

彰化縣大竹國民小學一百一十三學年度課程發展委員會

暨教科書選購委員會委員名單

時間：114年5月7日

地點：仁愛樓視聽教室

主席：黃馭寰校長

紀錄：邱品甄

黃馭寰 (校長)	黃馭寰	張嘉源 (家長代表)		洪宏瑋 (六年級)	洪宏瑋
洪加芳 (教務主任)	洪加芳	廖乙如 (家長代表)		何忻瑜 (科任代表)	
施衛玲 (總務主任)	施衛玲	賴惠美 (一年級)	賴惠美	陳盈菁 (科任代表)	
沈勇志 (學務主任)	沈勇志	楊曼娜 (二年級)	楊曼娜	謝金龍 (特教班代表)	謝金龍
侯毅津 (輔導主任)		蔡州宙 (三年級)	蔡州宙	林美吟 (教師會代表)	林美吟
邱品甄 (教學組長)	邱品甄	謝涓婷 (四年級)	謝涓婷	體育組長	張雅菁
許碧娟 (行政代表)	許碧娟	湯鵬華 (五年級)	湯鵬華		

彰化縣大竹國小 113 學年度課程發展委員會暨教科書選購委員會

第三次會議紀錄

一、開會時間：114 年 5 月 7 日(星期三)

二、開會地點：仁愛樓視聽教室

三、主席：黃校長 馭寰

四、出席人員：

洪加芳主任、施衛玲主任、沈勇志主任、侯毅津主任、張嘉源會長、廖乙如家長代表、邱品甄組長、許碧娟組長、賴惠美老師、楊曼娜老師、蔡州宙老師、謝洧婷老師、湯鵬華老師、洪宏瑋老師、何忻瑜老師、陳盈菁老師、謝金龍老師、林美吟老師。

五、主席致詞

六、討論議題：

◆討論(一) 就本校 114 學年度各學年學習領域彈性課程規劃，提請審查。

(請參閱附件一)

▼一二年級彈性三節規劃為閱讀素養-1、數位學習-1、國際教育-1。

▼三四年級彈性四節規劃為閱讀素養-1、數位學習-1、邏輯推理-1、國際教育-1。

▼五六年級彈性六節規劃為閱讀素養-2、數位學習-1、邏輯推理-2、國際教育-1。

▼五六年級體育班彈性四節規劃為體育專項-2、數位學習-1、國際教育-1。

(藝術與人文-1、體育-1，其餘與普通班相同。)

說明：(一)根據 108 課綱

- 國民小學階段每節上課時間為 40 分鐘，學校須依據規範的各領域及彈性學習的學習節數進行課程規劃，各校可以視課程實施及學生學習進度需求，經學校課程發展委員會通過後，彈性調節每節分鐘數與年級、班級的組合。
- 學校可彈性調整或重組領域學習節數，實施各種學習形式的跨領域統整課程，並可進行不同教師間的協同教學，此類跨領域統整課程最多可佔領域學習課程總節數五分之一。
- 本土語文/新住民語文的課程實施，應依學生實際需求，選擇閩南語文、客家語文、原住民族語文或新住民語文其中一項進行學習。
- 彈性學習課程由學校自行規劃辦理全校性、全年級或班群學習活動；課程可以跨領域/科目或結合各項議題，發展「統整性主題/專題/議題探究課程」，強化知能整合與生活運用能力。

決議：無異議全數通過，1-6 年級之彈性課程規劃為上述。

(一) 國民小學及國民中學教育階段

1. 課程規劃

國民小學及國民中學部定課程及校訂課程之規劃，如表4所示。

表 4 國民小學及國民中學課程規劃

單位：每週節數

		領域/科目	國民小學						國民中學	
			第一學習階段		第二學習階段		第三學習階段		第四學習階段	
			一	二	三	四	五	六	七	八
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(6)		國語文(5)		國語文(5)		國語文(5)	
			本土語文/ 臺灣手語/ 新住民語文(1)		本土語文/ 臺灣手語/ 新住民語文(1)		本土語文/ 臺灣手語/ 新住民語文(1)		本土語文/ 臺灣手語(1)	
			數學(4)		英語文(1)		英語文(2)		英語文(3)	
		數學	數學(4)		數學(4)		數學(4)		數學(4)	
		社會	生活 課程 (6)		社會(3)		社會(3)		社會(3) 【歷史、地理、公民 與社會】	
		自然科學			自然科學(3)		自然科學(3)		自然科學(3) 【理化、生物、地球 科學】	
		藝術			藝術(3)		藝術(3)		藝術(3) 【音樂、視覺藝 術、表演藝術】	
		綜合活動			綜合活動(2)		綜合活動(2)		綜合活動(3) 【家政、童軍、輔 導】	
		科技								
		健康與體育	健康與體育(3)		健康與體育(3)		健康與體育(3)		健康與體育(3) 【健康教育、體育】	
領域學習節數		20 節		25 節		26 節		30 節 29 節		
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/ 議題探究課程								
		社團活動與技藝課程		2-4 節		3-6 節		4-7 節		
		特殊需求領域課程						3-5 節		
		其他類課程						3-6 節		
學習總節數			22-24 節		28-31 節		30-33 節		33-35 節 32-35 節	

◆討論(二) 預估本校 114 學年度語文選修開課班別，提請審查。

▼新住民語班(7 班實體教學)(3 班視訊課程)：

越南語-4 班、印尼語-3 班、泰語-1 班(視訊)、菲律賓語-2 班(視訊)

▼原住民語班(7 班實體教學)：

馬蘭阿美語 2 班、泰雅語 1 班、巒群布農語 1 班、卡群布農語 1 班、南排灣語 2 班、

▼客語班-(2 班實體教學)

四縣腔 1 班、南四縣腔 1 班

▼臺灣手語班 2-5 班(由預算支付)

說明：113 學年度語文選修預選 (1-6 年級)之人數如下：

1. 新住民語選修人數：

(1)越南語：10 名 (2)印尼語：5 名 (3)泰語：1 名 (4)菲律賓語：2 名

2. 客家語選修人數：

(1)四縣腔：1 名 (2)南四縣腔：1 名

3. 原住民語選修人數：

(1)馬蘭阿美語：2 名 (2)南排灣語：2 名 (3)卡群布農語：1 名(4)巒群布農語：4 名

(5)澤敖利泰雅語：1 名

4. 臺灣手語選修人數：9 名

決議：無異議全數通過 114 學年度語文選修開課班別。以實體課程為優先，遠距課程次之；以正課時間為優先，非正課時間次之(非正課時間班別：印尼語 1 班、越南語 2 班、馬蘭阿美族語 1 班、巒群布農語 1 班、泰雅族語 1 班)。

◆討論(三) 審查 114 學年度教科書版本。(請參閱附件二)

決議：無異議全數通過 114 學年度教科書版本，若遇不可逆之情況，則以第二順位依序遞補。

◆討論(四) 體育班業課程核定文，依府教體字第 1130146608 號函，討論 114 學年度國中小體育班專業課程計畫。(請參閱附件三)

說明：依公文內容說明，依教育部 110 年 6 月 29 臺教授國部字第 1100137955A 號日發布之《十二年國民基本教育體育班課實施規範》並自一百一十一學年度，依照不同教育階段(國民小學、國民中學及高級中等學校一年級起)逐年實施及《十二年國民基本教育體育班專業領域課程綱要》，於旨揭期限內完成課程計畫提報作業，請參閱附件。

決議：無異議全數通過 114 學年度體育班專業課程計畫(4 節部定、2 節彈性)。

◆討論(五) 依本校 114 學年度體育組社團課程計畫(桌球、籃球、直排輪、跆拳道)，提起審查。(請參閱附件四)

