

南投縣光復國民小學 115 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	巧固球社團		年級/班級	五六年級
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，21 週，共 21 節
			設計教師	莊明錫、黃惠靖
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)	人文、健康	與學校願景呼應之說明	1. 透過平時的訓練及參與校內外的活動，培養學生積極的態度及具備身心健全發展的素質，並擁有合宜的人文氣息。 2. 透過練習鍛鍊學生健康的體魄。	
設計理念	期望藉由深入淺出的活動設計，讓同學能迅速瞭解巧固球的比賽模式與基本動作要領，進一步讓同學能夠體會巧固球的樂趣，將教育的意義融入到體育教學活動，使同學達到寓教於樂的最大效益！			
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-C2 具備理解他人感受，樂於	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

	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。 綜-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. 能瞭解巧固球比賽的基本概念與簡易規則。 2. 能瞭解巧固球傳接球、進攻與防守等相關基本動作要領。 3. 能瞭解如何進行半場巧固球比賽。 4. 能做出符合巧固球比賽及規則的動作要領。 5. 能做出傳接球、進攻與防守等相關基本動作要領。 6. 能進行半場巧固球比賽。 7. 能體會巧固球運動的樂趣。 8. 能養成正當規律運動的習慣。 9. 能體會團隊合作的重要性。		

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	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	運動安全保健 宣導	健體 1a-III-1 認識生理、 心理與社會 各層面健康	1. 居家、交通 及戶外環境的 潛在危機與安 全須知。	1. 了解運動的重 要性。 2. 了解暖身運動 的重要性。	1. 運動的重要性 2. 暖身運動的重要性 3. 暖身運動的原則 4. 緩和運動	口頭評量 實作評量 完成暖身動 作	PPT

教學進度		學習表現	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱	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	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」					
		的概念。 健體 1b-III-1 理解健康技 能和生活技 能對健康維 護的重要 性。 健體 1c-III-2 應用身體活 動的防護知 識，維護運 動安全。 綜 3a-III-1 辨識周遭環 境的潛 藏危 機，運用各 項 資源或策 略化解危	2. 運動與身體 活動的保健知 識。 3. 運動安全規 則、運動增進 生長知識。	3. 認識暖身運動 的原則。 4. 認識緩和運 動。 5. 認識常見運動 傷害的處理。	5. 常見運動傷害的處理		

附件 3-3

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	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						
		機。					
三 ~ 十	規則講解及示 範、接球練習	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。	1. 戶外休閒運 動基本技能。 2. 陣地攻守性 球類運動相關 的拍球、拋接 球、傳接球、 擲球及踢球、 帶球、追逐 球、停球 之時 間、空間及人 與人、人與球 關係攻防概 念。 3. 標的性球類	1. 能學會肩上傳球及 側面傳球。 2. 能學會單手低位傳 球和雙手低位傳 球。 3. 能和同學倆倆互相 練習以上動作技 能。	課程一：肩上傳球 課程二：側面傳球 課程三：單手低位傳球 課程四：雙手低位傳球 課程五：跳躍傳球	實作評量 會肩上及側 面傳球 會單手及雙 手低位傳球 會跳躍傳球	巧固球器 材 網架

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	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						
			運動相關的拋球、擲球、滾球之 時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
十一 ~ 十八	防守接球	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 3d-III-1 應用學習策略，提高運	1. 球類運動相關的拋球、擲球之 時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 2. 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、跑動之時間、空間及 人與	1. 能遵守上課規範，和認識運動項目的比賽規則。 2. 學生分組練習，讓學生學習團隊合作和友善的互動行為。	課程一：高姿接球 課程二：水平接球 課程三：跪姿低接球 課程四：高姿拍球 課程五：低姿拍球	實作評量 會接球的各種姿勢	巧固球器材 網架

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				自選/編 教材須經 課發會審 查通過
		動技能學習效能。	人、人與球關係攻防概念。				
十九 ~ 二十一	裁判手勢介紹及三步步伐練習	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。	1. 球類運動相關的拋球、擲球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 2. 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、跑動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能遵守上課規範，和認識運動項目的比賽規則。 2. 學生分組練習，讓學生學習團隊合作和友善的互動行為。	課程一:單人步伐練習 課程二:雙人步伐練習 課程三:團體步伐練習	實作評量 會單人、雙人、團體步伐	巧固球器材 記分板 網架

