

### 【 三 】 年級彈性學習課程計畫

上學期( 21 )週共( 84 )節、下學期( 20 )週共( 80 )節，合計( 164 )節。

上學期				
類 別 節 數 週 次	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程
第一週	1. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		友善校園週暨品德教育宣導活動(2)
第二週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第三週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		健康體位(1)
第四週		體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		環境教育(2) 防災教育(1)
第五週	1. 民族教育(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		檳榔危害防制(1) 交通安全(1)
第六週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		性教育(1)
第七週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第八週	家暴防制與家庭教育(3)	體育社團(1)		

		(樂樂棒、法式滾球、射箭)	
第九週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	視力保健(1)
第十週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	菸害防制(1)
第十一週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	
第十二週	性別平等教育與性侵害犯罪防制(3)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	
第十三週	性別平等教育與性侵害犯罪防制(3)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	
第十四週	1. 民族教育(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	正確用藥(1) 全民健保(1)
第十五週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	
第十六週	1. 民族教育(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	學藝競賽(2)
第十七週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)	口腔保健(1)
第十八週	1. 民族教育(1)	體育社團(1)	聖誕嘉年華暨生命教育活動 (2)

		(樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第十九週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1)  (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第二十週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1)  (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第二十一週	1. 閱讀寫作(3)	體育社團(1)  (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
總計	36	21		27

下學期				
類 別 節 數 週 次	統整性主題/專題/議題探究課程	社團活動與技藝課程	特殊需求領域課程	其他類課程
第二週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第三週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		健康體位(1)
第四週	1. 民族教育(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		環境教育(2)
第五週	1. 民族教育(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		檳榔危害防制(1) 交通安全(1)

第六週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		性教育(1)
第七週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		防災教育(1)
第八週	家暴防制與家庭教育(3)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第九週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		視力保健(1)
第十週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		菸害防制(1)
第十一週	性別平等教育與性侵害犯罪防制(3)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第十二週	1. 民族教育(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		孝親嘉年華(2)
第十三週	性別平等教育與性侵害犯罪防制(3)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第十四週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		全民健保(1)
第十五週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(1)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		正確用藥(1)
第十六週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第十七週		體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		口腔保健(1) 學藝競賽(2)
第十八週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
第十九週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		

第二十週	1. 民族教育(1) 2. 閱讀寫作(2)	體育社團(1) (樂樂棒、法式滾球、射箭)		
總計	33	20		27

## 二、社團活動/技藝課程計畫

每週學習節數(一)節，上學期(21)週共(21)節、下學期(20)週共(20)節，合計(41)節。

(一)社團活動課程規劃(備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入、教材設計說明)

編號	社團名稱	核心素養	學習目標	備註
1	樂樂棒球社	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	提升運動風氣，鼓勵學生積極參與，落實運動生活化。每位參加活動的學生均能學得基本的樂樂棒球運動技能。	1. 中、高年級協同分組教學;融入【品德教育】、【性別平等】議題;自編教材。 2. 學生自由選填其中一個社團。
2	滾球社	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	推廣遊戲化、樂趣化的體育教學導入技能學習，以提升教學品質。同時，推廣滾球運動，增進學校運動風氣。	1. 中、高年級協同分組教學;融入【品德教育】、【性別平等】議題;自編教材。 2. 學生自由選填其中一個社團。
3	射箭社	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	結合傳統文化更深體驗古老的智慧，達到肯定自我的目標。射箭是一項個人的運動，必須克服自我，射箭時要除雜去執念，並培養出每個人的專注力，更進一步學習靜的功夫。	1. 中、高年級協同分組教學;融入【品德教育】、【性別平等】議題;自編教材。 2. 學生自由選填其中一個社團。

參考議題融入如下：

法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】；其他：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

(二)社團活動課程實施內涵-格式一 (請依進度填列社團式課程教學重點、評量方式,可跨多週填列)