決議：無異議全數通過 114 學年度體育組社團課程計畫。

◆討論(六) 依本校 113 學年度教務處暑假社團課程計畫(魔幻科學社)，提起審查。(請參閱附件五)

決議：無異議全數通過 113 學年度教務處暑假社團課程計畫(魔幻科學社)。

七、臨時動議：無

八、散會

附件一：

科目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	體育班
本國語文	6	6	5	5	5	5	5
本土語言	1	1	1	1	1	1	1
英語文(英語)			1	1	2	2	2
數學	4	4	4	4	4	4	4
社會			3	3	3	3	3
藝術與人文			2	2	2	2	1
藝術與人文(音)			1	1	1	1	1
自然與生活科技 (自然科學)			3	3	3	3	3
健康與體育(健)	1	1	1	1	1	1	1
健康與體育(體)	2	2	2	2	2	2	1
綜合活動			2	2	2	2	2
生活	6	6					
專項術科(部定)							4
專項術科(彈)							2
邏輯推理(彈)			1	1	2	2	
國際教育(彈)	1	1	1	1	1	1	1
數位學習(彈)	1	1	1	1	1	1	1
閱讀素養(彈)	1	1	1	1	2	2	
總計	23	23	29	29	32	32	32

附件二：

彰化市大竹國小114學年度第一學期教科書版本選用順序

科目	年級	版本
本國語文(首)	1	翰林
本國語文(一)	1	翰林
本國語文習作(首)	1	翰林
本國語文習作(一)	1	翰林
數學	1	康軒
數學習作	1	康軒
數學習作附	1	康軒
生活	1	康軒
生活習作	1	康軒
健康與體育	1	康軒
本土語言	1	康軒
校訂課程-生活英語課本	1	Hooray!翰林
校訂課程-生活英語習作	1	Hooray!翰林
校訂課程-閱讀	1	閱讀小達人
校訂課程-數位學習	1	奇異國

科目	年級	版本
本國語文	2	翰林
本國語文習作	2	翰林
數學	2	康軒
數學習作	2	康軒
數學習作附	2	康軒
生活	2	翰林
生活習作	2	翰林
健康與體育	2	康軒
本土語言	2	康軒
校訂課程-生活英語課本	2	WOW STORY 3 何嘉仁
校訂課程-生活英語習作	2	WOW STORY 3 何嘉仁
校訂課程-閱讀	2	閱讀小達人
校訂課程-數位學習	2	奇異國

科目	年級	版本
本國語文	3	康軒
本國語文習作	3	康軒
數學	3	翰林
數學習作	3	翰林
數學習作附	3	翰林
社會	3	康軒
社會習作	3	康軒
自然與生活科技	3	翰林
自然習作	3	翰林
藝術與人文	3	翰林
綜合活動	3	南一
健康與體育	3	南一
英語	3	Super Fun 1 何嘉仁
英語習作	3	Super Fun 1 何嘉仁
本土語言	3	康軒
電腦	3	win11 宏全 /word2021宏全

科目	年級	版本
本國語文	4	翰林
本國語文習作	4	翰林
數學	4	南一
數學習作	4	南一
數學習作附	4	南一
社會	4	翰林
社會習作	4	翰林
自然與生活科技	4	南一
自然習作	4	南一
藝術與人文	4	翰林
綜合活動	4	康軒
健康與體育	4	翰林
英語	4	Super Fun 3 何嘉仁
英語習作	4	Super Fun 3 何嘉仁
本土語言	4	真平
電腦	4	win11 慕峯/Google 網路應用 慕峯

科目	年級	版本
本國語文	5	康軒
本國語文習作	5	康軒
數學	5	南一
數學習作	5	南一
數學習作附	5	南一
社會	5	翰林
社會習作	5	翰林
自然與生活科技	5	翰林
自然習作	5	翰林
藝術與人文	5	翰林
綜合活動	5	南一
健康與體育	5	康軒
英語	5	Wonder World 5 康軒
英語習作	5	Wonder World 5 康軒
本土語言	5	真平
電腦	5	scratch3.0 巨岩

科目	年級	版本
本國語文	6	翰林
本國語文習作	6	翰林
數學	6	康軒
數學習作	6	康軒
數學習作附	6	康軒
社會	6	康軒
社會習作	6	康軒
自然與生活科技	6	康軒
自然習作	6	康軒
藝術與人文	6	翰林
綜合活動	6	南一
健康與體育	6	南一
英語	6	Wonder World 7 康軒
英語習作	6	Wonder World 7 康軒
本土語言	6	真平
電腦	6	scratch3.0 智識家

附件三：

彰化縣 114 學年度大竹國民小學

體育班

體育專業課程計畫(草案)

114 年 05 月 01 日體育班發展委員會審議通過

114 年 05 月 07 日課程發展委員會提出審議

中華民國 113 年 05 月 01 日

彰化縣立大竹國民小學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民小學	
				階段/年級	第三學習階段	
					5 年級節數	6 年級節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文（5）	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文（2）	2	2	
		數學(4)		4	4	
		社會(3)		3	3	
		自然科學(3)		3	3	
		藝術(2-3)		2	2	
		綜合活動(2-3)		2	2	
		科技		0	0	
		健康與體育(2-3)		2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(4)		4	4	
領域學習節數(27-30)				28	28	
校訂課程	彈性學習課程 (3-6)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		0	0	
		社團活動與技藝課程		0	0	
		特殊需求領域課程 (體育專業、英語)		3	3	
		其他類課程(電腦)		1	1	
學習總節數(30-33 節)				32	32	

彰化縣立大竹國民小學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☒5 年級 ☐6 年級 ☐7 年級 ☐8 年級 ☐9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		體育專業		體育專業	體育專業
第七節		體育專業		體育專業	體育專業

實施年級：☐5 年級 ☒6 年級 ☐7 年級 ☐8 年級 ☐9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節		體育專業		體育專業	體育專業
第七節		體育專業		體育專業	體育專業

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立大竹國民小學 114 學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

課程名稱	田徑體育專業課程	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週 4 節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週 2 節）
實施年級	■ 5 年級 ■ 6 年級 □ 7 年級 □ 8 年級 □ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 116 節 第 2 學期 五年級共 110 節 六年級共 104 節
設計理念	延續九年一貫課程發展理念及十二年國教課程協同整合，教材涵蓋網路資料、專項器材及教練增能自學使學生在專項體能、專項技術及競技綜合訓練等各方面能力均能有效地提昇運動競技表現。		
學生圖像	品格力、專業力、合作力		
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：熟悉全身性體能之要點及功能 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：基本技術的理解及熟練 三. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：建立自信心及企圖心		
核心素養	五年級	■體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。 ■體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 ■體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。 ■體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育內容的意義與影響。 ■體-E-C1 具備生活中有關運動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。 ■體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
	六年級	■體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 ■體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 ■體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育內容的意義與影響。 ■體-E-B3 具備與運動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的美感體驗。 ■體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	

