

臺南市公立鹽水區仁光國民小學 115 學年度(第一學期)四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	運動與力學	42	是 ☒ 否 ☐	☒ 每週【2】節 ☐ 隔週【 】節
2			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
3			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
4			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
5			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
6			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
7			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
8			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
9			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 隔週【 】節
10			是 ☐ 否 ☐	☐ 每週【 】節 ☐ 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。

臺南市立鹽水區仁光國民小學 115 學年度第一學期四年級彈性學習課程計畫-社團活動與技藝課程

社團活動或技藝課程名稱		運動與力學	實施年級	四	教學節數	本學期共(42)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		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，發展生命潛能。 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。 自-E-A1 身心素質與自我精進：能運用感官或工具探索生活週遭的事物，並樂於參與科學探究活動，養成探究事物的好奇心與熱忱。 自-E-A3 規劃執行與創新應變：具備操作探究活動的能力，能根據問題特性或資源來規劃簡單步驟，並操作適合學習階段的器材與儀器進行實驗。						
課程目標		1. 認識三人制棒球運動，熟練傳接球、守備、打擊，在活動過程中培養合群的態度，養成規律運動與健康生活的習慣，並學會維持良好人際關係的方法。 2. 力量的傳導-打擊與旋轉力學。 3. 軌跡與落點-拋體力學。						
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		
第一週 ~ 第二週	2	三人制棒球 初體驗	1. 認識三人制棒球的場地 2. 認識三人制棒球的比賽規則 3. 認識三人制棒球與正規棒球的異同	1. 能正確說出三人制棒球的場地大小及規則 2. 能分辨三人制棒球與正規棒球的差異	1. 口頭評量 -說明場地與相關規則 2. 心得發表	1. 播放 p. p. t 介紹場地及相關規則 2. 播放比賽影片		
第三週	2	傳接球+跑壘 遊戲篇	1. 熟練傳接球的技巧 2. 傳球&接球遊戲 3. 跑壘遊戲	1. 能明瞭傳球的方式 2. 能明瞭接球的方式 3. 能明瞭跑壘的方式 4. 探討力學原理中空氣阻力與旋轉產生的馬格努斯效應	實作評量- 傳、接、跑壘			

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第四週 ~ 第五週	2	滾地球+轉接球篇	1. 滾地球的接傳 2. 直線轉接球	1. 能明瞭滾地球的接傳方式 2. 能明瞭直線轉接球對守備的重要性	實作評量－ 滾地球守備與直線轉接	
第六週	2	滾地球+棒球遊戲篇	1. 熟練滾地球的接傳技巧 2. 滾地球&直線轉接球遊戲	1. 能熟練滾地球的接傳 2. 能熟練直線轉接球	實作評量－ 滾地球接傳	
第七週	2	高飛球+跑壘篇	1. 高飛球的接球 2. 熟練跑壘的技巧	1. 能明瞭高飛球的接球方式 2. 能精熟跑壘的判斷	實作評量－ 高飛球守備	
第八週	2	綜合守備篇	1. 熟練滾地球的接傳技巧 2. 熟練高飛球的接球技巧 3. 熟練直線轉接球的技巧	1. 能熟練滾地球的接傳 2. 能熟練高飛球的接球 3. 能熟練直線轉接球	實作評量－ 滾地球及高飛球綜合守備	
第九週	2	打擊篇(一)	1. 握棒及空揮棒 2. T座擊球	1. 能明瞭握棒及揮擊的方式 2. 能明瞭打擊的方式	實作評量－ 打擊姿勢熟練	
第十週	2	打擊篇(二)	1. T座擊球 2. 拋球揮擊	1. 能熟練揮棒的要領 2. 探討如何利用槓桿原理以及旋轉軸心來極大化角速度與擊球力道	實作評量－ 擊球精準度	
第十一週	2	打擊篇(三)	投球揮擊	1. 能熟練揮棒的要領 2. 探討如何利用槓桿原理以及旋轉軸心來極大化角速度與擊球力道	實作評量－ 擊球精準度	
第十二週	2	投手篇(一)	1. 投手的投球姿勢 2. 短→中二階段距離的控球	1. 能明瞭投手投球的姿勢 2. 能明瞭控球的方式 3. 探討力學原理中空氣阻力與旋轉產生的馬格努斯效應	實作評量－ 投手姿勢熟練	
第十三週	2	投手篇(二)	1. 投手的投球姿勢 2. 中→長二階段距離的控球	1. 能固定投手投球的姿勢 2. 能熟練控球的要領 3. 探討力學原理中空氣阻力與旋	實作評量－ 控球精準度	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

				轉產生的馬格努斯效應		
第十四週	2	投打守的循環(一)	守備&實戰打擊	能明瞭投打守對比賽的重要性	實作評量－投打對決	
第十五週	2	投打守的循環(二)	守備&實戰打擊	能熟練投打守的要領	實作評量－投打對決	
第十六週	2	分組對抗(一)	實戰演練	透過分組對抗體會三人制棒球的趣味性	實作評量－LIVE BP	
第十七週	2	分組對抗(二)	實戰演練	透過分組對抗建立對三人制棒球的興趣	實作評量－LIVE BP	
第十八週	2	分組對抗(三)	實戰演練	透過分組對抗培養團隊合作與運動家的精神	實作評量－LIVE BP	
第十九週	2	分組對抗(四)	實戰演練	透過分組對抗熟練比賽的環節	實作評量－LIVE BP	
第二十週	2	成果驗收(一)	投打守+跑壘的循環	促進健康的知識、態度與技能，培養團隊認同感。	實作評量－LIVE BP	
第二十一週 ~ 第二十二週	2	成果驗收(四)	實戰演練	養成規律運動的習慣	體育成果發表會	組隊參賽

