

花蓮縣 中原 國民小學 112 學年度 五 年級第 一 學期校訂課程計畫 設計者： 楊馥如

一、課程類別：社團活動

二、開課總表：

編號	社團名稱	指導教師	上課地點
01	愛羽社	楊馥如 張有用(外聘教練)	體育館
02			
03			

三、教學規劃：

社團名稱：							
課程目標：							
教學 期程	核心素養/ 校本素養	學習重點	學習活動	節數	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/申 請經費)
1	1-1 發揮 主動學 習	社團選填	活動一 教務處發下上學期社團選填單。 活動二 請學生依照說明與指示，考量自己的興趣與才能選擇社團。 活動三 填寫 2 階段社團意願表。 準備下次上課攜帶物品。	2	例如： 1 口頭發表 2 書面報告 3 作業單 4 作品檔案 5 實作表現 6 試題測驗 7 課堂測驗 8 課堂觀察 9 同儕互評	例如： 性 別 平 等 (性 E12 了 解與尊重家 庭型態的多 樣性)(可參 閱議題融入 說 明 手 冊 108 年 12 月 版本)	
2	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重	基礎握拍法與發力 技巧	正手握拍法 反手握拍法 握拍發力 正反手顛球	2	口頭回答 課堂觀察 實際演練 顛球廿下	健康與體育 領域 家庭教育	

	與欣賞差異 3-2 身心健全發展						
3	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	擺臂揮拍	正/反手徒手上手揮拍、內/外旋發力/立腕擊球	2	觀察指導徒旋廿 實際指導手內拍 課堂回饋反手揮次 課實回正	健康與體育領域 家庭教育	
4	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	架拍與揮拍/轉身發力擊球	架拍站姿/轉腰抬肘倒拍/重心移轉/內旋揮拍/收拍/後腳跟進	2	觀察指導拍/3 實際指導揮次 課堂回饋手廿組 課實回徒	健康與體育領域 家庭教育	
5		連假		0		健康與體育領域 家庭教育	

6	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	擲球訓練/前後移動 步法	擲球過網/擲高/擲遠/擲準 啟動步/前後移動步法	2	課堂觀察 實際演練 徒手揮拍 回饋指導 20次/3 組	健康與體育 領域 家庭教育	
7	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	正手發高遠球/正手 發短球	站姿/握拍/執球/重心移轉/擊球 軌跡/收拍/回位	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導 移動順暢	健康與體育 領域 家庭教育	
8		運動會		0		健康與體育 領域 家庭教育	
9	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心	正手擊打高遠球	架拍/轉身/揮拍姿勢正確 擊球點正確	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導	健康與體育 領域 家庭教育	

	健全發展						
10		校外教學		0		健康與體育 領域 家庭教育	
11	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	正手擊打平高球	揮拍動作正確 擊球發力集中	2	課堂觀察 示範教學 實際演練	健康與體育 領域 家庭教育	
12	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	高遠球對打	直線對打 斜線對打	2	回饋指導/ 次數計算	健康與體育 領域 家庭教育	
13	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異	基礎握拍法與發力 技巧	正手握拍法 反手握拍法 握拍發力 正反手顛球	2	口頭回饋 課堂觀察 實際演練 顛球廿下	健康與體育 領域 家庭教育	

	異 3-2 身心 健全發展						
14	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	擺臂揮拍	正/反手徒手上手揮拍、內/外旋發 力/立腕擊球	2	課 堂 觀 察 實 際 演 練 指 導 回 正 反 手 揮 拍 徒 手 內 拍 廿 次	健康與體育 領域 家庭教育	
15	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	架拍與揮拍/轉身發 力擊球	架拍站姿/轉腰抬肘倒拍/重心移 轉/內旋揮拍/收拍/後腳跟進	2	課 堂 觀 察 實 際 演 練 指 導 回 徒 手 揮 拍 廿 組 拍 /3	健康與體育 領域 家庭教育	
16	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心	擲球訓練/前後移動 步法	擲球過網/擲高/擲遠/擲準 啟動步/前後移動步法	2	課 堂 觀 察 實 際 演 練 指 導 回 徒 手 揮 拍 廿 組 拍 /3	健康與體育 領域 家庭教育	

	健全發展						
17	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	正手發高遠球/正手 發短球	站姿/握拍/執球/重心移轉/擊球 軌跡/收拍/回位	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導 移動順暢	健康與體育 領域 家庭教育	
18	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	正手擊打高遠球	架拍/轉身/揮拍姿勢正確 擊球點正確	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導	健康與體育 領域 家庭教育	
19	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	正手擊打平高球	揮拍動作正確 擊球發力集中	2	課堂觀察 示範教學 實際演練	健康與體育 領域 家庭教育	

20	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	高遠球對打	直線對打 斜線對打	2	回饋指導/ 次數計算	健康與體育 領域 家庭教育	
----	---	-------	--------------	---	---------------	---------------------	--