		■體-E-C3 具備理解與關心本土、國際議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
學習階段 重點		學習 表現	■P-III-1 知道並練習一般體能訓練 ■P-III-2 知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 ■P-III-3 知道一般體能及專項體能與跑、跳、擲/踢、蹬、划間之關係及運 動防護基本概念 ■T-III-1 認識並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 ■T-III-2知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 ■T-III-3 知道並操作接力動作之基礎技術 ■Ta-III-1 認識及實施配速 ■Ta-III-2認識並遵守競賽規則、指令與禮儀	
		學習 內容	■P-III-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能 ■P-III-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 ■P-III-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防 護基本概念 ■T-III-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術與距離、高度、時間與速度 之關係 ■T-III-B2跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之身體姿勢、起始準備、起 始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基 礎技術 ■T-III-B3接力準備動作與接力動作之基礎技術 ■Ta-III-C1配速概念 ■Ta-III-C2競賽規則與指令 ■Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 ■Ps-III-D1目標設定與壓力管理等心理知識 ■Ps-III-D2溝通與自我表達 ■Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	
學習目標		能完成各項體能及專項表現漸進提升全身性體能，對規則的熟悉及運用，能穩定 表現出專項技術，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第 1 學 期	第 1 週	上： 跑步基本動作 下： 1. 專項體能 2. 專項技術	上： 跑步發力訓練 下： 1.綜合體能訓練—全身性體能訓練 2.個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術 動作修正	上： 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下： 1.綜合體能表現 40% 2.個人技術表現 40% 3.心理表現 20%

第 2 週	上:跑步基本動作 下: 1. 全身性體能 2. 專項技術 3. 動作修正	上: 跑步的基本動作訓練(抬腿 A、B, 墊步、A、B……) 下: 1. 綜合體能訓練—全身性體能訓練 2. 個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術動作修正	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1. 心理訓練 40% 2. 競賽表現 60%
第 3 週	上:體能訓練 下:模擬比賽	上:肌力訓練上肢、下肢結合拉力帶 下: 意象訓練、分組競賽	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1. 參賽績效 50% 2. 參與表現 50%
第 4 週	上:體能訓練 下:比賽期 (<u>秋季全國田徑公開賽</u>)	上:敏捷訓練、核心訓練 下:<u>參加秋季全國田徑公開賽</u>	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1. 比賽反省表 100%
第 5 週	上:體能訓練 下: 1. 賽後檢討 2. 目標設定	上:敏捷訓練、速度訓練 下: 賽後檢核、目標設定	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1. 團體合作及參與 70% 2. 放鬆活動 30%
第 6 週	上:體能訓練 下: 改變動作型態 做動態休息	上: 爆發力訓練下肢:屈膝半蹲、開合跳、結合欄架訓練 下: 1. 綜合體能訓練—球類活動 2. 放鬆活動—滾輪操作	上、 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1. 綜合體能表現 30% 2. 個人技術表現 30% 3. 競技比賽表現 40%
第 7 週	上:專項能力 下: 1. 全身性體能提 2. 專項技術調整	上: 跑、跳、擲專項能力培養 1. 跑:藉由欄架訓練節奏及步頻 2. 跳遠:藉由小角錐設定步頻、欄架訓練起跳練習 3. 跳高:小圓盤做內傾跑步訓練、5 步垂直起跳練習 4. 擲部:壘球-助跑、傳接球練習 鉛球-滑步、原地推擲 下: 1. 綜合體能訓練—全身性體能訓練 2. 個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術動作修正	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1. 綜合體能表現 50% 2. 個人技術表現 50%

第 8 週	上:學習動機養成 下:模擬比賽	上: 1. 藉由影片及優秀運動員故事經驗分享增加運選手信心 下: 1. 意象訓練 2. 分組競賽	上: 1. 觀後心得 25% 2. 參賽績效 40% 3. 參賽表現 35% 下: 1. 心理訓練 40% 2. 分組表現 60%
第 9 週	上: 1. 賽後檢討 2. 目標設定 下: 比賽期 (彰化縣縣長盃田徑賽)	上:目標設定來提升內在動機 下: <u>參加彰化縣縣長盃田徑</u>	上: 1. 賽後反省表 50% 2. 學習單 50% 下: 1. 參賽績效 50% 2. 參與表現 50%
第 10 週	上:1. 田徑規則 2. 專項體能 3. 專項技術 下: 專項體能 專項技術	上: 1. 田徑規則解說 2. 比賽規則之運用 3. 綜合體能訓練—專項體能 4. 個人技術訓練—跑、跳、擲專項 下: 1. 綜合體能訓練—專項體能訓練 2. 個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術訓練 3. 選手心理訓練—意象訓練 4. 專項測驗—60m、100m、200m、跳高、跳遠、鉛球	上: 1. 學習單 50% 2. 綜合體能表現 25% 3. 個人技術表現 25% 下: 1. 綜合體能表現 30% 2. 個人技術表現 30% 3. 心理表現 20% 4. 專項測驗 20%
第 11 週	休養期	上:休養期(充分休息) 下:藉由影片故事經驗分享	休養期
第 12 週	第一次成績評量 (考試後開始專訓課程) 上:專項能力 下: 1. 全身性體能提升 2. 專項技術調整	上:跑、跳、擲專項能力培養 1. 跑:起跑架架設及練習 2. 跳遠:空中動作練習、欄架訓練起跳練習 3. 跳高:挺腰練習、5步垂直起跳練習 4. 擲部:壘球-轉腰練習、傳接球練習 鉛球-轉腰練習、原地推擲 下:全身性體能訓練 專項技術訓練 專項動作修正	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1. 綜合體能表現 50% 2. 專項技術表現 50%
第 13 週	上: 溝通與自我表達 下:賽後檢討 目標設定	上: 1. 藉由溝通、對談、問答引導學生對於運動能力表現的自我感受及表達 下: 1. 賽後檢核 2. 目標設定	上: 1. 觀察與紀錄 50% 2. 訓練日誌 50% 下: 1. 賽後反省表 50% 2. 學習單 50%

第 14 週	上:運動傷害防護 下: 比賽期 (彰化市運動會)	上:運動傷害處理觀念之建立 下:參加彰化市運動會	上: 1. 實作表現 50% 2. 問答表現 50% 下: 1. 參賽績效 50% 2. 目標的達成率 50%
第 15 週	上:運動傷害防護 下:專項體能 專項技術	上:運動傷害防護 下: 1.綜合體能訓練—專項體能訓練 2.個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術訓練 3. 選手心理訓練—意象訓練 4.專項測驗—60m、100m、200m、跳高、鉛球	上: 1. 筆記50% 2. 實作表現50% 下: 1.綜合體能表現 30% 2.個人技術表現 30% 3. 心理表現 20% 4.專項測驗 10%
第 16 週	上:運動放鬆 下: 改變動作型態 做動態休息	上:筋肌膜放鬆 下: 1.綜合體能訓練—球類活動 2.放鬆活動—滾輪操作 3.選手比賽檢討	上: 1. 實作表現 50% 2. 筆記 50% 下: 1. 團體合作及參與 50% 2. 放鬆活動 20% 3. 比賽自我檢核表 30%
第 17 週	上: 團隊合作及配合 下: 改變動作型態做 動態休息	上 1. 團隊的組成及任務分配 2. 目標設定及共同達成 3. 藉由遊戲完成任務 下: 1. 綜合體能訓練—球類活動 2. 伸展活動—配合拉力帶伸展	上: 1. 合作能力表現 30% 2. 行為觀察 30% 3. 完成任務 40% 下: 1. 團體合作及參與 50% 2. 伸展活動 50%
第 18 週	上: 學期表現之檢討 下: 改變動作型態做 動態休息	上: 自我設定目標檢核達成率 做各項體能、專項測驗檢核學習成就 下: 1. 綜合體能訓練—球類活動 2. 伸展活動—配合拉力帶伸展	上: 1. 專項測驗 50% 2. 檢核表 50% 下: 1. 團體合作及參與 50% 2. 伸展活動 50%
第 19 週	上: 學期表現之檢討 下: 球類活動— 排球、羽球、 躲避球	上: 做各項體能、專項測驗檢核學習成就 下: 分組競賽	上:專項測驗 下: 1. 分組競賽 50% 2. 團體表現 50%
第 20 週	休養期	上:休養期(充分休息) 下:藉由影片故事經驗分享	休養期
第 21 週	第二次成績評量 上、下: 學期總檢討	上、下: 學期競賽表現、參賽、生活態度、團隊配合……總檢討	上、下:檢核表 100%

