

南投縣集集國民中/小學 109 學年度彈性學習時間/課程計畫

【第一學期】

課程名稱 /類別	社團課程/體能趣味社團	年級/班級	三年級~六年級
教師	蔡明光	上課節數/時段	每週1節，共20節

設計理念：

1. 藉由學生平常熟悉的體適能透過樂趣化遊戲競賽，引導學生發現體適能知能上的理解，使學生在身體表現上有所提升。
2. 在學習基本動作後，引導學生能變化這些動作成組合動作，讓學生自由選擇适合自己程度的編排。
3. 實際操作與演練各項球類運動，增進學童對於體育項目的了解與認知

課程目標：

1. 透過團體競賽活動培養學生小組合作精神。
2. 透過前測體適能成績，將學生進行異質性分組，以培養學生團隊合作氣氛。
3. 藉由多元的體育器材讓學生能深刻理解動作技巧。
4. 透過團體競賽活動培養學生小組合作精神。
5. 透過遊戲式的教學活動結合運動技能激發學生創意思考。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
一	8月28日 至 8月29日					

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

二	9月30日至9月05日	認識身體肌肉組成及訓練的重要性	說明體適能可視為身體適應生活與環境(例如;溫度、氣候變化或病毒等因素)的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中,從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力,而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。	口語評量 實作評量		
三	9月06日至9月12日	體適能柔軟度遊戲: 1. 踩腳踏車 2. 肌力遊戲:鴨子打架	1. 學生躺下,手稱住臀部,雙腳在空中做踩腳踏車的動作。 2. 兩人一組,蹲下各自雙手握住自己腳踝,兩人約距一公尺,聽哨音後,各自向前移動,以身軀、肩部衝撞對方,使對方握住腳的手鬆開。	實作評量 口語評量		

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

四	9月13日至9月19日	雙人拔河	二人一組坐下，面對面雙手牽手，雙腳分腿互相支撐，由一人先拉往後躺下，對面同伴往前伸展，一些時段後，互換角色。	實作評量 口語評量		
五	9月20日至9月26日	基礎體適能測量	立定跳遠/坐姿體前彎/登階測驗/跑操場	口語評量		
六	9月27日至10月3日	躲避球說明示範，歸納傳接球練習的重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高傳球—以單手或雙手持球高舉至肩上後丟擲給對方，例如：以右手傳球，應配合跨出左腳；以左手傳球應配合跨出右腳。 2. 低傳球—可採用雙手亦可以單手的的方式，教學時不做普遍性的要求，如有學童試做成功應多加鼓勵！ 3. 滾地球—判斷球滾動的方向，迅速移動身體，讓球行進的方向正好在你兩腳之間。 4. 接球—接球方式用掌接、抱接。 	實作評		
七	10月4日至10月10日	遊戲競賽—傳球過河	將全班分組，每組旁邊放一竹簍，組員將球傳給組長，由組長將球放入竹簍，全部放入竹簍的為勝	實作評量 口語評量		

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

八	10月11日至10月17日	遊戲競賽—滾地躲避球	將全班分為三組，兩組在外場攻擊，一組在內場閃避，攻擊的方式必須以滾地球。三組輪流擔任攻擊與閃避者的角色。	實作評量 口語評量		
九	10月18日至10月24日	趣味競賽 1. 百發百中 2. 求神問卜	1. 派員站於椅子上，手持籃子接球，學生負責擲球。(球不可以落地) 2. 手牽手至10公尺處折返點，拿起拖鞋往後擲，一正一反即可跑回換下一棒，若二反面或二正面，則須象鼻子旋轉5圈後再擲，直至一正一反才可跑回換下一棒。	實作評量 口語評量		
十	10月25日至10月31日	趣味競賽 1. 愛的傳遞 2. 愛的抱抱	1. 每個人嘴含吸管，由裁判將10條橡皮筋逐條發至起點第一位，依序將橡皮筋由第一人傳至下一位，直到傳完10條到最後一人為止 2. 一起抱球走至折返點返回後換下一組	實作評量 口語評量		
十一	11月1日至11月7日	趣味競賽 1. 風火輪力 2. 同心協力	1. 從起點開始用雙手滾呼拉圈，滾到折返點後，再交給下一位繼續把呼拉圈滾回起點， 2. 學生手持羽球拍，拍面置一顆羽毛球，至折返點再交換持拍，途中球若掉落，未持拍者負責拾起放置拍面。	口語評量		

