意方向等準備動作。示範完後，請一至二位學生示	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		合作，培養對各類運動的興趣。	範，教師再藉由觀察予以肯定或指導調整。 6. 將學生分為兩組，依序作揮棒練習，教師在旁一一觀察指導，學生在旁觀摩學習。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，檢討練習時發生的問題。 第一節&第二節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師補充說明球場基本禮儀，請學生演示，以加深印象。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 綜合 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. 學生練習（複習）傳接球、揮棒打擊動作。 4. 教師示範跑壘動作。示範完後，讓學生分組練習。 5. 教師介紹棒球運動常見的運動傷害處置（觸身球、腳踝扭傷、肌肉拉傷等），若日後學生發生此類情形可先自行處理。 6. 教師講解、示範裝備整理的方式。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，檢討練習時發生的問題。 第三節&第四節結束		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師說明比賽規則後，請若干學生進行示範；並藉由示範，再次提醒比賽規則。 3. 將學生以異質分成兩組比賽。 4. 學生進行小組討論，分配棒次與守備位置。 5. 兩組決定攻守順序，進行比賽，教師為裁判。 6. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，並請大家發表感言。 <u>第五節結束、本單元結束</u>		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
六、七、八、九、十	羽球(5)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向	健體 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能，與良好的生活習慣。 2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。 3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師說明羽球的賽制與規則。 3. 教師親自示範動作，讓學生認識執球、握拍與揮拍擊球（發球、接球）等分解動作。 4. 全體學生先進行揮空拍、不擊球練習，教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 5. 學生兩兩一組、隔網相對進行發球及接球練習。 6. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		合作，培養對各類運動的興趣。	7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：要想打好羽球，須注意下列事項：1. 選對裝備：選擇專業的羽球拍、羽球鞋，能確實降低運動傷害發生的機會；2. 找到一個好搭檔：實力好壞其次，重點是要找一個像自己一樣想積極讓球技進步的好夥伴；3. 選好練習場地：選擇場地時，請優先考量安全性，其次評估球場採光是否充足、有沒有風力影響，以及交通是否方便等因素；4. 依自己的狀況制定合適的訓練計畫：沒有一套訓練公式會適用於每一個人，所以開始練習之前，應先確實掌握自己的能力、時間等		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 綜合 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。			狀況，並依照自己的需求制定對應的訓練計劃。 第一節&第二節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師講解及示範羽球步型種類，說明米字步法的動作要領。 3. 學生各自練習。 4. 綜合練習：兩人一組，結合發球、擊球、步法進行練習。 5. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：羽球是一項同時需要協調性、爆發力、體力及多種肌力（ex：腕力、臂力、腰力、大小腿力）的運動，而這些專項能力都可以經由特定的訓練加以提升。因此，如果想要表現得比別人出色，就要加強自我訓練，強化基本功。 第三節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師說明單打比賽規則後，請兩位學生進行示範；並藉由示範，再次提醒比賽規則。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					3. 抽籤，學生兩兩一組進行單打比賽。因時間有限，採單淘汰制，以一場 21 分決定勝負，教師為裁判。 4. 獲勝者，進入晉級比賽；落敗者，於場邊觀摩同學表現，直到冠軍出爐。 5. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 6. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，並請大家發表感言。 第四節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					2. 教師說明雙打比賽規則後，請若干學生進行示範；並藉由示範，再次提醒比賽規則。 3. 抽籤，學生分組進行雙打比賽。因時間有限，採單淘汰制，以一場 21 分決定勝負，教師為裁判。 4. 獲勝者，進入晉級比賽；落敗者，於場邊觀摩同學表現，直到冠軍出爐。 5. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 6. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，並請大家發表感言。 <u>第五節結束、本單元結束</u>		

