

彈性學習節數課程規劃**全校性共同活動課程**

屏東縣 口社國小國小 111 學年度 第 一 學期 全校性年級 彈性學習節數課程計畫

一、每週彈性學習節數（4-6）節，本學期共（73）節。

二、本學期課程架構：（請依學校實際情形調整）

項目	全校性共同活動課程				
	1. 全校性活動	2. 健康促進議題	3. 體育社團	4. 學校特色	5. 資訊教育
內容	一、友善校園教育宣導（2） 二、環境教育（2） 三、防災教育(1) 四、交通安全(1) 五、學藝競賽(2)	一、視力保健（1） 二、口腔衛生（1） 三、健康體位（1） 四、菸害防治（1） 五、性教育（1） 六、檳榔危害防治（1） 七、正確用藥（1） 八、全民健保（1）	一到六年級實施	一、民族教育課程(15)	四到六年級實施
節數	8	8	21	15	21

彈性學習節數課程計畫：全校性共同活動課程

屏東縣 口社國小國小 111 學年度 第 二 學期 全校性年級 彈性學習節數課程計畫

一、每週彈性學習節數（4-6）節，本學期共（69）節。

二、本學期課程架構：（請依學校實際情形調整）

項目	全校性共同活動課程				
	1. 全校性活動	2. 健康促進議題	3. 體育社團	4. 學校特色	5. 資訊教育
內容	一、友善校園教育宣導（2） 二、環境教育（2） 三、學藝競賽（2）	一、視力保健（1） 二、口腔衛生（1） 三、健康體位（1） 四、菸害防治（1） 五、性教育（1） 六、檳榔危害防治（1） 七、藥物濫用（1） 八、全民健保（1）	一到六年級實施	一、民族教育課程（15）	四到六年級實施
節數	6	8	20	15	20
合計	69				

# 屏東縣口社國小 111 學年度學生社團

## 「樂樂棒球」社實施計畫

一、依據：屏東縣口社國民小學 111 學年度「學生體育社團」實施計畫。

二、目的：

1. 提倡國民運動風氣，倍增運動參與人口，提昇國民生命品質。
2. 提升運動風氣，鼓勵學生積極參與，落實運動生活化。
3. 每位參加活動的學生均能學得基本的排球運動技能。
4. 發現具有運動潛能的學生，培養其為適合運動競技的選手。

三、社團指導老師：洪靜芝老師

四、對象：本校三~六年級學生，以學生自願參加為原則。

五、實施期程：111 學年上下期每週一節全校共同彈性課程。

六、所需器材：

- (1) 樂樂棒球打擊座與壘包一組。
- (2) 球棒 3 隻。
- (3) 計分牌一個。
- (4) 樂樂棒球 10 顆。

七、課程規劃：本規劃僅供參考，以實際教學進度為主。

### 上學期

周次	內容	教學主題	學習內容	節數	備註
第一週~第四週		基本訓練	認識樂樂棒 基本規則介紹	4	
第五週~第七週		初級訓練	安全事項提醒 傳接球訓練	3	兩兩分組
第八週~第九週		初級訓練	安全事項提醒 揮棒基本動作	2	兩兩分組
第十週~第十一週		初級訓練	安全事項提醒 揮棒基本動作	2	修正每人基礎姿勢
第十二週~第十四週		初級訓練	安全事項提醒 打擊座打擊練習	3	持續修正姿勢與學習
第十五週		初級訓練	打擊與守備練習	1	加強手眼協調
第十六週~第十七週		中級訓練	分組比賽	2	加強規則認識
第十八週~第十九週		進階訓練	正式比賽	2	
第二十週~第二十一週		持續訓練	依個人程度繼續發展	2	

每節課進行流程：課前準備(準備場地)→熱身運動(5分)→安全宣導(5分)→課程進行(25分)→課後總結(5分)→場地整理復原。

## 下學期

周次	內容	教學主題	學習內容	節數	備註
第一週		基本訓練	基本規則/動作 複習	1	
第二週~第四週		初級訓練	安全事項提醒 傳接球訓練	3	兩兩分組
第五週~第七週		初級訓練	安全事項提醒 揮棒基本動作	3	兩兩分組
第八週~第九週		初級訓練	安全事項提醒 揮棒基本動作	2	修正每人基礎姿勢
第十週~第十一週		初級訓練	安全事項提醒 打擊座打擊練習	2	持續修正姿勢與學習
第十二週~第十四週		初級訓練	打擊與守備練習	3	加強手眼協調
第十五週		中級訓練	分組比賽	1	加強規則認識
第十六週~第十七週		進階訓練	正式比賽	2	
第十八週~第二十週		持續訓練	依個人程度繼續發展	4	