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十二	11月8日至11月14日	趣味競賽 1. 套圈圈 2. 心心相印	1 拿著飛盤由起點出發，到達投擲線時靜止投出飛盤，將飛盤擲套進角錐即可返回，否則須自行檢回飛盤重複投擲，直到套進角錐才可回到起點 2. 二人雙手平伸互握面對面於起點，將球放於胸前，心心相印互相貼住，以軀幹夾住球不讓球下掉，向折返點前進，繞過折返點回起點，並於起點接力區將球交給下一組。	口語評量 實作評量		
十三	11月15日至11月21日	趣味競賽 1. 薪火相傳 2. 兩人三腳	1. 每隊第一位直握接力棒標示線下半段與地面垂直，上方頂一顆壘球或乒乓球，由起跑點起跑繞過折返點，再回至起點交給第二人 2. 2人1組持接力棒依序前進。第1組2人套住雙腳，自起點起跑繞過折返點返回起點，於接力區內交接給第2組	實作評量 口語評量		
十四	11月22日至11月28日	趣味競賽 搬運工	每隊派出兩個人，然後每人各抽出一張卡，代表要用哪個部位，這些部份包含了屁股、頭頂、腳掌、手掌、正臉、側臉、小腿、大腿、肚子，然後再抽出一張卡，代表要運的東西，包含了拖鞋、運動鞋、主機板、乒乓球、足排球。	實作評量 口語評量		

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十五	11月29日至12月5日	趣味競賽 兩人三腳保齡球	先在地上擺 12 個裝滿水的礦泉水瓶，擺成保齡球的形狀，而每 隊要派出兩個人，把彼此的腳綁在一起，人和水瓶距離 100m，必須要 用球來推倒那 12 個水瓶	實作評量 口語評量		
十六	12月6日至12月12日	趣味競賽 1. 吹吹乒乓球 2. 乒乓球射門	1. 水杯裝滿水，乒乓球放在第一杯水，最快將乒乓球用吹至最後一杯水就獲勝。 2. 將球門盒平放在桌上，兩人拿著吸管各站在盒子的兩端，將乒乓球放在大盒子中線，比賽開始用吸管將球吹進對方的盒子就獲勝。	實作評量		
十七	12月13日至12月19日	趣味競賽 1. 當我們抱在一起 2. 比手畫腳	1. 手牽手繞圈圈，遊戲進行中可以邊繞圈邊唱歌，當主持人一提到”數字”，立刻找到同樣數字的人數然後抱在一起蹲下，人數不對就淘汰，最後留下的就是獲勝者。 2. 表演者全程不能說話，只能用肢體來表達指定的答案讓其它人猜。	實作評量		
十八	12月20日至12月26日	趣味競賽 1. 運輸遊戲 2. 跟著音樂擺動	1. 讓班裡的孩子排成兩隊，用呼啦圈限制活動範圍，將一筐小球逐個逐個地從第一名小朋友傳到最後一名小朋友那裡，兩隊PK拼速度。 2. 用紙巾盒（或其他盒子中間挖洞），系在腰上，盒內裝若干桌球，開始扭動腰臀，看最後誰的盒子裡剩的少，球最少者勝出。	實作評量		

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十九	12月27日 至 1月2日	趣味競賽 1. 彈球投擲 2. 袋鼠跳	1. 將不同大小的碗排成一行，每一個球隊都要在一段時間內把球彈到碗裡。 2. 穿好麻袋或塑料袋，最先到達對面終點的為勝	實作評量 口語評量		
二十	1月3日 至 1月9日	趣味競賽 1. 跳跳 tempo 2. 歡喜冤家	1. 將場地分為左右二邊，分別為O及X，老師會講出一個題目，例如：若是成雙成對的東西就跳到O，不是的就跳到X 2. 兩個人一組，站在一張全開的報紙上，然後兩組人馬猜拳，輸的那一組就必需將報紙折為原來的一半，而兩個人必需站在報紙上面，不可以踏到報紙以外的地方。	實作評量 口語評量		
二十一	1月10日 至 1月16日	分組競賽	學生分組競賽 立定跳遠/坐姿體前彎/登階測驗/跑操場	實作評量 口語評量		
二十二	1月17日 至 1月20日					

