

112 學年度嘉義縣朴子國民中學體育班三年級第一二學期體育專業領域○○型運動-籃球教學計畫表 設計者：陳建成

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域5節+特殊需求專業領域3節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
A1 身心素質與自我精進	B1 符號運用與溝通表達	C1 道德實踐與公民意識

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 01 週	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	體能學習 P-IV-2	體能學習 P-IV-A3	1. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養優秀籃球選手。	1. 了解運球的動作要領。 2. 了解傳接球動作要領。 3. 了解投籃的動作要領 4. 能做出三重威脅攻擊步。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 02 週		理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術學習T-IV-2	陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。技術學習T-IV-B3		1. 了解運球過人時機及要領。 2. 了解傳球時機及要領。 3. 了解投籃時機及要領。 4. 能適時運用三重威脅攻擊步	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 03 週		理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作		1. 了解場上禮儀。 2. 了解規則及比賽流程。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 04 週					1. 了解防守補位觀念、時機 2. 了解個人防守的要領	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 05 週					1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收

第 06 週	專項期 專項技術 專項體能 意象訓練	體能學習 P-IV-2	體能學習 P-IV-A3	1. 透過 體能訓練的加強與 技術 練習，肯定自我，建立自信心。 2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 07 週		理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練技術學習 T-IV-2	陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能技術學習 T-IV-B4		1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 08 週		理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 心理學習 Ps-IV-2	陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐心理學習 Ps-IV-D3		1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 09 週		了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等 陣地攻守性球類運動心理技能		1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 10 週						1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習
第 11 週	比賽前期 意象訓練 技術練習 戰術策略調整	體能學習 P-IV-2	體能學習 P-IV-A3	1. 透過體能訓練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信心。 2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。	1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 12 週		理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 心理學習 Ps-IV-2	陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 心理學習 Ps-IV-D3		1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收

第 13 週		<p>動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績技術學習 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術戰術策略 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p>	<p>自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力技術學習 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術戰術策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃 	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 14 週					<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃 	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 15 週					<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃 	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 16 週	比賽期	戰術學習	戰術學習 TaIV C1 配速	1. 培養學生體育問題解決	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解球場上禮儀。 2. 了解比賽規則與程序。 	同儕互評 實作評量

	專項技術反覆訓練 意象訓練	TaIV 1 理解並執行配速、規則 與情報蒐集。心理學習 PsIV 2 理解並演練溝通能力。	與競賽規則。 心理學習 PsIV D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 PsIV D2 訓練、競賽與心理技巧。PsIV D 3 溝通管道與方法。	及規劃執行的能力。 2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。	3. 能適時移動到補位位置	比賽驗收
第 17 週					1. 全場五對五攻守練習並修正及調整錯誤地方	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 18 週					1. 了解及練習底線發球戰術。 2. 了解及練習邊線發球戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 19 週					1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲提振士氣 3. 對友彼此口頭提醒。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 20 週	恢復期 體能恢復	體能學習 P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	體能學習 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能 心理學習 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	1. 讓疲勞的肌肉得到修復。 2. 針對比賽結果去反省與修正。	1. 柔軟度。 2. 有氧訓練。 重點：著重在放鬆肌肉、休息。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 21 週					同儕互評 實作評量 比賽驗收	

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 01 週	準備期 目標設定 基本動作	體能學習 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	體能學習 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。技術學習T-IV-B3	1. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養優秀籃球選手。	1. 了解運球的動作要領。 2. 了解傳接球動作要領。 3. 了解投籃的動作要領 4. 能做出三重威脅攻擊步。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 02 週	一般體能	理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作		1. 了解運球過人時機及要領。 2. 了解傳球時機及要領。 3. 了解投籃時機及要領。 4. 能適時運用三重威脅攻擊步	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 03 週					1. 了解場上禮儀。 2. 了解規則及比賽流程。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 04 週					1. 了解防守補位觀念、時機 2. 了解個人防守的要領	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 05 週					1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 06 週	專項期 專項技術 專項體能 意象訓練	體能學習 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	體能學習 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能技術學習		1. 透過 體能訓練的加強與 技術 練習，肯定自我，建立自信心。 2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習
第 07 週		練習技術學習			1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收

第 08 週		T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐心理學習 Ps-IV-D3		1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 09 週		Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能		1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 10 週					1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 11 週	比賽前期 意象訓練 技術練習 戰術策略調整			1. 透過體能訓練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信心。 2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。	1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 12 週					1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 13 週					1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 14 週					1. 了解快攻的意義及使用時	同儕互評

					機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	實作評量 比賽驗收
第 15 週					1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 16 週	比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練	戰術學習 TaIV 1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。心理學習 PsIV 2 理解並演練溝通能力。	戰術學習 TaIV C1 配速與競賽規則。 心理學習 PsIV D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 PsIV D2 訓練、競賽與心理技巧。PsIV D 3 溝通管道與方法。	1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。	1. 了解球場上禮儀。 2. 了解比賽規則與程序。 3. 能適時移動到補位位置	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 17 週					1. 全場五對五攻守練習並修正及調整錯誤地方	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 18 週					1. 了解及練習底線發球戰術。 2. 了解及練習邊線發球戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
第 19 週					1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲提振士氣 3. 對友彼此口頭提醒。	同儕互評 實作評量 比賽驗收

第 20 週	恢復期 體能恢復	體能學習 P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	體能學習 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等 一般體能 心理學習 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。	1. 讓疲勞的肌肉得到修復。 2. 針對比賽結果去反省與修正。	1. 柔軟度。 2. 有氧訓練。 重點：著重在放鬆肌肉、休息。	同儕互評 實作評量 比賽驗收
--------	-------------	---------------------------------	--	------------------------------------	---------------------------------------	----------------------