

南投縣中原國民小學 114 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	活力中原/誰羽爭鋒		年級/班級	五年級/甲、乙班
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	每周 1 節，共 20 周，共 20 節
			設計教師	蘇敏欽
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)	健康、實踐、品格	與學校願景呼應之說明	1. 透過參與課程的過程，讓學生享受運動的樂趣，培養健康的身心 2. 在與同儕互動中體驗團隊合作的意義，積極面對生活的各種挑戰，實踐自我成長。	
設計理念	彈性課程教學以樂趣體育為出發點，希望學生能透過了解運動、享受運動的樂趣進而培養學生具備良好的身體適應能力，注重適性發展，從而獲得更高的自信與成就感…等正向回饋，讓學生在獲得成就感中能勇於面對挑戰，養成自我欣賞與自主學習的生活態度。			
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	領綱核心素養具體內涵	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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
課程目標	1. 享受運動帶來的樂趣與愉悅感，進而熱愛運動。 2. 團體運動比賽中，體諒他人，理解小組合作學習的優點。 3. 願意投入運動，對體育有正向感受		

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
一二	規則講解及場地認識 /2 節	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 能熟悉羽球基本規則 級握拍動作	精熟羽球運動的規則及正確持拍各項基礎能力	實作評量	

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
		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。 安E7探究運動基本的保健。					
三 四 五	與球共舞 (發球)/3 節	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1. 能熟練操作發球動作	1. 低手發球 2. 高手發球	實作評量	

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
		色，協同合作達成共同目標。					
六七	你來我往（米字步）/2 節	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	前場、後場及側向步法 連接 正步及交叉步	1. 六個方位跑步 2. 六個方位放球	實作評量	

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
八九	拉球 (高遠球) /2 節	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	正手高遠球	1. 正手高遠球：擊球時，右上臂向後引拍，肘關節向上提高至肩部，將球拍後引至頭部，上臂帶動前臂快速向上方甩腕，在手臂近於伸直的最高點擊球左腳後收，右腳向前跨出，身體重心由後腳向前腳移。 2. 預備姿勢：(1)雙足左右或前後開立與肩同寬，體重均分在雙足足掌上。上身前傾，雙膝微屈，可利用關節彈動推動移位。持拍於胸，前抬頭注視前方，預測對方可能的擊球方向。(2)起步、急停由一足推地，另一足向球可能落點，以足掌輕快小步起步。在離「一步+一手臂+球拍」距離時，前足跨大步，屈膝以緩和衝力，	實作評量	

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
					足掌抵住地面,重心前移,急停剎住擊球。上身挺起,維持擊球時的平衡。(3)回防,擊球後,前足蹬地,重心後移,順勢彈回原心位置。立刻恢復預備姿勢		
十一	短球技巧(放網球)/2 節	健體 3d-III-1 應用學習策略,提高運動技能學習效能。 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。	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	正拍與反拍放網	1. 網前短球練習:(1)放網前短球,二人一組,一人站在對場拋球至網上,一人做上述網前球練習擊球過網。(2)二人在前場相對做網前球練習。2. 練習放網前短球空拍 50 次,前後步法 20 次	實作評量	

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
十二 十三	挑球技巧 節 /2	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	正拍反拍挑球	二人一組，一人發球，由另一人發球做挑球練習，連續 5 次後再進行交換。 5. 網前練習：四人一組，一人發球，由另一方接球做挑球練習，連續 5 次後再進行交換。 6. 能正確運用技巧接下對方 10 球中之 5 球	實作評量	
十四 十五 十六	切墜球 (防守練習) /2 節	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	切短球	1. 切墜球技術練習：二人一組，一人發球，由另一人接球做切球練習，連續 5 次後再進行交換。 2. 網前練習：四人一組，一人發球，由另	實作評量	