【第二學期】

課程類別	社團課程/體能趣味社團	年級/班級	三年級~六年級
教師	蔡明光	上課節數/時段	20 節

設計理念：

1. 藉由學生平常熟悉的體適能透過樂趣化遊戲競賽，引導學生發現體適能知能上的理解，使學生在身體表現上有所提升。
2. 在學習基本動作後，引導學生能變化這些動作成組合動作，讓學生自由選擇适合自己程度的編排。
3. 實際操作與演練各項球類運動，增進學童對於體育項目的了解與認知

課程目標：

1. 學生能夠學會籃球、樂樂棒、跳繩基本操作。
2. 藉由多元的體育器材讓學生能深刻理解動作技巧。
3. 透過團體競賽活動培養學生小組合作精神。
4. 透過遊戲式的教學活動結合運動技能激發學生創意思考。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主 題名稱				

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

一	2月18日至2月20日	籃球 課堂基本講解及 熱身性活動	1. 讓學生知道本堂課上課內容及上課需知 2. 讓學生了解基本身體運用及熱身動作 先了解籃球基本規則，再說明該運動的進行過程，最後在進行技術上的訓練。	實作評量 口語評量		
二	2月21日至2月27日	運球訓練	1. 基本單手運球練習 基本運球跑動結合遊戲分組競賽	實作評量 口語評量		
三	2月28日至3月6日	傳球訓練	1. 基本胸前、地板兩人傳球要領講解 2. 透過遊戲提升傳球技巧	實作評量		
四	3月7日至3月13日	投籃訓練	1. 講解投籃基本要素、投籃動作分解 2. 基本近程及中程投籃練習 運用投籃競賽遊戲來增加學習樂趣	實作評量 口語評量		
五	3月14日至3月20日	防守訓練	1. 基本要領分析及示範 2. 運用競賽提升防守意識	實作評量 口語評量		
六	3月21日至3月27日	分組對抗賽	1. 分組比賽驗收學習成果	實作評量		
七	3月28日至4月3日	分組對抗賽	1. 分組比賽驗收學習成果	實作評量 口語評量		
八	4月4日至4月10日	介紹樂樂棒 課程、規則 講解。	介紹基本樂樂棒球規則、場地規則。	實作評量 口語評量		

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

九	4月11日至4月17日	傳接球動作技巧	1. 練習傳球、接球的正確姿勢。	實作評量		
十	4月18日至4月24日	傳接球動作技巧及滾地球接傳球	1. 學習進一步如何傳接滾地球，加入轉腰動作，訓練全身協調。	實作評量		
十一	4月25日至5月1日	快傳練習	學習如何快速精準的傳球技巧。隔壁的夥伴聽。	實作評量		
十二	5月2日至5月8日	打擊練習	1. 學習打擊的技巧，以身體和腰的力量擊球。	實作評量 口語評量		
十三	5月9日至5月15日	跑壘練習	1. 分組比賽驗收學習成果。	實作評量 口語評量		
十四	5月16日至5月22日	守備打擊戰術練習分組比賽	1. 分組比賽驗收學習成果。	口語評量 實作評量		
十五	5月23日至5月29日	認識跳繩 控制繩子速度	1. 一迴旋，打點跳 2. 左右擺繩(左邊先)，開合跳	實作評量 口語評量		

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十六	5月30日至6月5日	練習不同的花式動作	開叉(一迴旋，打點跳)，單腳卡繩(右腳)	實作評量 口語評量		
十七	6月6日至6月12日	雙人縱立跳	1. 一人迴旋跳繩，另一人由前、側方伺機加入跳繩。亦可雙人持繩，面向向，各持繩子一端(一左一右)，進行同步迴旋跳躍	口語評量 實作評量		

附件3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十八	6月13日至6月19日	雙人迴旋跳	兩人分持長繩的兩端，繩子做迴旋，另一人進入其中跳躍	實作評量 口語評量		
十九	6月20日至6月26日	團體跳繩	兩人分持長繩的兩端，繩子做迴旋，中間可多人一起加入或一個一個加入跳躍	實作評量 口語評量		
二十	6月27日至6月30日	分組競賽	分組比賽驗收學習成果	口語評量 實作評量		

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，僅供學校參考利用。
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. 若有單元需二週以上才能完成教學，可合併週次/日期部分之內涵。
4. 本表格灰底部分皆以一年級為舉例，倘二至六年級欲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。