第 2 學期	第 1 週	上： 跑步基本動作 下： 1. 專項體能 2. 專項技術	上： 跑步發力訓練 下：彰化縣運動會 1. 綜合體能訓練—全身性體能訓練 2. 個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術動作修正	上： 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下： 1. 綜合體能表現 40% 2. 個人技術表現 40% 3. 心理表現 20%
	第 2 週	上：跑步基本動作 下：模擬比賽	上： 跑步的基本動作訓練(抬腿 A、B，墊步、A、B……) 下： 意象訓練、分組競賽	上： 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下： 1. 心理訓練 40% 2. 競賽表現 60%
	第 3 週	上：體能訓練 下：比賽期 (彰化縣中小學聯合運動會)	上：敏捷訓練、核心訓練 下：參加彰化縣中小學聯合運動會	上： 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下： 1. 參賽績效 50% 2. 參與表現 50%
	第 4 週	上：體能訓練 下： 1. 賽後檢討 2. 目標設定	上：肌力訓練上肢、下肢結合拉力帶 下：賽後檢核、目標設定	上： 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下： 比賽反省表 100%
	第 5 週	上：體能訓練 下：改變動作型態 做動態休息	上：敏捷訓練、速度訓練 下： 1. 綜合體能訓練—球類活動 2. 放鬆活動—滾輪操作	上： 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下： 1. 團體合作及參與 70% 2. 放鬆活動 30%
	第 6 週	上：體能訓練 下： 1. 全身性體能 2. 專項技術 3. 動作修正	上： 爆發力訓練下肢：屈膝半蹲、開合跳、結合欄架訓練 下： 1. 綜合體能訓練—全身性體能訓練 2. 個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術動作修正	上： 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下： 1. 綜合體能表現 30% 2. 個人技術表現 30% 3. 競技比賽表現 40%
	第 7 週	校慶週 上：專項能力 下： 1. 全身性體能提升 2. 專項技術調整	上： 跑、跳、擲專項能力培養 1. 跑：藉由欄架訓練節奏及步頻 2. 跳遠：藉由小角錐設定步頻、欄架訓練起跳練習 3. 跳高：小圓盤做內傾跑步訓練、5 步垂直起跳練習	上： 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下： 1. 綜合體能表現 50% 2. 個人技術表現 50%

		4. 擲部:壘球-助跑、傳接球練習 鉛球-滑步、原地推擲 下: 1.綜合體能訓練—全身性體能訓練 2.個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術動作修正	
第 8 週	上:專項能力 下: 1. 全身性體能提升 2. 專項技術調整	上:跑、跳、擲專項能力培養 1. 跑:起跑架架設及練習 2. 跳遠:空中動作練習、欄架訓練起跳練習 3. 跳高:挺腰練習、5 步垂直起跳練習 4. 擲部:壘球-轉腰練習、傳接球練習 鉛球-轉腰練習、原地推擲 下: 全身性體能訓練 專項技術訓練 專項動作修正	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1.綜合體能表現 50% 2.專項技術表現 50%
第 9 週	上:專項能力 下:專項體能 專項技術	上:跑、跳、擲專項能力培養 1. 跑:接力動作練習 2. 跳遠:落地練習、欄架訓練起跳練習 3. 跳高: 5 步後翻練習 4. 擲部:壘球-投擲練習 鉛球-投擲練習 下: 1.綜合體能訓練—專項體能 2.個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術訓練 3. 選手心理訓練—意象訓練	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1.綜合體能表現 30% 2.個人技術表現 30% 3.心理表現 20% 4.專項測驗 10%
第 10 週	休養期	上: 休養期(充分休息) 下: 藉由影片故事經驗分享	休養期
第 11 週	第一次成績評量 (考試後開始專訓課程) 上:專項能力 下: 1. 全身性體能提升 2. 專項技術調整	上:跑、跳、擲專項能力培養 1. 跑:起跑架架設及練習 2. 跳遠:空中動作練習、欄架訓練起跳練習 3. 跳高:挺腰練習、5 步垂直起跳練習 4. 擲部:壘球-轉腰練習、傳接球練習 鉛球-轉腰練習、原地推擲 下: 全身性體能訓練 專項技術訓練 專項動作修正	上: 1. 參與態度 30% 2. 實作及表現 70% 下: 1.綜合體能表現 50% 2.專項技術表現 50%
第 12 週	上:1. 田徑規則 2. 專項體能 3. 專項技術 下: 專項體能 專項技術	上: 1. 田徑規則解說 2. 比賽規則之運用 3.綜合體能訓練—專項體能 4.個人技術訓練—跑、跳、擲專項	上: 1. 學習單 50% 2. 綜合體能表現 25% 3.個人技術表現 25% 下:

			下：. 1.綜合體能訓練—專項體能訓練 2.個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術訓練 3. 選手心理訓練—意象訓練 4.專項測驗—60m、100m、200m、跳高、跳遠、鉛球	1.綜合體能表現 30% 2.個人技術表現 30% 3.心理表現 20% 4.專項測驗 20%
第 週	13	上:運動傷害防護 下:專項體能 專項技術	上:運動傷害防護 下: 1.綜合體能訓練—專項體能訓練 2.個人技術訓練—跑、跳、擲專項技術訓練 3. 選手心理訓練—意象訓練 4.專項測驗—60m、100m、200m、跳高、鉛球	上: 1.筆記 50% 2.實作表現 50% 下: 1.綜合體能表現 30% 2.個人技術表現 30% 3. 心理表現 20% 4.專項測驗 10%
第 週	14	上: 1. 學習動機養成 2. 參加比賽 (全國小學田徑錦標賽) 下: 模擬比賽	上: 1.藉由影片及優秀運動員故事經驗分享增加選手信心 2.參加全國中小學田徑錦標賽 下: 1. 意象訓練 2. 分組競賽	上: 1.觀後心得 25% 2. 參賽績效 40% 3. 參賽表現 35% 下: 1. 心理訓練 40% 2. 分組表現 60%
第 週	15	上: 1. 賽後檢討 2. 目標設定 下: 賽後檢討 目標設定	上:目標設定來提升內在動機 下: 賽後檢核 目標設定	上: 1. 賽後反省表 50% 2. 學習單 50% 下: 1. 賽後反省表 50% 2. 訓練日誌 50%
第 週	16	上:運動放鬆 下: 改變動作型態 做動態休息	上:筋肌膜放鬆 下: 1.綜合體能訓練—球類活動 2.放鬆活動—滾輪操作 3.選手比賽檢討	上: 1.實作表現 50% 2.筆記 50% 下: 1.團體合作及參與 50% 2.放鬆活動 20% 3.比賽自我檢核表 30%
第 週	17	上: 團隊合作及配合 下: 改變動作型態做 動態休息	上 1.團隊的組成及任務分配 2.目標設定及共同達成 3.藉由遊戲完成任務 下: 1.綜合體能訓練—球類活動 2.伸展活動—配合拉力帶伸展	上: 1.合作能力表現 30% 2.行為觀察 30% 3.完成任務 40% 下: 1.團體合作及參與 50% 2.伸展活動 50%
第 週	18	上: 學期表現之檢討 下:感恩與傳承	上: 1.自我設定目標檢核達成率 2.做各項體能、專項測驗檢核學習成	上: 1.專項測驗 50% 2.檢核表 50%

