

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	樂樂棒球社團		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	樂樂棒球是教育部委託中小學棒球運動聯賽籌備委員會推展及廣植發展棒球人口的一項計畫。由於樂樂棒球安全性高、道具簡便，規則與場地彈性化，因此大大增加了學生參與活動的機會。本單元依此設計相關遊戲活動，加上教學影片輔助教學，希望有助樂樂棒球的全面推展。			
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。	

	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。 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、認識樂樂棒球的打擊動作要領。 2、能與同學合作學習，享受遊戲的樂趣。 3、養成互助合作，遵守規則的遊戲態度，培養運動家精神。 4、正確做出樂樂棒球的打擊動作。 5、養成規律運動與健康生活的好習慣。		

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
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的概念。 健體 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對	1. 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 2. 運動與身體活動的保健知識。	1. 了解運動的重要性。 2. 了解暖身運動的重要性。 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	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 5. 常見運動傷害的處理	口頭評量 實作評量 完成暖身動作	PPT

附件 3-3

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
		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機。	3. 運動安全規則、運動增進生長知識。	處理。			
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。	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	1. 能學會肩上傳球及側面傳球。	課程一：肩上傳球 課程二：側面傳球 課程三：單手低位傳球	實作評量 會肩上及側面傳球	樂樂棒球器材

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						
		健體 1d-III-1 了解運動技能 的要素和要 領。	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。	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。	課程四：雙手低位傳球	會單手及雙手 低位傳球	
十一 ~ 十八	球場位置介紹 及打擊指導教 學	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	1. 標的性球類運 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。	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：球棒、球、打擊 座的簡介 課程二：握棒姿勢介紹 課程三：揮棒姿勢~先空手 揮，再握球棒揮 課程四：角度方向~高飛、	實作評量 會握棒姿勢 會完成不同角 度落點位置	樂樂棒球 器材 記分板

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						
		的要素和要領。 健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	2. 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	和友善的互動行為。	平飛、球落點位置等 課程五:學生分組練習		
十九 ~ 二十一	樂樂棒球的跑壘遊戲	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. 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 2. 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢	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:慢跑踩壘 課程二:側跑踩壘 課程三:繞壘包轉圈跑 課程四:趣味跑壘	實作評量 會慢跑及側跑踩壘 會繞壘包轉圈跑	樂樂棒球器材 記分板

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」					
		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。	球、跑動踩壘之 時間、空間及 人與人、人與球 關係攻防概念。				

【第二學期】

課程名稱	樂樂棒球社團		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	樂樂棒球是教育部委託中小學棒球運動聯賽籌備委員會推展及廣植發展棒球人口的一項計畫。由於樂樂棒球安全性高、道具簡便，規則與場地彈性化，因此大大增加了學生參與活動的機會。本單元依此設計相關遊戲活動，加上教學影片輔助教學，希望有助樂樂棒球的全面推展。			
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。	

	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。 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、認識樂樂棒球的打擊動作要領。 2、能與同學合作學習，享受遊戲的樂趣。 3、養成互助合作，遵守規則的遊戲態度，培養運動家精神。 4、正確做出樂樂棒球的打擊動作。 5、養成規律運動與健康生活的習慣。		

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
一 ~ 六	守備指導教學 (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	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、踢	1. 能做到守備時會使用到相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球等關係。	課程一:預備姿勢：身體重心降低、注視前方 課程二:傳球姿勢：手腕、手臂、身體擺動等 課程三:高飛球練習與判斷：盡量由後往前跑	實作評量 會完美的預備姿勢 會注意傳球姿勢	樂樂棒球器材

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						
		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。	球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。		學會高飛球及判斷	
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	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	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。	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

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						
		動技能學習 效能。	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。	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。			
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 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	1. 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。 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。	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：區分兩個場地， 各有一組依序練習打擊， 另一組守備練習，交換練 習；教師巡迴指導 課程二：正式比賽	實作評量 實際比賽	樂樂棒球 器材 記分板

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
		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色，協同合作達成共同目標。	3. 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
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。	1. 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	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：樂樂棒球表演活動	實作評量 實際比賽	樂樂棒球器材 記分板

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」					
		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 色，協同合 作達成共同 目標。	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、踢 球、跑動踩壘之 時間、空間及 人與人、人與球 關係攻防概念。				

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。

附件 3-3

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。