花蓮縣 中原 國民小學 112 學年度 五 年級第 二 學期校訂課程計畫 設計者： 楊馥如

四、課程類別：社團活動

五、開課總表：

編號	社團名稱	指導教師	上課地點
01	愛羽社	楊馥如 張有用(外聘教練)	體育館
02			
03			

六、教學規劃：

社團名稱：							
課程目標：							
教學 期程	核心素養/ 校本素養	學習重點	學習活動	節數	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/申 請經費)
週或 起訖 時間 均可 1	1-1 發揮 主動學 習	社團選填	活動一 教務處發下下學期社團選填單。 活動二 請學生依照說明與指示，考量自己的興趣與才能選擇社團。 活動三 填寫 2 階段社團意願表。 準備下次上課攜帶物品。	2	例如： 10 口頭發表 11 書面報告 12 作業單 13 作品檔案 14 實作表現	例如： 性別平等 (性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性)(可參閱議題融入說明手冊 108 年 12 月	

					15 試題測驗 16 課堂測驗 17 課堂觀察 18 同儕互評	版本)	
2	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	基礎握拍法與發力技巧	正手握拍法 反手握拍法 握拍發力 正反手顛球	2	口頭回答 課堂觀察 實際演練 顛球廿下	健康與體育領域 家庭教育	
3	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	擺臂揮拍	正/反手徒手上手揮拍、內/外旋發力/立腕擊球	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導 正手內拍 反手揮拍 次	健康與體育領域 家庭教育	
4	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重	架拍與揮拍/轉身發力擊球	架拍站姿/轉腰抬肘倒拍/重心移轉/內旋揮拍/收拍/後腳跟進	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導 徒手揮拍 廿組/3	健康與體育領域 家庭教育	

	與欣賞差異 3-2 身心健全發展						
5	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	擲球訓練/前後移動步法	擲球過網/擲高/擲遠/擲準 啟動步/前後移動步法	2	課堂觀察 實際演練 徒手揮拍 回饋指導 20次/3組	健康與體育 領域 家庭教育	
6	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	正手發高遠球/正手發短球	站姿/握拍/執球/重心移轉/擊球軌跡/收拍/回位	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導 移動順暢	健康與體育 領域 家庭教育	
7	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異	正手擊打高遠球	架拍/轉身/揮拍姿勢正確 擊球點正確	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導	健康與體育 領域 家庭教育	

	3-2 身心健全發展						
8		連假		0			
9	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	正手擊打平高球	揮拍動作正確 擊球發力集中	2	課堂觀察教學 示範實際演練	健康與體育領域 家庭教育	
10		校外教學			0		
11	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	高遠球對打	直線對打 斜線對打	2	回饋指導/ 次數計算	健康與體育領域 家庭教育	
12	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重	基礎握拍法與發力技巧	正手握拍法 反手握拍法 握拍發力 正反手顛球	2	口頭回答 課堂觀察 實際演練 顛球廿下	健康與體育領域 家庭教育	

	與欣賞差異 3-2 身心健全發展						
13	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	擺臂揮拍	正/反手徒手上手揮拍、內/外旋發力/立腕擊球	2	觀察指導徒旋廿 觀演指導手內拍 實際饋反手揮次 課堂回饋正 課實回正	健康與體育領域 家庭教育	
14	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異 3-2 身心健全發展	架拍與揮拍/轉身發力擊球	架拍站姿/轉腰抬肘倒拍/重心移轉/內旋揮拍/收拍/後腳跟進	2	觀察指導拍/3 觀演指導揮次 實際饋手廿組 課堂回饋徒 課實回徒	健康與體育領域 家庭教育	
15	1-1 發揮主動學習 2-1 尊重與欣賞差異	擲球訓練/前後移動步法	擲球過網/擲高/擲遠/擲準 啟動步/前後移動步法	2	觀察指導拍/3 觀演指導揮次 實際饋手廿組 課堂回饋徒 課實回徒	健康與體育領域 家庭教育	

	3-2 身心 健全發展						
16	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	正手發高遠球/正手 發短球	站姿/握拍/執球/重心移轉/擊球 軌跡/收拍/回位	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導 移動順暢	健康與體育 領域 家庭教育	
17	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	正手擊打高遠球	架拍/轉身/揮拍姿勢正確 擊球點正確	2	課堂觀察 實際演練 回饋指導	健康與體育 領域 家庭教育	
18	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心	基礎握拍法與發力 技巧	正手握拍法 反手握拍法 握拍發力 正反手顛球	2	口頭回饋 課堂觀察 實際演練 答覆問題	健康與體育 領域 家庭教育	

	健全發展						
19	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	正手擊打平高球	揮拍動作正確 擊球發力集中	2	課堂觀察 示範教學 實際演練	健康與體育 領域 家庭教育	
20	1-1 發揮 主動學習 2-1 尊重 與欣賞差異 3-2 身心 健全發展	社團發表	社員學生分組擔任關主： 1. 遊戲組：讓學生拋球/擊球進筒 換獎品 2. 挑戰組：在兩個場地安排關主 讓學生挑戰對打	2	課堂觀察 示範教學 實際演練	健康與體育 領域 家庭教育	