			就 下: 1. 畢業生經驗傳承 2. 在校生感恩及祝福	下: 1. 卡片製作 50% 2. 上台分享 50%
第 週	19	休養期	上：休養期(充分休息) 下：藉由影片故事經驗分享	休養期
第 週	20	第二次成績評量 上、下: 學期總檢討	上、下: 學期競賽表現、參賽、生活態度、團隊配合……總檢討	上、下:檢核表 100%
評量規劃		1. 個人技術(30%) 2. 團隊配合(10%) 3. 訓練日誌(10%) 4. 參賽表現(30%) 5. 出席率(20%)		
教學設施 設備需求		運動場、活動中心、跳遠場地、鉛球場地、跳高設備及各項專業器材欄架、起跑架…等等		
教材來源		1. youtube 網路影片分享教學 2. 田徑規則-中華民國田徑協會頒布 3. 動作技術-教練增能學習編排 4. 運動傷害防護-辦理專業運動防護員講習 5. 反省表、學習單…教練自編	師資來源	編制內教師(學校專任運動教練) 中級(09600018102)
備註				

彰化縣立大竹國民小學 114 學年度體育班(桌球)體育專業

課程計畫

課程名稱	桌球體育專業課程	課程類別	☒ 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週 4 節） ☒ 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週 2 節）
實施年級	☒ 5 年級 ☒ 6 年級 ☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 116 節 第 2 學期 五年級共 110 節 六年級共 104 節
設計理念	透過課程的實施與專項器材及教練增能自學，使學生在專項體能、專項技術、團隊分組對抗競賽以及競技綜合訓練表現等各方面能力均能有效地提昇運動競技表現。		
課程目標	1. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 2. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與團隊合作的技術能力。 3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：透過專項運動的戰術執行與訓練，能夠實際運用於競技比賽中。 4. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質，建立自信心與企圖心。		
核心素養	五年級	☒ 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。 ☒ 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 ☒ 體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。 ☒ 體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育內容的意義與影響。 ☒ 體-E-C1 具備生活中有關運動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。 ☒ 體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	
	六年級	☒ 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。 ☒ 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 ☒ 體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育內容的意義與影響。 ☒ 體-E-B3 具備與運動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的美感體驗。	

		■體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 ■體-E-C3具備理解與關心本土、國際議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
學習階段 重點	學習 表現	P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方 T-III-1 網/牆性球類運動技術要領 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術 Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等		
	學習 內容	P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌（耐）力與心肺耐力 P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度 T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 Ta-III-C1 網/牆性球類運動之時間、空間及人與人、人與球關係攻防 Ta-III-C2 網/牆性球類運動基本規則與基礎性戰術 Ta-III-C9 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1 網/牆性球類運動之基礎性運動心理技巧 Ps-III-D2 基礎性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術		
學習目標		能完成各項體能及專項表現漸進提升全身性體能，對規則的熟悉及運用，能穩定表現出專項技術，提高運動表現，並能於實戰中發揮個人優勢取得良好成績。		
學習進度 /週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週	桌球基本要領	1. 握拍注意事項 2. 發球訓練(正手、反手等…) 3. 推擋技術 4. 搓球技術	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)
	第2週	攻防戰術運用 (比賽週) <u>全國總統盃比賽</u>	1. 能於比賽場上靈活運用戰術 2. 能善用自己優勢面，展現出自信心 因應賽場上的情形 3. <u>參加全國總統盃比賽</u>	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合訓練表現(30%) 1. 參加賽事成績(30%)
	第3週	技術訓練	1. 發球練習：正手發奔球、反手發急球與發急下旋球、發短球、正手發轉與不轉球、正手發左側上(下)旋球、反手發右側上(下)旋球、	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)

		下蹲發球、正手高拋發球。 2. 推擋球技術：擋球、快推、加力推、減力擋。 3. 攻球：正手近台攻球、正手中遠台攻球、正手扣殺、正手拉球、正手台內突擊、正手殺高球、反手近台攻球、反手快拔。	
第 4 週	技術與戰術 綜合訓練	1. 發球練習：正手發奔球、反手發急球與發急下旋球、發短球、正手發轉與不轉球、正手發左側上（下）旋球、反手發右側上（下）旋球、下蹲發球、正手高拋發球。 2. 搓球技術：慢搓、快搓、搓轉與不轉球、不同性能球拍的搓球。 3. 弧圈球技術：正手前沖弧圈球、正手加轉弧圈球、反手拉弧圈球。 4. 雙打練習及對戰。	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)
第 5 週	攻防戰術運用 (比賽週) <u>全國合作金控瑪 吉斯盃比賽</u>	1. 能於比賽場上靈活運用戰術 2. 能善用自己優勢面，展現出自信心 因應賽場上的情形 3. <u>參加全國合作金控瑪吉斯盃比賽</u>	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%) 4. 參加賽事成績 (30%)
第 6 週	桌球規則 (比賽週) <u>全國第一銀行桌 球比賽</u>	1. 桌球規則解說 2. 比賽規則之運用 3. <u>參加全國第一銀行桌球比賽</u>	1. 參與態度(30%) 2. 學習單(70%) 3. 參加賽事成績 (30%)
第 7 週	戰術訓練	1. 正手連續拉、反手連續拉 2. 升降賽、模擬比賽 3. 自由對練	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)
第 8 週	運動傷害 防護與放鬆	1. 運動傷害處理觀念之建立 2. 筋肌膜放鬆	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)
第 9 週	攻防戰術運用 (比賽週) <u>全國觀音盃桌球 賽</u>	1. 能於比賽場上靈活運用戰術 2. 能善用自己優勢面，展現出自信心 因應賽場上的情形 3. <u>參加全國觀音盃桌球賽</u>	4. 個人專項體能表現 (20%) 5. 個人專項技術能力 (20%) 6. 競技綜合訓練表現 (30%) 7. 參加賽事成績 (30%)
第 10 週	團隊合作 及配合	1. 團隊的組成及任務分配 2. 目標設定及共同達成 3. 藉由遊戲完成任務	1. 合作能力表現(50%) 2. 實作及表現(50%)

第 11 週	休養期	上：休養期(充分休息) 下：藉由影片故事經驗分享	休養期
第 12 週	第二次成績評量 (考試後開始專訓課程) (比賽週) 彰化縣縣長盃桌球賽	1. 能於比賽場上靈活運用戰術 2. 能善用自己優勢面，展現出自信心因應賽場上的情形 3. <u>參加彰化縣縣長盃桌球賽</u>	8. 個人專項體能表現(20%) 9. 個人專項技術能力(20%) 10. 競技綜合訓練表現(30%) 參加賽事成績(30%)
第 13 週	賽後檢討與省思	1. 能瞭解自己的能力與程度，進而改善容易出現的問題	1. 學習單(100%) (賽後心得與修正)
第 14 週	體能訓練	1. 繩梯(身體協調與流暢度訓練) 2. 腳步練習 3. 核心加強 4. 拉筋、肌肉放鬆	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)
第 15 週	技術訓練	1. 發球練習：正手發奔球、反手發急球與發急下旋球、發短球、正手發轉與不轉球、正手發左側上(下)旋球、反手發右側上(下)旋球、下蹲發球、正手高拋發球。 2. 推擋球技術：擋球、快推、加力推、減力擋。 3. 攻球：正手近台攻球、正手中遠台攻球、正手扣殺、正手拉球、正手台內突擊、正手殺高球、反手近台攻球、反手快拔。	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)
第 16 週	技術與戰術綜合訓練	1. 發球練習：正手發奔球、反手發急球與發急下旋球、發短球、正手發轉與不轉球、正手發左側上(下)旋球、反手發右側上(下)旋球、下蹲發球、正手高拋發球。 2. 搓球技術：慢搓、快搓、搓轉與不轉球、不同性能球拍的搓球。 3. 弧圈球技術：正手前沖弧圈球、正手加轉弧圈球、反手拉弧圈球。 4. 雙打練習及對戰。	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)
第 17 週	戰術訓練	1. 正手連續拉、反手連續拉 2. 升降賽、模擬比賽 3. 自由對練	1. 參與態度(30%) 2. 實作及表現(70%)
第 18 週	攻防戰術運用 (比賽週)	1. 能於比賽場上靈活運用戰術 2. 能善用自己優勢面，展現出自信心因應賽場上的情形	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合訓練表現