附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
十一、十二、十三、十四、十五	匹克球 (6)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向	健體 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能，與良好的生活習慣。 2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。 3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師介紹匹克球。 3. 教師示範，進行基本擊球動作講解：①握板方式②準備動作③落地擊球④截擊打法⑤短球。 4. 學生進行球感訓練（空中拍球、對牆練習），教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 5. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
、十六		溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		合作，培養對各類運動的興趣。	7. 重點歸納：匹克球結合網球、羽球與桌球元素，強調策略、控球、反應與社交，而非僅靠力量，是非常適合大家共同參與的「全齡運動」。 第一節&第二節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 複習基本動作：落地擊球練習（正&反拍）、截擊動作練習（正&反拍）。 3. 教師講解比賽規則，請若干學生進行示範：①發球規定②雙反彈規定③截擊規定④得分⑤分數叫法。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 綜合 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。			4. 學生分組進行練習，教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 5. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：匹克球運動具有以下優點：上手容易、趣味性高、耗材費低、適合各年齡層、受傷風險低、可促進身體健康，近年來已成為廣受歡迎的新興運動。 第三節&第四節結束		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師說明單打規則。 3. 五個同學一組，進行單打比賽。 1、2 號為比賽選手，3 號為主審，4、5 號為線審，更改賽制為每場五分、擊球出界或未擊中球即為對方得分。每局結束後，依照編號順序輪流更換扮演角色。 4. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 5. 教師講評，提醒學生應藉由進攻與防守不同角色的轉換，靈活運用戰術。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					7. 重點歸納：匹克球是球落點的競技，講究的是耐心，不是氣力和蠻力。發球時需要注意握拍方式、側身、手腕固定，並且球要在腰部下方，這些基本技巧不僅是初學者必須掌握的，更是比賽中取得優勢的關鍵。 第五節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師說明雙打比賽規則。 3. 實戰演練：學生分組進行雙打比賽，教師為裁判。 4. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					5. 教師講評，提出各組進攻及防守盲點，提醒學生修正。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：匹克球運動講究「站位」、「節奏」與「智慧」。如何合理利用場地站位，以及在正確時機選擇防守或進攻，隊友間的默契是很重要的，因此，想打好球，就要先培養團隊合作的精神。 第六節結束、本單元結束		
十七、	桌球(4)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	健體 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師介紹桌球規則。	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
十八、十九、二十		健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接	綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	的潛能，與良好的生活習慣。 2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。 3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員合作，培養對各類運動的興趣。	3. 教師示範拋球及接球動作，請學生進行個人及分組練習：單人站立、蹲姿拋球接球練習，雙人過網傳接球練習。教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 4. 球感訓練：①球置拍面上方，人不走動，球維持不掉落②球置拍面上方，人繞球桌走，球維持不掉落③球置拍面上方，連續正面向上拍球，球維持不掉落④球置拍面上方，以一正一反方式連續向上拍球，球維持不掉落⑤持拍對牆連續擊球，球維持不掉落⑥球拍向下擊球，控制球的彈跳力度及方向⑦兩人一組，面對面站立，擊球給對方，球在中間落地一次⑧兩人一		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，			組，面對面站立，擊球給對方，球在中間不落地。 5. 學生進行個人及分組練習，教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 6. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：桌球是一項全身運動，其特有的速度快、變化多的特點讓參與者全身肌肉和關節組織均能得到活動，從而提高動作的速度和上下肢活動的能力。而且，因為是隔網對抗，所以比其他身體接觸		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		解決練習或比賽的問題。 綜合 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。			碰撞的體育項目更有安全性，適合於身心沒有發育成熟的少年兒童。最新研究表明，打球時，雙眼以球為目標，不停地上下調節運動，可以改善睫狀肌的緊張狀態，使其放鬆和收縮；眼外肌也因此促進眼球組織的血液循環，提高眼睛視敏度，消除眼睛疲勞，從而起到預防近視的作用。 第一節&第二節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師進行正手拍站位、擊球方法及要領解說（示範）。學生進行練習，教師巡視，個別指導、糾正。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					3. 教師進行反手拍站位、擊球方法及要領解說（示範）。學生進行練習，教師巡視，個別指導、糾正。 4. 教師示範正手球發球動作。學生進行練習，教師巡視，個別指導、糾正。 5. 教師示範反手球發球動作。學生進行練習，教師巡視，個別指導、糾正。 6. 在對桌桌面底線擺上十個鋁罐，讓學生輪流上場擊罐。藉由遊戲熟練技能。 7. 教師講解、示範，帶領學生進行揮拍連續動作練習，並逐一餵球、個別指導，提醒學生注意練習過程中的重心轉換。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					8. 學生兩兩一組進行練習，教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 9. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 10. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 11. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，並請大家發表感言。 第三節&第四節結束、本單元結束		