上學期

社團名稱 教學 進度與重點	樂樂棒球社	滾球社	射箭社
	教學重點	教學重點	教學重點
1 週- 5 週, 共 5 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宣達安全事項</li> <li>2. 基本規則介紹</li> <li>3. 基本動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識法式滾球運動、規則與場地</li> <li>2. 滾球五式功法</li> <li>3. 主要活動練習站、握、擲基礎動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 宣達安全事項</li> <li>2. 認識傳統弓</li> <li>3. 材質、弓臂、握把、箭</li> <li>4. 尺基本瞄準練習</li> <li>5. 五公尺基本射</li> </ol>
6 週-10 週, 共 5 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球訓練</li> <li>2. 揮棒基本動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 戰略、策略(隊形、器材、情境)</li> <li>2. 技巧(過程、內容、動作要領)</li> <li>3. 介紹擲球成功的黃金定律</li> <li>4. 認識滾球低中高拋投擲技巧與方式</li> <li>5. 練習滾球低中高拋投擲動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 八公尺基本射</li> <li>2. 如何靜心</li> <li>3. 韻律呼吸</li> </ol>
11 週-15 週, 共 5 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳接球訓練</li> <li>2. 揮棒基本動作</li> <li>3. 打擊座打擊練習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解學會滾球射擊技巧</li> <li>2. 不同距離滾球投擲技巧與方式</li> <li>3. 綜合練習</li> <li>4. 滾球拋擲各項技巧</li> <li>5. 規則並分組競賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全事項提醒</li> <li>2. 十公尺基本射</li> <li>3. 十二公尺射箭</li> </ol>
16 週-21 週, 共 6 節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本動作複習</li> <li>2. 打擊與守備練習</li> <li>3. 比賽實戰演練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組比賽</li> <li>2. 混和競技</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 十二公尺射箭</li> <li>2. 拋射技巧</li> <li>3. 綜合練習</li> <li>4. 分組比賽</li> </ol>
評量方式	實作評量	實作評量	實作評量

下學期

社團名稱 教學 進度與重點	樂樂棒球社	滾球社	射箭社
	教學重點	教學重點	教學重點
1 週- 5 週，共 <u>5</u> 節	1. 宣達安全事項 2. 基本規則/基本動作複習	1. 滾球五式功法複習 2. 基礎動作複習	1. 重申安全事項 2. 持弓、站姿、拿箭、瞄準 3. 五公尺基本瞄準練習 4. 五公尺基本射
6 週-10 週，共 <u>5</u> 節	1. 傳接球訓練 2. 揮棒基本動作	1. 戰略、策略、技巧複習 2. 拋投擲動作複習 3. 射擊擲準	1. 八公尺基本射 2. 如何靜心 3. 韻律呼吸 4. 十公尺基本射瞄準練習
11 週-15 週，共 <u>5</u> 節	1. 傳接球訓練 2. 揮棒基本動作 3. 打擊座打擊練習	1. 距離滾球投擲技方式 2. 綜合練習 3. 滾球拋擲各項技巧	1. 安全事項提醒 2. 十公尺基本射瞄準練習 3. 十二公尺瞄準練習射箭
16 週-20 週，共 <u>5</u> 節	1. 基本動作複習 2. 打擊與守備練習 3. 比賽實戰演練	1. 射擊比賽 2. 分組對抗賽 3. 混和競技	1. 十二公尺射箭 2. 拋射技巧 3. 綜合練習 4. 分組比賽
評量方式	實作評量	實作評量	實作評量

(三)社團活動課程實施內涵-格式二 (請依進度填列社團式課程教學重點、評量方式,可跨多週填列)