每節課進行流程：課前準備(準備場地)→熱身運動(5分)→安全宣導(5分)→課程進行(25分)→課後總結(5分)→場地整理復原。

經費概算：目前所需器材皆為現成，若有損壞或不足再行添購。

訓導組：林士豪

教導處：陳志豪

校長：李宗鴻

## 屏東縣口社國小 111 學年度學生社團

### 「滾球」社實施計畫

一、依據：屏東縣口社國民小學 111 學年度「學生體育社團」實施計畫。

二、緣起：滾球運動為「世界運動會」的項目之一，源自法國，已有百年歷史，在台灣為新興的運動，比賽規則很簡單：「誰將滾球拋到最靠近目標球，即是贏家」。從貴族到平民，從時尚圈到各式社交圈，成為法國人休閒活動的文化象徵，堪稱「最優雅時尚的輕量型休閒運動」。但在比賽的過程中，必須運用戰略及邏輯分析力，懂得如何將對手的球擊離目標球，或是幫助隊友將球擊得更靠近目標球。一球往往就能夠改變戰局及勝負，是一個老少咸宜而且非常容易上手，輕鬆卻相當刺激的運動。

#### 三、目的：

- (一) 增強學生學習專注力及自信心，在樂活運動中到訓練手眼協調及專注力。
- (二) 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。
- (三) 推廣滾球運動，增進學校運動風氣。
- (四) 從參與學生中選拔優秀選手，組成學校代表隊，施予長期訓練，對外參加比賽，爭取榮譽，對內經驗傳承，永續發展。

三、社團指導老師：林士豪老師。

四、對象：本校三~六年級學生，以學生自願參加為原則。

八、實施期程：111 學年上下期每週一節全校共同彈性課程。

#### 五、所需器材：

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. 滾球場     | 2. 競技用滾球 8 組 |
| 3. 計分板 2 組 | 4. 擲球圈 2 個   |

六、課程規劃：本規劃僅供參考，以實際教學進度為主。

### 上學習

週次	課程內容	週次	課程內容
1.2	認識法式滾球運動、規則與場地	12	學會不同距離滾球投擲技巧與方式
3	滾球五式功法	13	誰來挑戰-綜合練習
4	練習滾球五式功法	14	熟悉滾球拋擲各項技巧
5	主要活動練習站、握、擲基礎動作	15	了解規則並分組競賽
6	戰略、策略(隊形、器材、情境)	16	分組比賽(射擊)
7	技巧(過程、內容、動作要領)	17	分組比賽(射擊加距離)
8	介紹擲球成功的黃金定律	18	期末分組比賽(2人6球對抗賽)
9	認識滾球低中高拋投擲技巧與方式	19	期末分組比賽(3人6球對抗賽)
10	練習滾球低中高拋投擲動作	20	混和競技
11	百發百中(射擊擲準) 了解學會滾球射擊技巧	21	混和競技

### 上學習

週次	課程內容	週次	課程內容
1	練習滾球五式功法複習	11	學會不同距離滾球投擲技巧與方式
2	練習滾球五式功法複習	12	投擲技巧綜合練習
3	主要活動練習站、握、擲基礎動作複習	13	熟悉滾球拋擲各項技巧
4	主要活動練習站、握、擲基礎動作複習	14	了解規則並分組競賽 分組比賽(射擊)
5	戰略、策略(隊形、器材、情境)	15	分組比賽(射擊/射擊加距離)
6	技巧 (過程、內容、動作要領)	16	期末分組比賽(2人6球對抗賽)
7	認識滾球低中高拋投擲技巧與方式	17	期末分組比賽(3人6球對抗賽)
8	練習滾球低中高拋投擲動作(射擊擲準)	18	混和競技
9	練習滾球低中高拋投擲動作(射擊擲準)	19	混和競技
10	射擊擲準 了解學會滾球射擊技巧	20	混和競技