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
		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。	Bb-III-3 團隊合作的技巧。		一方 接球做切球練習，連續 5 次後再進行交換。 3. 能正確運用技巧接下對方 10 球中之 5 球。		
十七 十八 十九 二十	你來我往 (綜合練習)	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	分組練習與分析	五項技巧總複習：二人一組，一人發球，由另一人接球做練習，連續 5 次後再進行交換。 2. 網前練習：四人一組，一人發球，由另一方接球做練習，連續 5 次後再進行交換。 3. 能正確運用技巧接下對方 10 球中之 5 球	實作評量	

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
		達成共同目標。					

【第二學期】

課程名稱	活力中原/誰羽爭鋒		年級/班級	五年級/甲、乙班
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	每周 1 節，共 20 周，共 20 節
			設計教師	蘇敏欽
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)	健康、實踐、品格	與學校願景 呼應之說明	3. 透過參與課程的過程，讓學生享受運動的樂趣，培養健康的身心 在與同儕互動中體驗團隊合作的意義，積極面對生活的各種挑戰，實踐自我成長。	
設計理念	彈性課程教學以樂趣體育為出發點，希望學生能透過了解運動、享受運動的樂趣進而培養學生具備良好的身體適應能力，注重適性發展，從而獲得更高的自信與成就感…等正向回饋，讓學生在獲得成就感中能勇於面對挑戰，養成自我欣賞與自主學習的生活態度。			
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	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能	

附件 3-3 (國中小各年級適用)

	能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。		力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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. 享受運動帶來的樂趣與愉悅感，進而熱愛運動。 2. 團體運動比賽中，體諒他人，理解小組合作學習的優點。 3. 願意投入運動，對體育有正向感受		

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
一二三	平抽球	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1 平抽球基礎動作 2 反應速度練習	平擊球技術教學：差不多球網的高度，與地面平行，以相當快的速度飛翔的越過球網到對方場地的球路。 擊球瞬間強調手腕的內旋及重心的前移。 2. 兩人一組練習揮拍，另一人立於正側方，將自己球拍投置於練習者頭頂正上方最高之擊球點。是否做出手腕內旋	實作評量	

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
		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。			動作。 3. 練習擊球拍柄前，左手指向目標，右手放鬆持拍於背後，重心於後足，擊球時重心 移到左足，左手放下，右手伸直手腕內旋擊		
四 五 六 七	殺球技巧	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1 殺球動作示範分解 2 殺球後連續動作練習	殺球與接殺球技術教學：殺球的握拍法、步法、身體姿勢、向後擺動動作、擊球點 等要盡量與高長球和墜球(切球)相同。 2. 二人一組，一人發球，由另一人接球做殺球練習，連續 5 次後再進行交換。 3. 網前練習：四人一組，一人發球，由另一方接球做殺球練習，連續 5 次後再進行交換。 4. 能正確運用技巧接下對方 10 球中之 5 球	實作評量	

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
					殺球與接殺球技術練習： (1)選殺球最好的同學出來示範，並拍掌鼓勵。(2)選全班六方位步法最好的同學示範，並拍掌鼓勵。(3)對示範同學講評。		
八九十一	綜合實戰訓練 (單打)	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1 熟悉單打規則 2 熟悉單打步法	分組進行單打練習：二人一組，進行練習，連續發 5 球後再進行交換。 2. 分組進行單打比賽：規則與正式單打比賽相同，不同的是發球未被成功回擊得 2 分。 3. 透過比賽檢視學生能否靈活運用各種發球	實作評量	

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
十二 十三 十四 十五	綜合實戰訓練 (雙打)	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	1 熟悉雙打規則 2 熟悉雙打步法	1 分組進行雙打練習：四人一組，進行練習，連續發 5 球後再進行交換。 2. 一輪後交換場地。 3. 能正確的運用各種技巧進行練習。	實作評量	
十六 十七	單雙打比賽策略 講解	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。	1 針對不同場景制定策略 2 雙打陣型與應變策略		實作評量	

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
		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。	Bb-III-3 團隊合作的技巧。				
十八 十九 二十	分組比賽	健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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	Hb-III-1 網格地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bb-III-1 團體中的角色探索。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 Bb-III-3 團隊合作的技巧。	利用實戰經驗		實作評量	

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
		達成共同目標。 安E7探究運動 基本的保健。					

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。