

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

108 學年度嘉義縣昇平國民中學 **七八年級** 第一二學期 **彈性學習課程** 社團活動(籃球) 教學計畫表 設計者：謝瓊儀 (新課綱) (表十三之一)

### 一、課程四類規範(一類請填一張)

1.  統整性課程 ( 主題  專題  議題探究)

2.  社團活動與技藝課程 ( 社團活動  技藝課程)

3.  特殊需求領域課程

其他類： 藝術才能班及體育班專門課程

4.  其他類課程

本土語文/新住民語文  服務學習  戶外教育  班際或校際交流  自治活動  班級輔導  學生自主學習  領域補救教學

### 二、本課程每週學習節數：

### 三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進  A2 系統思考與解決問題  A3 規劃執行與創新應變  B1 符號運用與溝通表達  B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養  C1 道德實踐與公民意識  C2 人際關係與團隊合作  C3 多元文化與國際理解給選項

### 四、課程目標：

### 五、融入領域或重大議題：

(一) 融入領域： 國語文  英語文  本土語  數學  社會  自然科學  藝術  綜合活動  健康與體育  生活課程  科技

(二) 重大議題： 性別平等教育  人權教育  環境教育  海洋教育  品德教育  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  閱讀素養  多元文化教育

生涯規劃教育  家庭教育  原住民教育  戶外教育  國際教育

■、109 第一學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	8/31~9/6	不同鋒位訓練	中鋒、前鋒、控衛訓練	學習不同鋒位攻守動作	控衛訓練	實際操作	自選教材
二	9/7~9/13	團隊防守	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掩護防守</li> <li>2. 包夾防守</li> <li>3. 輪轉防守</li> <li>4. 位移輪轉速度訓練</li> <li>5. 攻轉守之轉換訓練</li> </ol>	團隊合作 流暢執行 防守策略	訓練	實際操作	自選教材
三	9/14~9/20	團隊防守	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 半場盯人 (1.1、 2.2、 3.3、 4.4、5.5)</li> <li>2. 半場 3-2 區域联防 (3.2、 3.3、 4.5)</li> <li>3. 全場緊迫盯人</li> <li>4. 全場區域联防(2-2-1、1-2-1-1)</li> </ol>	團隊合作 流暢執行 防守策略	訓練	實際操作	自選教材
四	9/21~9/27	團隊進攻	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不限制任何位置進攻特性與動作</li> <li>2. 2~3 小組雙人進攻搭配模式</li> <li>3. 掩護走位技巧</li> <li>4. 競爭卡位衝搶技巧</li> </ol>	團隊合作 流暢執行 進攻策略	訓練	實際操作	自選教材
五	9/28~10/04	團隊進攻	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 機遇戰接小組進攻</li> <li>2. 防守轉換快攻之練習</li> <li>3. 團隊戰術執行演練</li> </ol>	團隊合作 流暢執行 進攻策略	訓練	實際操作	自選教材
六	10/05~10/11	籃球員心理 素質培養	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 意象訓練</li> <li>2. 心態建構</li> </ol>	動作控制 技巧內化	觀賞比賽影片、 未來生涯規	討論 問答	自選教材

七	10/12~10/18	第 1 次定期考查					
八	10/19~10/25	籃球員心理 素質培養	1. 心理韌性強化 2. 比賽抗壓性訓練	偉大球員 精神學習	觀賞比賽影片、 未來生涯規	討論 問答	自選教材
九	10/26~11/01	以賽代訓	1. 半場防守不同模式訓練 2. 全場不同防守模式演練	防守 策略執行	模擬比賽 狀況練習	實際 演練	自選教材
十	11/02~11/8	以賽代訓	1. 快攻模式訓練 2. 半場進攻戰術演練	進攻 策略執行	模擬比賽 狀況練習	實際 操作	自選教材
十一	11/9~11/15	模擬比賽	1. 跳球後的攻/守走位 2. 罰球後快攻 3. 破全場底線發球戰術 4. 邊線發球戰術執行	比賽狀況 模擬	模擬比賽 預測與解決問題	實際 演練	自選教材
十二	11/16~11/22	模擬比賽	1. 團隊隊友犯規麻煩 2. 團隊隊友受重傷之狀況	比賽狀況模擬	模擬比賽 預測與解決問題	實際 操作	自選教材
十三	11/23~11/29	模擬比賽	1. 每節剩 1 分半，領先/落後該如何進攻？ 2. 下半場剩 2 分半，領先/落後該如何進攻？	比賽狀況 模擬	模擬比賽 預測與解決問題	實際 演練	自選教材
十四	11/30~12/6	第 2 次定期考查					
十五	12/7~12/13	實戰演練	1. 個人防守優、缺調整 2. 提升個人防守成功率	比賽中學習執行並作 自我調整	賽後檢討 觀賞比賽影片	討論 問答	自選教材
十六	12/14~12/20	實戰演練	1. 個人進攻優、缺調整 2. 提升單打進攻得分率	比賽中學習執行並作 自我調整	賽後檢討 觀賞比賽影片	討論 問答	自選教材
十七	12/21~12/27	實戰演練	1. 團隊防守戰術複習 2. 針對防守盲點修正	比賽中學習執行並作 自我調整	賽後檢討 觀賞比賽影片	討論 問答	自選教材
十八	12/28~1/03	實戰演練	1. 團隊進攻戰術複習 2. 進攻盲點修正改進	比賽中學習執行並作 自我調整	賽後檢討 觀賞比賽影片	討論 問答	自選教材

