

臺南市公西港區港東國民中小學 113 學年度第一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	港東樂樂棒球	21	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input checked="" type="checkbox"/> 隔週【 2】節
2			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
3			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。

臺南市公西港區港東國民中小學 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	港東樂樂棒球	實施年級	五	教學節數	本學期共(21)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	<p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>						
課程目標	<p>1. 認識樂樂棒球規則與學習傳接球技巧，做為運動技能學習之重要基礎。</p> <p>2. 培養遵守常規，表現出積極合作，懂得尊重他人，表現出運動精神。</p>						
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	
1-4 週	4	樂樂棒球規則	<p>1. 樂樂棒球規則介紹</p> <p>2. 傳接球規則</p> <p>3. 打擊規則</p> <p>4. 跑壘規則</p>	<p>1. 學會樂樂棒球規則並能運用。</p> <p>2. 學會守備和打擊技巧</p>	<p>1. 能說出樂樂棒球規則</p> <p>2. 能遵守樂樂棒球規則</p>		
5-10 週	6	打擊姿勢	<p>1. 球棒的正確握法</p> <p>2. 打擊站姿</p> <p>3. 揮棒動作</p>	<p>1. 學會正確握棒、站立、打擊姿勢</p>	<p>1. 雙手能做出正確握棒方式</p> <p>2. 雙腳站立距離正確</p> <p>3. 能正確擊出球</p>		
11-16 週	6	攻守變化	<p>1. 打擊技巧的練習</p> <p>2. 守備的練習和跑壘注意事項</p>	<p>1. 學會守備和打擊的技巧</p> <p>2. 學會跑壘的技巧</p>	<p>1. 能做出正確的跑壘判斷</p> <p>2. 能做出打擊、接住正確的球</p>		
17-21 週	5	分組對抗	<p>1. 分組比賽計分的標準</p> <p>2. 分組競賽間的合作</p>	<p>1. 學會攻擊時的跑壘技巧，為己隊加分</p>	<p>1. 能正確的跑壘</p> <p>2. 能打擊出安打</p> <p>3. 能互相打氣加油</p>		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第 22 週		休業式				
--------	--	-----	--	--	--	--

◎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。

臺南市公西港區港東國民小學 113 學年度第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	港東樂樂棒球	5	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 每週【 1 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節
2	優遊自在游泳課	12	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 每週【 】節 <input type="checkbox"/> 隔週【 】節 <input checked="" type="checkbox"/> 每週兩節，連續上六週。

◎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。

臺南市公西港區港東國民小學 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	港東樂樂棒球	實施年級	五	教學節數	本學期共(5)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-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。						
課程目標	1. 認識樂樂棒球規則與學習傳接球技巧，做為運動技能學習之重要基礎。 2. 培養遵守常規，表現出積極合作，懂得尊重他人，表現出運動精神。						
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	
1-4 週	2	傳接球練習	傳接球技巧練習 上手傳球 下手拋球 滾地接球 高飛接球	正確傳接對方的球。	能完成傳接球 10 次。		
14-16 週	3	分組對抗賽	1. 分組比賽計分的標準。 2. 分組競賽間的合作。	1. 學會攻擊時的跑壘技巧為己隊加分。 2. 能發揮團隊合作互相打氣。	1. 能正確的跑壘。 2. 能打擊出安打。 3. 能互相打氣加油。		
第 22 週	0	休業式					

◎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。

臺南市西港區港東國民小學 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	優遊自在游泳課	實施年級	五、六	教學節數	本學期共(12)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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>						
課程目標	透過游泳課程，學會在水中換氣，打水前進，並學習正確的水域安全常識與技能。						
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	
8 週	2	水中安全宣導及水中拾物	<ol style="list-style-type: none"> 戶外戲水安全知識。 韻律呼吸。 憋氣、水中閉氣拾物。 	<ol style="list-style-type: none"> 學習正確的水域安全常識與技能。 能將頭部完全沒入水中。 學會韻律呼吸。 	<ol style="list-style-type: none"> 能說出正確的戶外戲水安全知識。 能做出連續韻律呼吸 10 次。 	本校高年級跨年級課程。	
9-10 週	4	水母漂	<ol style="list-style-type: none"> 水母漂 	<ol style="list-style-type: none"> 學會藉助輔具等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。 學會水母漂姿勢。 	<ol style="list-style-type: none"> 藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。 能做出水母漂動作 能做出仰漂動作。 		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

11-12 週	4	打水前進	1. 蹬牆漂浮。 2. 打水前進。	1. 學會蹬牆漂浮。 2. 學會打水前進。	1. 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立。 3. 結合蹬牆與打水共 8 公尺。	
13 週	2	手部划水	手部划水	學會手部划水。	1. 能擺動雙腿，搭配手部划水，使身體在水中前進。	

◎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。