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立鹽水區仁光國民小學 115 學年度第二學期四年級彈性學習課程計畫

社團活動或技藝課程名稱		運動與力學	實施年級	四	教學節數	本學期共(42)節	社團編號	2
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。 健體-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。 自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境保持好奇心、想像力持續探索自然。						
課程目標		1. 認識桌球運動，了解桌球的動作要領、基本技巧，在活動過程中培養合群的態度，學會維持良好人際關係的方法，養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 認識不同形式的力與物體受力的變化，並知道物體受力後形狀與運動可能的變化。						
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
第一週	2	桌球初體驗	1. 認識桌球器材與基本規則。 2. 學習正確的握拍方式（直拍、橫拍）。 3. 基礎站姿與重心轉移。	1. 能正確說出桌球器材名稱及規則。 2. 能分辨直拍、橫拍差別。 3. 能將身體調整成正確的桌球站姿。		1. 口頭評量－說明場地與相關規則 2. 課中觀察		1. 播放 p. p. t 介紹場地及相關規則 2. 比賽影片欣賞
第二週	2	發球基礎	1. 學習正手發球技術（上旋、下旋）。 2. 瞭解發球規則。 3. 基本接發球練習。	1. 掌握正手發球並控制旋轉方向。 2. 清楚桌球發球的規則並避免違規。 3. 能正確判斷旋轉並穩定接發球。 4. 能透過觀察與日常生活經驗，了解桌球運動中有力的存在。		實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

第三週	2	反手發球	1. 學習反手發球技巧。 2. 練習發球變化(旋轉與速度)。 3. 反手接發球練習。	1. 掌握反手發球並控制旋轉。 2. 學會控制發球的旋轉與速度。 3. 穩定接發反手發球。	實作評量	
第四週	2	正手攻擊技術	1. 基礎正手攻球(推擋、拉球)。 2. 對牆練習正手攻擊。	1. 掌握正手推擋和拉球技術。 2. 提升正手擊球穩定性。	實作評量	
第五週	2	反手攻擊技術	1. 基礎反手攻球(推擋、拉球)。 2. 對牆練習反手攻擊。	1. 掌握反手推擋和拉球技術。 2. 提高反手擊球穩定性。	實作評量	
第六週	2	基本步伐訓練	1. 學習側步、跨步和並步。 2. 結合步伐進行正反手攻擊練習。	1. 熟悉桌球基本步伐。 2. 提升步伐與擊球的協調性。	實作評量	
第七週	2	進階發球技巧	1. 上旋發球與下旋發球進階。 2. 發球路線變化(短球、長球)。	1. 增強發球的旋轉與穩定性。 2. 學會控制發球的長短路線。 3. 能透過觀察與討論，知道物體受力會產生移動方向或運動情形的改變。	實作評量	
第八週	2	接發球技巧	1. 如何判斷對手發球旋轉。 2. 正確接發球的技巧。	1. 提升接發球的判斷力。 2. 穩定接發各種旋轉球。	實作評量	
第九週	2	分組對抗(一)	1. 增加實戰強度。 2. 進行不同對手	透過分組對抗熟練比賽的環節	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			對戰。			
第十週	2	期中綜合練習	1. 進行簡單的比賽模擬。 2. 進行基礎技術檢測。	促進健康的知識、態度與技能，培養團隊認同感。	實作評量	
第十一週	2	防守技巧	1. 正手與反手擋球技巧。 2. 快速反應訓練。	1. 擋住對手攻擊。 2. 防守反應速度。	實作評量	
第十二週		多球訓練	1. 教練餵球進行多球訓練。 2. 針對正反手快速反應。	1. 應對多球能力。 2. 連續擊球穩定性。	實作評量	
第十三週	2	戰術入門	1. 進攻與防守策略。 2. 學習調動對手。	1. 基本攻防策略。 2. 比賽靈活應對能力。	實作評量	
第十四週	2	接發球戰術	1. 分析對手發球習慣。 2. 制定接發球策略。	1. 針對性的接發策略。 2. 應對各種發球的能力。 3. 對物體施力時，力的大小、方向和作用點都會影響力對物體的作用-力的三要素。	實作評量	
第十五週	2	攻防轉換	1. 快速從防守轉攻擊技巧。 2. 增加進攻穩定性。	1. 從防守迅速轉為進攻的技巧。 2. 進攻的準確度和穩定性。	實作評量	
第十六週	2	正反手連續進攻	1. 練習正反手連續攻擊。 2. 提升擊球穩定	1. 正反手連續攻擊的穩定性。 2. 攻擊中的失誤。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(社團活動與技藝課程)

			度。			
第十七週	2	變化步伐練習	1. 高強度步伐訓練。 2. 進階正反手攻擊結合步伐。	1. 提升快速移動和調整姿勢能力。 2. 將步伐與攻擊完美結合。	實作評量	
第十八週	2	綜合技術測試	1. 進行全技術測試。 2. 教練針對弱點給予指導。	1. 促進健康的知識、態度與技能，培養團隊認同感。 2. 能透過觀察與討論，知道相同重量的物體，在粗糙和光滑接觸面的摩擦力不同。	實作評量	
第十九週	2	分組對抗(二)	1. 增加實戰強度。 2. 進行不同對手對戰。	透過分組對抗熟練比賽的環節	實作評量	
第二十週	2	成果驗收(一)	1. 全班進行期末比賽。 2. 總結學習成果，	驗收學習成果，增強比賽經驗。	實作評量	
第二十一週	4	成果驗收(二)	1. 全班進行期末比賽。 2. 總結學習成果，	驗收學習成果，增強比賽經驗。	體育成果發表會	

◎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。