

### 南投縣立中興國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

#### 【第一學期】

課程名稱	社團活動-巧固球社	年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 1 節課，共 18 節課
		設計教師	體育老師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input checked="" type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	提昇本校學生參與運動興趣，提高各項體適能技能，並培養優秀運動人才，促進青少年身心健康。		
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作		
課程目標	規則、技術練習、體能訓練、為校爭光。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	簡介(1)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。	了解巧固球的基礎原理	巧固球項目簡介：場地、比賽球	口頭問答	
二	簡介(2)	健體 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解巧固球的基礎原理	巧固球項目簡介：場地、比賽球	口頭問答	
三	基礎訓練(1)	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	了解巧固球的競賽規則	巧固球規則講解：比賽時間、得分	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		與自我管理的能力。					
四	基礎訓練(2)	健體 1d-IV-1 了解各項運動技能原理	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解巧固球的競賽規則	巧固球規則講解：阻擋犯規、射網次數	實作	
五	基本練習(1)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	用身體控制巧固球的能力分組進行傳球練習	禁區內傳球到反彈網練習	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
六	基本練習(2)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用身體控制巧固球的能力分組進行傳球練習	有效區內傳球到反彈網練習	實作	
七	段考週						
八	基本練習(3)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  綜 2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	用身體控制巧固球的能力分組進行傳球練習	禁區內接球練習	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		態度經營人際關係。					
九	基本練習(4)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組及團隊戰術。	用身體控制巧固球的能力分組進行傳球練習	有效區內接球練習	實作	
十	進階練習(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。	用巧固球的不同策略進行攻擊練習	分組進行一局的攻擊練習	口頭問答	
十一	進階練習(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用巧固球的不同策略進行攻擊練習	分組進行兩局的攻擊練習 攻擊練習	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十二	進階練習(3)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。	用巧固球的不同策略進行攻擊練習	分組進行一局的防守練習	口頭問答	
十三	進階練習(4)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用巧固球的不同策略進行攻擊練習	分組進行兩局的防守練習	口頭問答	
十四	段考週						
十五	練習賽(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運用所學到的巧固球策略分組進行全場練習賽	進行半場單網賽練習賽	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。				
十六	練習賽(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	運用所學到的巧固球策略分組進行全場練習賽	進行半場單網賽練習賽	實作	
十七	練習賽(3)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。	運用所學到的巧固球策略分組進行全場練習賽	進行全場雙網賽練習賽	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		源，做出合宜的決定與運用。					
十八	練習賽(4)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運用所學到的巧固球策略分組進行全場練習賽	進行全場雙網賽練習賽	實作	
十九	練習賽(5)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運用所學到的巧固球策略分組進行全場練習賽	進行全場雙網賽練習賽	實作	
二十	期末表現檢討與評量	健體 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。	分析本學期巧固球的練習，並修正個人及小組的練習策略	檢討與評量：根據本學期傳接球練習、攻擊防守練習、半場賽、全場賽的狀況進行檢討與修正	口頭問答	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		動，豐富個人及家庭生活。					
二十一	段考週 期末表現檢討與評量	健體 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-1 主動探究問題、高層次思考的培養與創新能力的運用。	分析本學期巧固球的練習，並修正個人及小組的練習策略	檢討與評量：根據本學期傳接球練習、攻擊防守練習、半場賽、全場賽的狀況進行檢討與修正	口頭問答	

**【第二學期】**

課程名稱	社團活動-巧固球社	年級/班級	一年級
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 1 節課，共 17 節課
		設計教師	體育老師
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input checked="" type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	提昇本校學生參與運動興趣，提高各項體適能技能，並培養優秀運動人才，促進青少年身心健康。		
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作		
課程目標	規則、技術練習、體能訓練、為校爭光。		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
一	簡介(1)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。	了解巧固球的基礎原理	巧固球項目簡介：場地、比賽球	了解巧固球的基礎原理	
二	簡介(2)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解巧固球的基礎原理	巧固球項目簡介：場地、比賽球	了解巧固球的基礎原理	
三	基礎訓練(1)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。	了解巧固球的基礎原理	巧固球規則講解：比賽時間、得分	了解巧固球的競賽規則	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		我，以促進個人成長。					
四	基礎訓練(2)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	了解巧固球的基礎原理	巧固球規則講解：阻擋犯規、射網次數	了解巧固球的競賽規則	
五	基本練習(1)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。	用身體控制巧固球的能力分組進行傳球練習	禁區內傳球到反彈網練習	實作	
六	基本練習(2)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用身體控制巧固球的能力分組進行傳球練習	有效區內傳球到反彈網練習	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
七	段考週						
八	基本練習(3)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。	用身體控制巧固球的能力分組進行傳球練習	禁區內接球練習	實作	
九	基本練習(4)	健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用身體控制巧固球的能力分組進行傳球練習	有效區內接球練習	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十	進階練習(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。	用巧固球的不同策略 進行攻擊練習	分組進行一局的攻擊練習	實作	
十一	進階練習(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用巧固球的不同策略 進行攻擊練習	分組進行兩局的攻擊練習 攻擊練習	實作	
十二	進階練習(3)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。	用巧固球的不同策略 進行攻擊練習	分組進行一局的防守練習	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
十三	進階練習(4)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	用巧固球的不同策略進行攻擊練習	分組進行兩局的防守練習	實作	
十四	段考週						
十五	健康促進園遊會						
十六	練習賽(1)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運用所學到的巧固球策略分組進行半場練習賽	進行半場單網賽練習賽	實作	
十七	練習賽(2)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。	運用所學到的巧固球策略分組進行半場練習賽	進行半場單網賽練習賽	實作	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		及相關生涯與升學資訊。					
十八	練習賽(3)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運用所學到的巧固球策略分組進行半場練習賽	進行全場雙網賽練習賽	實作	
十九	練習賽(4)	健體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 綜 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	健體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。	運用所學到的巧固球策略分組進行半場練習賽	進行全場雙網賽練習賽	實作	
二十	段考週	綜 1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。	輔 Cb-IV-1 適性教育的試探與資訊統整。	期末表現檢討與評量	期末表現檢討與評量	口頭問答	