

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第一、二學期五年級社團辦理一覽總表

社團編號	社團活動名稱	社團教學總節數	是否跨年級實施	預計實施方式
1	扯鈴	76	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 2 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	舞蹈	76	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 2 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3	閱讀	76	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 2 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
4	三人制棒球	76	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 2 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
5			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
6			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
7			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
8			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
9			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
10			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節

◎如行列太多或不足，請自行增刪。

◎上列全部社團請如實一一撰寫社團個別之 C6-1 彈性學習課程計畫。

◎實施如有跨年級實施也請敘明，實施週次如有與其他類課程對開也請於最右一欄如實說明。

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第一學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		扯鈴	實施年級	五	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	1
彈性學習課程規範		2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養		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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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		認識扯鈴活動，學習團隊合作，促進體能發展及扯鈴技能，習得運動家精神。						
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註		
第 2 週	2	運動保健與營養飲食	Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅲ-1 個人的營養與熱量之需求。	1 能知道運動與飲食的關係。 2. 能養成終身運動的習慣。	口頭評量： 1. 能說出運動的好處 2. 能說出運動前後正確的飲食。			
第 3 -10 週	14	扯鈴單鈴線上與繞腳動作技巧	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	1 能做出單鈴運鈴動作。 2 能做出單鈴單項動作。	實作評量： 1 會單鈴運鈴加速。 2 通過單鈴線上與繞腳動作測驗。			

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				3 能連結單鈴連續動作。	3 通過單鈴 2 3 個連續動作測驗。	
第 11~15 週	10	扯鈴單鈴繞手動作技巧	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1 能學會單鈴繞手動作。 2 能結合單鈴繞手連續動作。	實作評量： 1 通過單鈴繞手單項動作測驗。 2 通過單鈴繞手 2-3 個連續動作測驗。	
第 16~21 週	12	雙鈴運鈴技巧	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 知道雙鈴運鈴技巧。 2. 能運雙鈴並挑鈴。	真實評量： 1. 能自行運雙鈴並加速。 2. 能運雙鈴並挑鈴 10 下。	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第 二 學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	扯鈴	實施年級	五	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	1
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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	認識扯鈴 活動，學習團隊合作，促進體能發展及 扯鈴 技能，習得運動家精神。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 2 週	2	扯鈴比賽動作與規則	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。	1. 能知道扯鈴比賽 類型。 2. 能知道扯鈴所需裝備、指定動作、場域及規則。	口頭評量： 1 能說出 扯鈴比賽項目。 2 能說出扯鈴比賽規則。		
第 3 -5 週	6	單佗鈴技巧	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	1 能運單佗鈴 。 2 能做出單佗鈴腳上動作 。	實作評量： 1 能運單佗鈴並加速。 2 能做出單佗鈴繞腳單項和連續動作 。		
第 6 ~1 0 週	10	雙鈴動作技巧	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能運雙鈴並加速 。 2. 能正確做出雙鈴動作 。	實作評量： 1 能做出雙鈴拋鈴連續 10 下 。 2. 能做出雙鈴繞腳動作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

第 11 ~15 週	10	直立鈴動作技巧	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1 能正確做出直立鈴運鈴動作。 2 能做出直立鈴動作。	實作評量： 1 能運直立鈴並加速。 2 能做直立鈴動作：鳳凰離手、旋身。
第 16 ~20 週	10	單鈴和道具	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1 能結合扯鈴和道具表演。	實作評量： 能和同學合作結合單鈴和道具：呼拉圈、羽毛球拍、雨傘表演。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第一學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	舞蹈	實施年級	五	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	2
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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。						
課程目標	透過專業舞蹈，讓孩子認識不同舞種的風格及表現性，讓孩子有更多元的學習						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 2 週	2	芭蕾舞的起源	1 芭蕾舞的歷史 2 基本位置介紹 3 手姿介紹	認識芭蕾舞，並介紹基本舞姿，以利之後的學習	口頭測驗		
第 3 -10 週	14	基本練習	1. 基本位置練習 2. 手姿練習 3. 把桿練習	透過基本練習，讓身體的肌力更好運用在之後的舞蹈中	實際操作		
第 11 ~15 週	10	流動練習	1. 流動腳步 2. 合作流動 3. 組合流動	練習協調性及記憶力	實際操作		
第 16 ~21 週	12	小品練習	1. 小品 1/2 2. 小品 1/2 綜合練習	透過小品練習，訓練同儕合作及觀察力	實際操作		

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第 二 學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	舞蹈	實施年級	五	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	2
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 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。						
課程目標	透過專業舞蹈，讓孩子認識不同舞種的風格及表現性，讓孩子有更多元的學習						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 2 週	2	民族舞介紹	1. 民族舞的歷史 2. 手姿介紹 3. 步伐介紹	認識民族舞，並介紹基本舞姿，以利之後的學習	口頭測驗		
第 3~6 週	8	基本練習	1. 步伐練習 2. 手姿練習 3. 柔軟度練習	練習民族舞的基本動作及柔軟度，增強基本功	實際操作		
第 7 ~12 週	12	流動練習	1. 基本流動 2. 組合流動 3. 道具練習	加強動作流暢性	實際操作		
第 13~20 週	16	小品練習	1. 小品 1/2 2. 小品 1/2 3. 綜合練習	利用道具，讓身體更有展現力，豐富舞蹈	實際操作		