附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
二十一							

【第二學期】

課程名稱	球類社團		年級/班級	五年級/甲班
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	20
			設計教師	高華翊
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 ※請於學習表現欄位填入所勾選之議題實質內涵※ ※交通安全請於學習表現欄位填入主題內容重點， 例：交 A-I-3 辨識社區道路環境的常見危險。※	
對應的學校願景 (統整性探究課程)	1. 創新思考：學生能夠在面對問題時， <u>統整</u> 所學， <u>提出</u> 解決策略。 2. 自我表達：學生能夠清楚 <u>表達</u> 自己的意見，理性地與他人 <u>溝通</u> ，並學會 <u>傾聽</u> 、 <u>理解</u> 、 <u>同理</u> 他人。	與學校願景呼應之說明	1. 問題解決和策略思考：在球類活動社團中，學生需要 <u>思考</u> 問題、 <u>制定</u> 策略並 <u>做出</u> 決策，有助於 <u>培養</u> 他們的問題解決能力、戰略思維和邏輯思考。 2. 團隊合作：在球類活動社團中，強調學生必須透過 <u>合作</u> 、 <u>溝通</u> 解決問題，有助於 <u>培養</u> 他們的團隊合作能力、溝通技巧和共同目標意識。	
設計理念	藉由球類運動融入校訂課程的社團活動，可以鍛鍊學生健康的體魄，培養學生團隊合作及運動家精神。			