				(30%) 4. 參加賽事成績 (30%)
第 19 週	賽後檢討 與省思	1. 能瞭解自己的能力與程度，進而改善容易出現的問題	1. 學習單(100%) (賽後心得與修正)	
第 20 週	休養期	上：休養期(充分休息) 下：藉由影片故事經驗分享	休養期	
第 21 週	第二次成績評量 學期總檢討	1. 學期競賽表現、參賽、生活態度、團隊配合……總檢討	1. 檢核表	
第 2 學期	第 1 週	1. 基礎訓練 2. 體能訓練 3. 心理調適	1. 個人專項技術能力30% 2. 個人專項體能表現30% 3. 競技綜合訓練表現40%	
	第 2 週	1. 基礎訓練 2. 體能訓練 3. 心理調適	1. 個人專項技術能力30% 2. 個人專項體能表現30% 3. 競技綜合訓練表現40%	
	第 3 週	1. 基礎訓練 2. 體能訓練 3. 心理調適	1. 個人專項技術能力30% 2. 個人專項體能表現30% 3. 競技綜合訓練表現40%	
	第 4 週	1. 進階技巧 2. 綜合訓練 (準備期)	1. 個人專項技術能力(50%) 2. 競技綜合訓練表現(50%)	
	第 5 週	1. 進階技巧 2. 綜合訓練 (準備期)	1. 個人專項技術能力(50%) 2. 競技綜合訓練表現(50%)	
	第 6 週	1. 戰術應用 2. 模擬比賽 3. 運動防護 (賽前期)	1. 升降賽 2. 自由對練 3. 運動傷害處理與筋肌膜放鬆	1. 競技綜合訓練表現(70%) 2. 團體合作及參與(30%)
	第 7 週	校慶週 1. 戰術應用 2. 模擬比賽	1. 升降賽 2. 自由對練 3. 運動傷害處理與筋肌膜放鬆	1. 競技綜合訓練表現(70%) 2. 團體合作及參與

		3. 運動防護 (賽前期)		(30%)
第 8 週		1. 賽後省思 2. 全能性運動 (調整期)	1. 綜合體能訓練：球類活動 2. 放鬆活動：配合拉力帶伸展 選手比賽檢討	1. 團體合作及參與 (50%) 2. 放鬆活動(20%) 1. 比賽自我檢核表 (30%)
第 9 週		1. 戰術應用 2. 心理調適 (比賽期) <u>全國自由盃國小組個人桌球賽</u>	1. 綜合體能訓練：全身性體能訓練 2. 個人技術訓練：技術動作修正 3. 戰術應用：運用各種戰術於賽場上 4. 心理素質提升：發揮自我信心因應於賽場上 5. <u>參加全國自由盃國小組個人桌球賽</u>	1. 個人專項技術能力 (30%) 2. 個人專項體能表現 (30%) 3. 競技綜合訓練表現 (40%)
第 10 週		休養期	上：休養期(充分休息) 下：藉由影片故事經驗分享	休養期
第 11 週		<u>第一次成績評量</u> (考試後開始專訓課程) 1. 賽後省思 2. 全能性運動 (調整期)	1. 綜合體能訓練：球類活動 2. 放鬆活動：配合拉力帶伸展 3. 選手比賽檢討	1. 團體合作及參與 (50%) 2. 放鬆活動(20%) 3. 比賽自我檢核表 (30%)
第 12 週		1. 戰術應用 2. 心理調適 (比賽週) <u>彰化縣教育盃桌球賽</u>	1. 能於比賽場上靈活運用戰術 2. 能善用自己優勢面，展現出自信心 因應賽場上的情形 3. <u>參加彰化縣教育盃桌球賽</u>	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 競技綜合訓練表現 (30%) 4. 參加賽事成績 (30%)
第 13 週		1. 全能性運動 2. 基礎訓練 3. 運動防護 (調整期)	1. 綜合體能訓練：球類活動、跳繩 2. 基礎訓練：發下旋球正手拉一板， 接第二板連續拉正手連續拉、反手 連續拉 3. 運動傷害處理與筋肌膜放鬆	1. 團體合作及參與 (50%) 2. 個人專項技術能力 (30%) 3. 放鬆活動(20%)
第 14 週		3. 戰術應用 4. 心理調適 (比賽期) <u>全國自由盃國小組團體桌球賽</u>	1. 綜合體能訓練：全身性體能訓練 2. 個人技術訓練：技術動作修正 3. 戰術應用：運用各種戰術於賽場上 4. 心理素質提升：發揮自我信心因應於賽場上 5. <u>參加全國自由盃國小組團體桌球賽</u>	1. 個人專項技術能力 (30%) 2. 個人專項體能表現 (30%) 3. 競技綜合訓練表現 (40%)
第 15 週		1. 體能訓練 2. 基礎訓練	1. 綜合體能訓練：加強肌力與爆發力、跳繩、核心訓練 2. 個人基礎訓練：發球、推擋球、搓球	1. 個人專項體能表現 (50%) 2. 個人專項技術能力 (50%)
第 16 週		1. 體能訓練 2. 基礎訓練	1. 綜合體能訓練：加強肌力與爆發力、跳繩、核心訓練 2. 個人基礎訓練：發球、推擋球、搓球	1. 個人專項體能表現 (50%) 2. 個人專項技術能力 (50%)

	第 17 週	1. 綜合訓練 2. 良性競爭賽	1. 綜合技術訓練：發球、擋球、推球、搓球…等 2. 競爭賽：實力分組編配競賽	1. 個人專項技術能力(50%) 2. 團體表現(30%) 3. 分組競賽(20%)
	第 18 週	1. 綜合訓練 2. 良性競爭賽	1. 綜合技術訓練：發球、擋球、推球、搓球…等 2. 競爭賽：實力分組編配競賽	1. 個人專項技術能力(50%) 2. 團體表現(30%) 3. 分組競賽(20%)
	第 19 週	休養期	上：休養期(充分休息) 下：藉由影片故事經驗分享	休養期
	第 20 週	第二次成績評量 1. 期末檢討 2. 球類活動	1. 學期競賽表現、參賽、生活態度、團隊配合……總檢討 2. 全能運動發展：籃球、羽球分組競賽	1. 自我檢核表(20%) 2. 分組競賽(50%) 3. 團體表現(30%)
評量規劃		1. 個人技術(40%)：專項技術及專項體能測驗 2. 團隊配合(40%)：分組活動完成測驗及團隊服務態度表現檢核 3. 五、六年級班級競賽(20%)：參與校內活動成績表現 4. 校外參賽運動表現(20%)：參與校外成績表現		
教學設施 設備需求		操場、活動中心、桌球桌、發球機、繩梯…等		
教材來源		網路影片教學及教練自編	師資來源	編制內教師(有證照教師或體育班導師)、外聘教練
備註				