編號:1 社團名稱: 樂樂棒球社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
1 週- 5 週, 共 5 節	1. 宣達安全事項 2. 基本規則介紹 3. 基本動作	實作評量	上學期
6 週-10 週, 共 5 節	1. 傳接球訓練 2. 揮棒基本動作	實作評量	上學期
11 週-15 週, 共 5 節	1. 傳接球訓練 2. 揮棒基本動作 3. 打擊座打擊練習	實作評量	上學期
16 週-21 週, 共 6 節	1. 基本動作複習 2. 打擊與守備練習 3. 比賽實戰演練	實作評量	上學期
1 週- 5 週, 共 5 節	1. 宣達安全事項 2. 基本規則/基本動作複習	實作評量	下學期
6 週-10 週, 共 5 節	1. 傳接球訓練 2. 揮棒基本動作	實作評量	下學期
11 週-15 週, 共 5 節	1. 傳接球訓練 2. 揮棒基本動作 3. 打擊座打擊練習	實作評量	下學期
16 週-20 週, 共 5 節	1. 基本動作複習 2. 打擊與守備練習 3. 比賽實戰演練	實作評量	下學期

編號:1 社團名稱: 滾球社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
1 週- 5 週，共 5 節	1. 認識法式滾球運動、規則與場地 2. 滾球五式功法 3. 主要活動練習站、握、擲基礎動作	實作評量	上學期
6 週-10 週，共 5 節	1. 戰略、策略(隊形、器材、情境) 2. 技巧(過程、內容、動作要領) 3. 介紹擲球成功的黃金定律 4. 認識滾球低中高拋投擲技巧與方式 5. 練習滾球低中高拋投擲動作	實作評量	上學期
11 週-15 週，共 5 節	1. 了解學會滾球射擊技巧 2. 不同距離滾球投擲技巧與方式 3. 綜合練習 4. 滾球拋擲各項技巧 5. 規則並分組競賽	實作評量	上學期
16 週-21 週，共 5 節	1. 分組比賽 2. 混和競技	實作評量	上學期
1 週- 5 週，共 5 節	1. 滾球五式功法複習 2. 基礎動作複習	實作評量	下學期
6 週-10 週，共 5 節	1. 戰略、策略、技巧複習 2. 拋投擲動作複習 3. 射擊擲準	實作評量	下學期
11 週-15 週，共 5 節	1. 距離滾球投擲技方式 2. 綜合練習 3. 滾球拋擲各項技巧	實作評量	下學期
16 週-20 週，共 5 節	1. 射擊比賽 2. 分組對抗賽 3. 混和競技	實作評量	下學期

編號:1 社團名稱: 射箭社			
教學期程	教學重點	評量方式	備註
1 週- 5 週，共 5 節	1. 宣達安全事項 2. 認識傳統弓 3. 材質、弓臂、握把、箭 4. 尺基本瞄準練習 5. 五公尺基本射	實作評量	上學期
6 週-10 週，共 5 節	1. 八公尺基本射 2. 如何靜心 3. 韻律呼吸	實作評量	上學期
11 週-15 週，共 5 節	1. 安全事項提醒 2. 十公尺基本射 3. 十二公尺射箭	實作評量	上學期
16 週-21 週，共 5 節	1. 十二公尺射箭 2. 拋射技巧 3. 綜合練習 4. 分組比賽	實作評量	上學期
1 週- 5 週，共 5 節	1. 重申安全事項 2. 持弓、站姿、拿箭、瞄準 3. 五公尺基本瞄準練習 4. 五公尺基本射	實作評量	下學期
6 週-10 週，共 5 節	1. 八公尺基本射 2. 如何靜心 3. 韻律呼吸 4. 十公尺基本射瞄準練習	實作評量	下學期
11 週-15 週，共 5 節	1. 安全事項提醒 2. 十公尺基本射瞄準練習 3. 十二公尺瞄準練習射箭	實作評量	下學期
16 週-20 週，共 5 節	1. 十二公尺射箭 2. 拋射技巧	實作評量	下學期

	3. 綜合練習 4. 分組比賽		
--	--------------------	--	--