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	課程設計規劃分為基本動作、戰術理解、技能提升與比賽體驗等四個項目，透過多元活動，融入體能及跑、跳、躍等身體素質提升之訓練，培養學生協調性、韻律性、團隊合作與各項運動技能，期許學生能養成定期運動的良好習慣。		
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。 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。	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-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。 綜合-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。
課程目標	1. 透過體能活動的表現來展現健康活力。 2. 探索運動技術與策略，培養健全的身心，更有自信的去面對生活中的挑戰。 3. 藉由使用完善的資源，遵守禮儀及規範，培養對人事物感恩的情懷。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
一、二、三、四、五	足球(5)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向	健體 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能，與良好的生活習慣。 2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。 3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師說明足球的規則。 3. 教師介紹並示範基本技術： ①停球技術：停球是將球從動態轉為靜止狀態，或將球控制在理想的位置。停球可分為「滾地球停球」與「凌空飛球停球」兩大類。 ②控球技術：控球是指將球從非控制狀態轉為控制狀態，讓球依踢球者的期望運動。 ③盤球技巧：盤球是將球向前推進的技術。其意義與籃球的運球類似，盤球技術大致可分為「足背盤球」、「足背外側盤球」與「內側盤球」。	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		合作，培養對各類運動的興趣。	④踢球技術：踢球是將球從己方踢向某目標的技術，可分為「射門」和「傳球」。 ⑤頭頂技術：頭頂是指用頭部改變球方向或產生動能的技術。常見於中場爭頂和門前頂球射門。 ⑥走/跑位技術：走/跑位是指球員在場上移動的技術，其目的在於獲得更有利的位置進行攻門或防守。 4. 教師示範完後，請學生逐項進行練習，教師再藉由觀察予以肯定或指導調整。 5. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會 審查通過
週次	單元名稱/節數						
		健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 綜合 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。			6. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，檢討練習時發生的問題。 第一節至第三節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 複習基本功。 3. 教師講解戰術運用，請若干學生進行示範：①臨場判斷適當的傳球時機，支援 接應控球隊友；創造空間傳接球和保持控球權②運球突破和進攻的時機，正確快速避開防守和運球進攻③攻守轉換的時機和進攻後能快速回防，快速阻礙對手進攻④進攻與防守時，快速處理空		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					中球⑤適應不同的位置射門和最有效率的射門進框。 4. 學生分組進行練習，教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 5. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 6. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，檢討練習時發生的問題。 第四節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 複習足球比賽規則。 3. 實戰演練：學生分組進行比賽，教師擔任裁判。因時間有限，比賽		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					改為 20 分鐘（上半場 10 分鐘、下半場 10 分鐘，中場休息 3 分鐘）。 4. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 5. 教師講評，提出各隊進攻及防守盲點，提醒學生修正。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：足球屬於全身性的協調運動，藉由足球運動除能培養平衡、敏捷、心肺適能、爆發力及腳眼協調等基礎能力之外，亦能發展頭、胸、手、大腿、小腿、腳等各部位肌肉群。足球訓練不僅能夠增強體能，還能培養團隊合作精神、		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					提升反應速度與專注力，所以是最受歡迎的運動項目之一。 第五節結束、本單元結束		
六、七、八、九、十	排球(5)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	健體 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能，與良好的生活習慣。 2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師說明排球的賽制與規則。 3. 教師親自示範，讓學生認識發球、傳球、舉球、接球等動作。 4. 全體學生逐項進行練習，教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 5. 學生兩兩一組、隔網相對進行接球練習。 6. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現		3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員合作，培養對各類運動的興趣。	選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：排球是一種爆發性、協調性、敏捷性、平衡感的運動，也是球類運動中最需要團隊合作的項目。通過掌握基本的比賽規則、技術要素和訓練建議，才能逐步提高自己在排球場上的表現。 第一節&第二節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 發球、傳球、舉球、接球等基本動作複習。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 綜合 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. 教師講解及示範進攻、防守動作。 4. 學生兩兩一組、隔網相對進行練習。 5. 綜合練習：異質分組，結合發球、傳球、舉球、接球、進攻、防守進行。（模擬比賽情境） 6. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：排球是一種爆發性、協調性、敏捷性、平衡感的運動，也是球類運動中最需要團隊合作的		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					項目。通過掌握基本的比賽規則、技術要素和訓練建議，才能逐步提高自己在排球場上的表現。 <u>第三節&第四節結束</u> 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 複習排球比賽規則後，請若干學生進行示範；並藉由示範，再次提醒比賽規則。 3. 抽籤，學生分兩組進行比賽。因時間有限，改採三戰兩勝制，教師為裁判。 4. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					5. 教師講評，提出各隊進攻及防守盲點，提醒學生修正。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：排球是一種爆發性、協調性、敏捷性、平衡感的運動，也是球類運動中最需要團隊合作的項目。通過掌握基本的比賽規則、技術要素和訓練建議，才能逐步提高自己在排球場上的表現。 第五節結束、本單元結束		
十一、	複式（美式）	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	健體 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師介紹複式（美式）躲避球比賽規則。	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會 審查通過
週次	單元名稱/節數						
十二、十三、十四	躲避球(4)	健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接	綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	的潛能，與良好的生活習慣。 2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。 3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員合作，培養對各類運動的興趣。	3. 教師示範，進行基本動作講解：①持球②擲球③接球④閃躲⑤假動作。 4. 學生兩兩一組，分組進行練習，教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 5. 實戰演練：學生分成兩組進行比賽，教師擔任裁判，運用「做中學」以加深學生印象。考慮時間因素，比賽以 30 分鐘為限。 6. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 7. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵。 8. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，			9. 重點歸納：複式（美式）躲避球運動強調「團隊合作」、「有效溝通」、「組織策略」，從兩人傳接球練習到團隊組織戰術策略，皆需要大量的團隊溝通與分工合作，強調非英雄主義，是訓練團隊默契、激發士氣的絕佳運動。 <u>第一節&第二節結束</u> 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 實戰演練第一回：學生分成兩組進行比賽，教師為裁判。比賽限定 25 分鐘。 3. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		解決練習或比賽的問題。 綜合 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。			4. 教師講評，提出各隊盲點，提醒學生修正。 5. 教師講解戰術運用，請若干學生進行示範：①擲球的時機②接球與閃躲的動作③外場球權（應該給誰）④時間差攻擊⑤運用假動作。 6. 實戰演練第二回：學生分成兩組進行比賽，教師為裁判。比賽限定 25 分鐘。 7. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 8. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵。 9. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					10. 重點歸納：複式（美式）躲避球運動強調「團隊合作」、「有效溝通」、「組織策略」，從兩人傳接球練習到團隊組織戰術策略，皆需要大量的團隊溝通與分工合作，強調非英雄主義，是訓練團隊默契、激發士氣的絕佳運動。 第三節&第四節結束、本單元結束		
十五、十六、	巧固球(4)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	健體 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能，與良好的生活習慣。	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師介紹巧固球起源及比賽規則。 3. 教師示範動作，學生兩兩一組，進行分組練習：傳接球、防守基本	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
十七、十八		健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。 3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員合作，培養對各類運動的興趣。	技巧、進攻及防守體驗。教師巡視，改正學生個別錯誤之處。 4. 將學生分為甲、乙兩組，甲組先進行不同角度的射網，乙組則在球可能飛入的角度進行一線（近）、二線（中）、三線（遠）的防守。乙組成功守下十顆後，攻守交換。本活動進行兩輪。 5. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 6. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 7. 重點歸納：除了技術之外，巧固球更注重團結、禮讓以及尊重，因		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會 審查通過
週次	單元名稱/節數						
		健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			此，為團體共同的目標齊心齊力付出、具備合作的態度是極其重要的。 <u>第一節&第二節結束</u> 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 複習三步射網動作、做球動作、防守動作。 3. 學生分成甲、乙兩組進行練習，甲組先進行不同角度的射網，乙組則在球可能飛入的角度進行防守。乙組成功守下十顆後，攻守交換。 4. 教師講述傳球、射網、救球要領。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		綜合 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。			5. 模擬賽第一回：甲、乙兩組進行攻防。教師計算兩組各需用幾球達成守住十顆的目標，球數越少的組別獲勝。 6. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 7. 模擬賽第二回：甲、乙兩組再次進行攻防。教師計算兩組各需用幾球達成守住十顆的目標，球數越少的組別獲勝。 8. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 9. 教師提醒學生運用戰術，包含攻擊設定、做球的動作與射手的配合、射網變化動作、團隊防守、攻守轉換等。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					10. 模擬賽第三回：甲、乙兩組三度進行攻防。教師計算兩組各需用幾球達成守住十顆的目標，球數越少的組別獲勝。 11. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 12. 教師介紹裁判手勢。 13. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 14. 重點歸納：集合學生，獎勵表現優良的同學，並請大家發表感言。 第三節&第四節結束、本單元結束		