附件四：

大竹國小桌球社團教學計畫

壹、教學主旨：

倡導健康休閒運動，啟發學生對運動的興趣，培養規律運動習慣，進而培養學生多元運動技能，提升健康體適能；培養學童積極、自信之個人特質，建立健康生活型態。

貳、教學內容：

桌球運動演進、器材介紹、握拍、反手推擋、正手攻球、發球、切球、比賽規則講解、模擬比賽。

參、教練師資：

教師姓名	學歷	經歷
陳宗翰	國立台中科技大學 中華民國桌球協會 B 級教練	101-111 學年度擔任大竹國小 晨間社團及課後社團－ 桌球社指導教師

肆、上課時間：114 年 8 月 1 日起至 115 年 7 月 31 日止

(時段：7:30-8:30 、15:00-16:00 、16:00-17:00)

A 班：每日 1 小時，一至六年級

B 班：每日 2 小時，一至六年級

伍、收費方式：每生收費 A 班：1700 元/月

B 班：2500 元/月

陸、預期效益：

- 一、提供學生學習桌球運動的入門技巧，體驗桌球運動的樂趣。
- 二、訓練學生手眼協調性、感覺統合及增強肌力。
- 三、強化自主運動能力、鍛鍊體魄，養成終生運動的習慣。
- 四、發掘桌球運動優秀人才，培養桌球專項選手。

大竹國小課外社團課程計劃表

一、社團名稱：桌球社		二、授課教師：陳宗翰
三、社團成立宗旨：		
1. 透過參與桌球活動，讓學童喜歡上運動，養成規律運動習慣。		
2. 增進學童身心健康、培養學童積極、自信、團隊合作特質。		
3. 藉由桌球運動培養學童專項能力。		
四、課程大綱：		
週次	主題	內容與課程形式說明
1	環境介紹、球感練習	介紹桌球運動、認識桌球器材 球感練習-持拍、墊擊球、桌球遊戲
2	反手定點推擋	反手拍動作演練、單點多球練習
3	反手定點推擋	反手單點多球練習、立桌對打
4	反手定點與移動	反手對打、多點併步講解與多球練習
5	反手兩點	推擋併步多球練習
6	反手兩點	推擋併步多球練習、反手兩點對打
7	反手對打	反手推擋單點與多點併步對打練習
8	反手對打	反手推擋單點與多點併步對打練習
9	發平球	反手拍對打、發球規則講解
10	發平球	反手拍對打、發平球練習
11	正手定點攻球	正手拍動作演練、單點多球練習
12	正手定點攻球	正手單點多球練習、反手對打練習
13	正手定點攻球	正手單點多球練習、反手對打練習
14	正手定點攻球	正手對打練習、反手對打練習
15	結合練習	正手攻球與反手推擋混合練習
16	結合練習	正手攻球與反手推擋混合練習
17	切球	認識球的旋轉、講解切球技巧、練習切球
18	比賽規則講解	進行規則講解、練習比賽
19	比賽規則講解	進行規則講解、練習比賽
20	總複習	模擬比賽、分組進行對抗

大竹國小籃球社團教學計畫

伍、教學主旨：

倡導健康休閒運動，啟發學生對運動的興趣，培養規律運動習慣，進而培養學生多元運動技能，提升健康體適能；培養學童積極、自信之個人特質，建立健康生活型態。

陸、教學內容：

先了解基本規則，再說明該運動的進行過程，最後在進行技術上的訓練。漸進式的教學過程，能開啟學生對於籃球的興趣，更能培養運動的好習慣。不僅如此，運動家的精神與道德，也會是我上課的重點目標，不僅要有好的運動能力及習慣，更要擁有運動家的內涵與精神。

柒、教練師資：

教師姓名	學歷	經歷
陳鈺慈	國立彰化師範大學-運動學系 中華民國籃球協會 C 級教練 彰化縣體育會 C 級運動教練證	擔任大竹國小 晨間社團及課後社團- 籃球社指導教練

捌、上課時間：

每週三上午 07:30 至 08:30，共 13 週。以中高年級學生為主。

伍、收費方式(30 人以上分成兩班。):

每生收費 1500 元

陸、預期效益：

- 一、提供學生學習籃球運動的入門技巧，體驗籃球運動的樂趣。
- 二、訓練學生手眼協調性、感覺統合及增強肌力。
- 三、強化自主運動能力、鍛鍊體魄，養成終生運動的習慣。
- 四、發掘籃球運動優秀人才，培養籃球專項選手。

大竹國小課外社團課程計劃表

一、社團名稱：籃球社		二、授課教師：陳鈺慈
三、社團成立宗旨： 1. 透過參與籃球活動，讓學童喜歡上運動，養成規律運動習慣。 2. 增進學童身心健康、培養學童積極、自信、團隊合作特質。 3. 藉由籃球運動培養學童專項能力。		
四、課程大綱：		
週次	主題	內容與課程形式說明
1	環境、穿著裝備介紹	運球動作介紹及訓練投籃動作介紹及訓練
2	上籃動作介紹及訓練、二人推傳全場上籃介紹及訓練	上籃動作介紹及訓練、二人推傳全場上籃介紹練習
3	上籃動作介紹及訓練、二人推傳全場上籃介紹及訓練	上籃動作介紹及訓練、二人推傳全場上籃介紹練習
4	上籃動作介紹及訓練、二人推傳全場上籃介紹及訓練	上籃動作介紹及訓練、二人推傳全場上籃介紹練習
5	三人八字全場上籃介紹及訓練、四人快攻介紹及訓練	三人八字全場上籃介紹及訓練、四人快攻介紹練習
6	三人八字全場上籃介紹及訓練、四人快攻介紹及訓練	三人八字全場上籃介紹及訓練、四人快攻介紹練習
7	三人八字全場上籃介紹及訓練、四人快攻介紹及訓練	三人八字全場上籃介紹及訓練、四人快攻介紹練習
8	五人快攻介紹及訓練、團隊小組快攻介紹及訓練、	五人快攻介紹及訓練、團隊小組快攻介紹練習
9	五人快攻介紹及訓練、團隊小組快攻介紹及訓練、	五人快攻介紹及訓練、團隊小組快攻介紹練習
10	運球動作介紹及訓練投籃動作介紹及訓練	運球動作介紹及訓練投籃動作介紹練習
11	傳球動作訓練、團隊小組快攻介紹及訓練	傳球動作訓練、團隊小組快攻介紹練習
12	傳球+運球上籃動作訓練、國際業餘籃球規則講解練習	傳球+運球上籃動作訓練、國際業餘籃球規則講解練習
13	綜合練習與比賽	綜合練習、模擬比賽、分組進行

大竹國小直排輪社團教學計畫

玖、教學主旨：

倡導健康休閒運動，啟發學生對運動的興趣，培養規律運動習慣，進而培養學生多元運動技能，提升健康體適能；培養學童積極、自信之個人特質，建立健康生活型態。

壹拾、教學內容：

藉由直排輪刺激孩童的前庭發展及運動知覺（改善孩童全身肌肉張力、加強身體韻律感及精細動作）（加強協調能力及專注力）（矯正腳型、訓練大、小肌肉的發展）設定靈活有趣的肢體遊戲，不但可讓幼兒有持續學習之意願，還可以讓孩童明白如何在團體生活中學習與人相處、發揮潛在的能力。