七、每節課進行流程：課前準備(學生拿滾球)→暖身運動(5分)→引起動機(5分)→說明、示範(3分)→主要活動(10分)→說明、示範(3分)→練習活動(10分)→結束

(場地整理收球)。

八、 經費概算：目前所需器材皆為現成，若有損壞或不足再行添購。

訓導組：林士豪

教導處：陳志豪

校長：李宗鴻

# 屏東縣口社國小 111 學年度學生社團

## 「傳統射箭」社實施計畫

一、依據：屏東縣口社國民小學 111 學年度「學生體育社團」實施計畫。

二、目的：

1. 結合傳統文化更深體驗古老的智慧，達到肯定自我的目標。
2. 透過對射箭專項的訓練讓學童從生理、心理及技能等方面得到均衡發展。
3. 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。
4. 從學生當中擇優選出傳統射箭運動代表隊選手，代表學校參加校際競賽。

三、社團指導老師：張凱翔老師

四、對象：本校三~六年級學生，以學生自願參加為原則。

九、五、實施期程：111 學年上下期每週一節全校共同彈性課程。

六、所需器材：

1. 傳統弓四隻(現有六隻)
2. 訓練用箭 40 隻以上(現有 50 隻左右)
3. 箭靶兩個(現有三個)
4. 靶紙若干

七、課程規劃：本規劃僅供參考，以實際教學進度為主。

## 上學期

週次	教學主題	學習內容	節數	備註
第一週	基本訓練	1. 宣達安全事項 2. 認識傳統弓 3. 材質、弓臂、握把、箭	1	
第二週	基本訓練	1. 重申安全事項 2. 持弓、站姿、拿箭、瞄準	1	
第三週	初級訓練	1. 安全事項提醒 2. 五公尺基本瞄準練習	1	每人體驗五公尺射箭
第四週~第五週	初級訓練	1. 安全事項提醒 2. 五公尺基本射	2	修正每人基礎姿勢，如何修正偏差箭
第六週~第八週	初級訓練	1. 安全事項提醒 2. 八公尺基本射	3	持續修正姿勢與學習修正偏差箭
第九週	初級訓練	1. 如何靜心 2. 韻律呼吸	1	加強手眼協調與心境
第九週~第十三週	中級訓練	1. 安全事項提醒 2. 十公尺基本射	5	八公尺基本射成績達到合格者，可以開始進行標準十公尺射。
第十四週~第十八週	進階訓練	1. 十二公尺射箭 2. 拋射技巧	5	成績較好的學生，開始練習拋射技巧。
第十九週~第二十一週	持續訓練	1. 綜合練習 2. 分組比賽	3	分組對抗

## 下學期

週次	教學主題	學習內容	節數	備註
第一週	基本訓練	1. 重申安全事項 2. 持弓、站姿、拿箭、瞄準	1	
第二週	基本訓練	1. 持弓、站姿、拿箭、瞄準	1	
第三週	初級訓練	1. 安全事項提醒 2. 五公尺基本瞄準練習	1	每人體驗五公尺射箭
第四週~第五週	初級訓練	1. 安全事項提醒	2	修正每人基

		2. 五公尺基本射		礎姿勢，如何修正偏差箭
第六週~第八週	初級訓練	1. 安全事項提醒 2. 八公尺基本射	3	持續修正姿勢與學習修正偏差箭
第九週	初級訓練	1. 如何靜心 2. 韻律呼吸	1	加強手眼協調與心境
第九週~第十三週	中級訓練	1. 安全事項提醒 2. 十公尺基本射	5	八公尺基本射成績達到合格者，可以開始進行標準十公尺射。
第十四週~第十八週	進階訓練	1. 十二公尺射箭 2. 拋射技巧	5	成績較好的學生，開始練習拋射技巧。
第十九週~第二十週	持續訓練	依個人程度繼續發展	2	分組對抗

八、每節課進行流程：課前準備(佈靶器材檢整)→熱身運動(5分)→安全宣導(5分)  
→課程進行(25分)→課後總結(5分)→場地整理復原。

訓導組：林士豪

教導處：陳志豪

校長：李宗鴻