【第二學期】

課程名稱	巧固球社團		年級/班級	五六年級
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，21 週，共 21 節
			設計教師	林詩易、黃惠靖
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)	人文、健康	與學校願景呼應之說明	1. 透過平時的訓練及參與校內外的活動，培養學生積極的態度及具備身心健全發展的素質，並擁有合宜的人文氣息。 2. 透過練習鍛鍊學生健康的體魄。	
設計理念	期望藉由深入淺出的活動設計，讓同學能迅速瞭解巧固球的比賽模式與基本動作要領，進一步讓同學能夠體會巧固球的樂趣，將教育的意義融入到體育教學活動，使同學達到寓教於樂的最大效益！			
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。	

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	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						

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱	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	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」					
一 ~ 六	射網攻擊及六 人制半場隊形 安排(一)	健體 1d-III-3 了解比賽的 進攻和防守 策略。 健體 3d-III-1 應用學習策 略，提高運 動技能學習 效能。 綜 2b-III-1 參與各項活 動，適 切表 現自己在團 體 中的角 色，協同合 作達成共同 目標。	1. 戶外休閒運 動基本技能。 2. 跑、跳與行 進間投擲的遊 戲。 3. 守備/跑分性 球類運動相關 的拋接球、傳 接 球、擊球之 時間、空間及 人與人、人與 球關係攻防概 念。	1. 能做到守備時會使 用到相關的拋接 球、傳接 球、擊 球之時間、空間及 人與人、人與球等 關係。 2. 能遵守上課規範， 和認識運動項目的 比賽規則。 3. 學生分組練習，讓 學生學習團隊合作 和友善的互動行 為。	課程一:射網攻擊 1. 高壓射網 2. 側面射網	實作評量 會高壓射網 姿勢 會側面射網 姿勢 會注意傳球 姿勢	巧固球器 材 網架

附件 3-3

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	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						
七 ~ 十二	射網攻擊及六 人制半場隊形 安排(二)	健體 1d-III-3 了解比賽的 進攻和防守 策略。 健體 3d-III-1 應用學習策 略，提高運 動技能學習 效能。	1. 戶外休閒運 動基本技能。 2. 跑、跳與行 進間投擲的遊 戲。 3. 守備/跑分性 球類運動相關 的拋接球、傳 接球、擊球之 時間、空間及 人與人、人與 球關係攻防概 念。	1. 能做到守備時會使 用到相關的拋接 球、傳接球、擊 球之時間、空間及 人與人、人與球等 關係。 2. 能遵守上課規範， 和認識運動項目的 比賽規則。 3. 學生分組練習，讓 學生學習團隊合作 和友善的互動行 為。	課程二：六人制半場隊 形 1. 防守隊形安排 2. 攻擊隊形安排	實作評量 會防守隊形 會攻擊隊形	巧固球器 材 網架
十三 ~ 十八	實際比賽	健體 2c-III-1 表現基本運 動精神和道 德規範。 健體 3d-III-2	1. 跑、跳與行 進間投擲的遊 戲。 2. 陣地攻守性 球類運動相關	1. 能遵守上課規範， 和認識運動項目的 比賽規則。 2. 學生分組練習，讓 學生學習團隊合作	課程一：傳接球練習 課程二：射網練習 課程三：防守練習 課程四：六人制半場隊 形練習	實作評量 實際比賽	巧固球器 材 記分板 網架

教學進度		學習表現	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱	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	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」					
		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。	的拍球、拋接球、傳接球、擲球及帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 3. 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	和友善的互動行為。	課程五：六人制半場實際比賽		

教學進度		學習表現	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱	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	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」					
十九 ~ 二十一	交流與分享	健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角	1. 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 2. 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能遵守上課規範，和認識運動項目的比賽規則。 2. 學生分組練習，讓學生學習團隊合作和友善的互動行為。	課程一：邀請校外社團進行交流 課程二：巧固球表演活動	實作評量 實際比賽	巧固球器材 記分板 網架

附件 3-3

教學進度		學習表現	學習內容 可由學校自訂 若參考領綱	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	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」					
		色，協同合 作達成共同 目標。					

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. 本表格舉例係以一至五年級為例，倘六年級辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。