壹拾壹、教練師資：

教師姓名	學歷	經歷
林哲國	台中商專 中華民國滑輪溜冰協會教練證	擔任大竹國小 晨間社團-直排輪社指導教練
		擔任大葉大學、彰化高商、 彰化高中、慈愛幼稚園、 培英國小、永靖國小、 和東國小、溪湖高中 課後社團-直排輪社指導教練

壹拾貳、上課時間：

每週五上午 07:30 至 08:30，共 13 週。一至六年級本校學生。

伍、收費方式（28 人停止招收）：

每生收費 1500 元

陸、預期效益：

- 一、提供學生學習直排輪運動的入門技巧，體驗直排輪運動的樂趣。
- 二、訓練學生手眼協調性、感覺統合及增強肌力。

三、強化自主運動能力、鍛鍊體魄，養成終生運動的習慣。

四、發掘直排輪優秀人才，培養直排輪專項選手。

大竹國小課外社團課程計劃表

一、社團名稱：直排輪社		二、授課教師：林哲國
三、社團成立宗旨：		
1. 透過參與直排輪活動，讓學童喜歡上運動，養成規律運動習慣。		
2. 增進學童身心健康、培養學童積極、自信、團隊合作特質。		
3. 藉由直排輪運動培養學童專項能力。		
四、課程大綱：		
週次	主題	內容與課程形式說明
1	環境、穿著裝備介紹	介紹直排輪運動、認識直排輪裝備
2	單腳推軌	單腳推軌動作演練
3	八字推	八字推練習
4	八字推舉腳	八字推舉腳練習
5	八字推螃蟹走路	八字推螃蟹走路練習
6	前溜	前溜練習
7	前溜、原地跳躍	前溜、原地跳躍練習
8	原地跳躍、滑行	原地跳躍、滑行練習
9	直線半邊推	直線半邊推練習
10	弧形半邊推	弧形半邊推練習
11	前進轉彎、踏步轉彎	前進轉彎、踏步轉彎練習
12	前葫蘆	前葫蘆練習
13	綜合練習	綜合練習、模擬比賽、分組進行

大竹國小跆拳道社團教學計畫

壹拾參、教學主旨：

倡導健康休閒運動，啟發學生對運動的興趣，培養規律運動習慣，進而培養學生多元運動技能，提升健康體適能；培養學童積極、自信之個人特質，建立健康生活型態。

壹拾肆、教學內容：

藉由推廣跆拳道課程，建立學童基本校園危機安全自我保護意識、培養運動興趣、混齡學習課程達到團體生活的包容與尊重、依照學習動機安排參加競賽增加學童自信心與抗壓力。

壹拾伍、教練師資：

教師姓名	學歷	經歷
陳永鴻	中州科技大學 中華民國跆拳道協會 A 級教練	擔任大竹國小 晨間社團-跆拳道社指導教練

壹拾陸、上課時間：

每週三上午 07:30 至 08:30，共 13 週。一至六年級本校學生。

伍、收費方式（20 人以上成班）：

每生收費 1500 元

陸、預期效益：

- 一、提供學生學習跆拳道運動的入門技巧，體驗跆拳道運動的樂趣。
- 二、訓練學生手眼協調性、感覺統合及增強肌力。
- 三、強化自主運動能力、鍛鍊體魄，養成終生運動的習慣。
- 四、發掘跆拳道優秀人才，培養跆拳道專項選手。

大竹國小課外社團課程計劃表

一、社團名稱： 跆拳道社		二、授課教師： 陳永鴻
三、社團成立宗旨： 1. 透過參與跆拳道活動，讓學童喜歡上運動，養成規律運動習慣。 2. 增進學童身心健康、培養學童積極、自信、團隊合作特質。 3. 藉由跆拳道運動培養學童專項能力。		
四、課程大綱：		
週次	主題	內容與課程形式說明
1	環境、穿著裝備介紹	介紹跆拳道運動、認識跆拳道裝備 跆拳道禮儀與基本動作
2	預備姿勢與基本步法(馬、弓、前行)	預備姿勢與基本步法(馬、弓、前行)練習
3	基本步法與手部防禦動作	基本步法與手部防禦動作練習
4	前行步下端、上端防禦動作練習	反手對打、多點併步講解與多球練習
5	足技基本動作	足技基本動作練習
6	前踢腳、前踢	前踢腳、前踢練習
7	前踢腳、前踢原地及連續動作	前踢腳、前踢原地及連續動作練習
8	旋踢動作踢靶練習	旋踢動作踢靶練習
9	足技動作聯合技術練習	足技動作聯合技術練習
10	品勢動作介紹	品勢練習
11	對練動作介紹	對練練習
12	對練、品勢動作介紹	對練、品勢練習
13	綜合練習	綜合練習、模擬比賽、分組進行

附件五：

114 學年度魔幻科學夏令營 開課申請單

學校名稱：大竹國小

【**魔幻科學**】 魔幻科學實驗室(6堂)

編號	星期	日期	課 程	內 容	回家成品
1	四	7/3	魔幻科學實驗室 1	聽聽大耳朵	鬥機、偏光板、……等等。 鳥笛、彈力球、出氣寶寶、004 戰
2	四	7/3	魔幻科學實驗室 2	出氣寶寶	
3	四	7/3	魔幻科學實驗室 3	超級彈力球	
4	五	7/4	魔幻科學實驗室 4	神奇光波	
5	五	7/4	魔幻科學實驗室 5	超音速戰機	
6	五	7/4	魔幻科學實驗室 6	戰鬥機夢工廠	
備註	1. 一共上課 <u>2</u> 天(7/3 星期四、7/4 星期五) 2. 費用：每人收費 1300 元(含材料費 700 元)				

- 課程內容： 魔幻科學實驗室
- 上課園所： 大竹國小
- 上課時段：09：00 ～ 12：00
- 課程內容及時間如上所附，請確認：

園所負責人：_____（請簽名）

地址：台中市北區精武路 260 號

課程負責人：莊孟嘉（大貓老師）0956-608485

彰化縣大竹國小 114 學年度魔幻科學夏令營

課程計畫表

編號	單元主題	學習原理	使用材料
1.	聽聽大耳朵	聲音是振動產生的聲波，通過介質（氣體、固體、液體）傳播並能被人或動物聽覺器官所感知的波動。耳朵的構造。	傳聲筒、氣球、鳥笛
2.	出氣寶寶	聚合物是由許多以共價鍵相連且重複的單體或結構單元組成分子量很大的化合物。聚合物分為兩大類：均聚物由一種單體聚合而成；共聚物則由兩種或兩種以上不同單體聚合而成的。	結構球、分子益智珠
3.	超級彈力球	聚合物有三種重要的合成方式：1. 在工廠或實驗室的有機合成。2. 在細胞和器官中的生物合成。3. 化學方式改良天然聚合物。	樹脂、紙杯、檸檬酸
4.	神奇光波	不同頻率的光會有著不同的顏色。可見光範圍內依次為赤橙黃綠藍靛紫。白光為所有這些光譜的綜合。如果用稜鏡折射白光，就能夠觀察到上述可見光光譜。	彩虹眼鏡、三稜鏡、偏光板、膠帶
5.	超音速戰機	超音速戰機是實際和理論知識理想的結合，小朋友將親自製造屬於自己的戰鬥機。在老師的帶領下每個小朋友 DIY 製作一台又棒又酷的『超音速戰機』。	飛機、剪刀、雙面膠、膠帶
6.	戰鬥機夢工廠	製作完成超音速戰機後經老師專業指導來進行一場『戰鬥機大賽』！實際動手作實驗，印證科學原理。	螺旋槳、剪刀、雙面膠、膠帶