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第一學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	閱讀	實施年級	五	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	3
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	E-A 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-B 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-C 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。						
課程目標	1. 透過閱讀報紙，養成良好生活習慣，促進身心健全發展。 2. 閱讀報紙內容，建立讀、寫、作的基本素養，並應用在生活中。 3. 藉由報紙訊息，能具備生活道德知識、是非判斷，以培養公民意識，關懷生態環境。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 2 週	2	認識新夥伴	報紙的誕生及版面	閱 E13 願意廣泛接觸不同類型及不同學科主題的文本。	上台發表		
第 3 -10 週	14	剪報小達人	剪報技巧及版面設計	閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	剪報學習單		
第 11 ~15 週	10	小小漫畫家	漫畫版	閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	漫畫對白創作		
第 16 ~21 週	12	科學樂園	科學版	閱 E6 發展向文本提問的能力。 閱 E10 中、高年級：能	剪報學習單		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				從報章雜誌及其他閱讀媒材中汲取與學科相關的知識。		
--	--	--	--	--------------------------	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第 二 學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	閱讀	實施年級	五	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	3
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 國 E-B3 運用多重感官感受文藝之美 體驗生活中的美感事物 並發展藝文創作與欣賞的基本素養。 藝 E-A3 學習規劃藝術活動 豐富生活經驗。						
課程目標	應用「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養和肢體知能與人溝通，並且發展藝術創作與欣賞的素養。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 2 週	2	繪選大會	1. 繪本各類別 2. 繪本各主題 3. 繪本推選	1. 能分類各類別繪本 2. 能分類各主題繪本 3. 能寫出自己推薦繪本的學習單	1. 完成繪本各類別、主題學習單 2. 完成繪本推薦學習單		
第 3~6 週	8	繪聲繪影	1. 繪本形式探究 2. 繪本閱讀理解	1. 能說出各繪本類別 2. 能回答繪本內容提問	1. 完成各繪本提問學習單		
第 7 ~12 週	12	我繪寫作	1. 繪本模擬仿作 2. 繪本故事創作本	1. 能仿寫一本繪本 2. 能寫出一則繪本故事	1. 完成繪本仿寫 2. 完成繪本故事創作文稿		
第 13~20 週	16	曬繪大日	1. 繪本 變身會 2. 繪本欣賞會	1. 能發表自己的繪本創作 作品 2. 能欣賞他人的繪本	1. 發表自己的創作繪本 2. 能寫出他人繪本作		

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

				創作	品的 3 個優點和 1 個建議	
--	--	--	--	----	-----------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第一學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	三人制棒球	實施年級	五	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	4
彈性學習課程規範	2. <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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	認識棒球活動，學習團隊合作，促進體能發展及棒球技能，習得運動家精神。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 2 週	2	運動保健與營養飲食	Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。 Bc- III -2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 Ea- III -1 個人的營養與熱量之需求。	1. 能知道運動與飲食的關係。 2. 能養成終身運動的習慣。	口頭評量： 1. 能說出運動的好處 2. 能說出運動前後正確的飲食。		
第 3 -10 週	14	守備技巧與策略	Hd- II -1 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	1. 能做出雙殺守備。 2. 能判斷並選擇正確出局壘包。 3. 能判斷並選擇正確出	實作評量： 1. 雙殺守備。 2. 選擇出局壘包傳球。 3. 選擇出出局方式。		

			間、空間及人與人、人與球 關係攻防概念。 Hd-III-1 守備/跑分性 球類運動基本動作及 基礎戰術。	局方式(刺殺、封殺及觸殺)。		
第 11~15 週	10	打擊技巧與策略	Hd-II-1 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。 Hd-III-1 守備/跑分性 球類運動基本動作及 基礎戰術	1. 能知道各棒次功能。 2. 能運用打擊策略自行上壘、掩護上壘及清壘。	1. 口頭評量：能說出各棒次功能及目的。 2. 實作評量： 擊出高飛球 擊出平飛球 擊出滾地球 擊出邊線球 擊出指定位置	
第 16~21 週	12	跑壘技巧與策略	Hd-II-1 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。 Hd-III-1 守備/跑分性 球類運動基本動作及 基礎戰術。	能判斷擊球落點選擇正確各種跑壘策略及方法：衝刺跑壘法、繞壘跑壘法、	實作評量： 衝刺跑壘法 繞壘跑壘法	

C6-1 彈性學習課程計畫(第二類)

- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。
- ◎各社團務必寫一份。

臺南市公立安南區學東國民小學 113 學年度第 二 學期五年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱	三人制棒球	實施年級	五	教學節數	本學期共(38)節	社團編號	4
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程(■社團活動□技藝課程)						
總綱或領綱核心素養	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 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	認識棒球活動，學習團隊合作，促進體能發展及棒球技能，習得運動家精神。						
課程架構脈絡							
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註	
第 2 週	2	運動傷害與防護	Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- III -3 各項運動裝備、設施、場域。	1. 能操作暖身及伸展運動。 2. 能知道運動傷害的預防與處理方法。	1. 口頭評量： 能說出傷害處理步驟及方式。 2. 實作評量： 能做出暖身及伸展運動。		
第 3~6 週	8	守備節奏性	Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能跟隨節奏律動。 2. 能正確做出傳接球動作。	實作評量： 1. 能接高飛球、平飛球、滾地球。 2. 能傳球至指定位置。		

第 7 ~12 週	12	打擊協調性	<p>Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ha- I -1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 能正確做出擊球動作。</p> <p>2. 能操作手眼協調性遊戲。</p>	<p>實作評量：</p> <p>1. 能擊出高飛球、平飛球、滾地球。</p> <p>2. 能擊球至指定位置。</p>	
第 13~20 週	16	跑壘敏捷性	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 能正確跑壘。</p> <p>2. 能操作敏捷性遊戲。</p>	<p>實作評量：</p> <p>能衝刺跑壘、繞壘、能折返跑壘。</p>	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

◎各社團務必寫一份。