附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
十九、二十	法式滾球(2)	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 健體 2c-III-2 表現同理心、正向	健體 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 綜合 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 認識各類運動項目規則，促進身心健全發展，發展運動與保健的潛能，與良好的生活習慣。 2. 探索各類運動項目的各項技術，並透過體驗與實踐精進動作與技能，處理各類項目問題。 3. 在各類運動活動中樂於與人互動，積極參與，並透過團隊成員	1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 教師介紹法式滾球起源及比賽規則。 3. 教師示範投擲動作五步驟：瞄準、捲球、扣球、後擺、拋擲，請學生逐一進行練習，教師改正學生個別錯誤之處。 4. 教師介紹法式滾球三大技巧：①定位擲準：使用蹲姿或站姿，將自己的滾球拋擲到最靠近目標球；②推靠助攻：瞄準隊友的滾球、拋擲自己的滾球，將隊友的滾球推到最靠近目標球；③拋擲射擊：瞄準對手的滾球、拋擲自己的滾球，將對手的滾球擊離原地，使我隊更靠近	口頭問答 上課表現 實作	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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	教材學習資源自選/編教材須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		溝通的團隊精神。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		合作，培養對各類運動的興趣。	目標球得分或獲得較佳的得分局面。 5. 將學生分為甲、乙組進行三大技巧練習。 6. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 7. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 8. 重點歸納：標的性球類有擊倒、進入及靠近目標物等三大基礎類型，法式滾球能同時操作實施。法式滾球藉由簡易的拋、擲、滾動作，不但進行手眼協調的訓練、察覺每次練習時的自我缺失，並能接		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
		健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 綜合 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。			納且尊重他人的意見，進而在滾球競賽中和他人合作，討論相關技術、戰術，達到致勝的目標。 第一節結束 1. 教師帶領學生進行基本暖身活動。 2. 進行比賽，制定規則如下：①每組三人，每人 2 顆球，每隊共 6 顆球。②比賽時間為 10 分鐘，時間到，將該局完成後，得分多者獲勝，平手不再進行加賽。③以猜拳決定投擲目標色球的隊伍，目標色球投擲之有效距離為 4 至 8 公尺。④尚未輪到比賽的隊伍在場邊協助計分及觀察比賽過程。⑤甲隊		

附件 3-3（國中小各年級適用）

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					第一位隊員以目標色球為標的、站進投擲圈擲出第一顆滾球後，換乙隊第一位隊員站進投擲圈擲球，若乙隊所擲出的球沒有比甲隊更接近目標色球，則乙隊繼續拋擲滾球，直到所擲出的滾球比甲隊更接近目標色球後，再換甲隊進行。⑥當兩組均投擲完手中的滾球時，便進行計分。以最接近目標色球的一球為基準，只要更接近目標色球的滾球為得分球，每球一分。 3. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 4. 給予各組三分鐘討論戰術，討論完後再進行第二輪比賽。 5. 第二輪比賽。		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會 審查通過
週次	單元名稱/節數						
					6. 針對比賽結果，請學生發表，說出自己的感想。 7. 教師提出學生共同的優缺點，給予講評及鼓勵，加深學生印象，並選出表現優良學生進行示範，讓同儕間互相觀摩欣賞。 8. 進行靜態伸展活動及收拾器具場地。 9. 重點歸納：標的性球類有擊倒、進入及靠近目標物等三大基礎類型，法式滾球能同時操作實施。法式滾球藉由簡易的拋、擲、滾動作，不但進行手眼協調的訓練、察覺每次練習時的自我缺失，並能接納且尊重他人的意見，進而在滾球		

附件 3-3 (國中小各年級適用)

教學進度		學習表現 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 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 自選/編教材 須經課發會審查通過
週次	單元名稱/節數						
					競賽中和他人合作，討論相關技術、戰術，達到致勝的目標。 第二節結束、本單元結束		
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。