十九	1/4~1/10	實戰演練	1. 針對比賽所發生事項 2. 改進個人與團隊缺點	針對比賽所發生事項， 檢討問題/改善問題	賽後檢討 觀賞比賽影片	討論 問答	自選教材
廿	1/11~1/17	第3次定期考查					
廿一	1/18~1/24	運動按摩 與放鬆	筋膜放鬆使身體充分修復	運動疲勞恢復	運動按摩	實際 操作	自選教材
特教需求學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>特教老師簽名:</p> <p>普教老師簽名:</p>					

備註：請分別列出七年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

■、109 第二學期課程內涵

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一	2/17~2/21	球場及設備	球場及設備	認識籃球場地與設備	學習單		自選教材
二	2/22~2/28	比賽通則	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽時間、得分相等與延長賽</li> <li>2. 每節比賽開始與結束</li> <li>3. 球的狀態</li> <li>4. 跳球與球權輪替</li> <li>5. 中籃與計分法</li> <li>6. 發界外球</li> <li>7. 暫停</li> <li>8. 球員替補</li> <li>9. 沒收比賽與人數不足判定失敗</li> </ol>	了解比賽通則	學習單	討論 問答	自選教材
三	3/1~3/7	籃球違例	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定義</li> <li>2. 球員出界及球出界</li> <li>3. 運球違例</li> <li>4. 帶球走</li> <li>5. 三秒違例</li> <li>6. 被緊迫防守球員</li> <li>7. 八秒違例</li> <li>8. 二十四秒違例</li> <li>9. 球回後場</li> <li>10. 妨礙中籃與干擾球</li> </ol>	了解籃球違例	學習單、 案例演練	實際演練	自選教材

四	3/8~3/14	犯規	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定義</li> <li>2. 身體接觸：一般原則</li> <li>3. 侵人犯規</li> <li>4. 雙方犯規</li> <li>5. 違反運動道德規範</li> <li>6. 奪權犯規</li> <li>7. 技術犯規</li> <li>8. 暴力行為與鬥毆</li> </ol>	了解犯規	學習單、 案例演練	實際操作	自選教材
五	3/15~3/21	一般規定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 球員五犯</li> <li>2. 球隊犯規罰則</li> <li>3. 特殊情況</li> <li>4. 罰球</li> </ol>	了解一般規定	學習單、 案例演練	實際演練	自選教材
六	3/22~3/28	裁判、記錄台人員 職責與權力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 裁判職責與權力</li> <li>2. 記錄員與計時員</li> <li>3. 職責與權力</li> <li>4. 裁判手號</li> </ol>	了解裁判、記錄台人 員 職責與權力	學習單、 裁判與紀錄 台人員實習	實際操作	自選教材
七	3/29~4/04	第 1 次定期考查					
八	4/05~4/11	基礎體能	心肺耐力、速耐力、 肌耐力、爆發力	訓練籃球運動員 基礎體能	訓練	討論 問答	自選教材
九	4/12~4/18	基礎體能	協調性、敏捷性、反應、 柔韌性	訓練籃球運動員 基礎體能	訓練	實際演練	自選教材
十	4/19~4/25	基礎體能	心肺耐力、速耐力、 肌耐力、爆發力	訓練籃球運動員 基礎體能	訓練	實際操作	自選教材

十一	4/26~5/02	基礎體能	協調性、敏捷性、反應、 柔韌性	訓練籃球運動員 基礎體能	訓練	實際演練	自選教材
十二	5/03~5/09	個人動作-進攻	1. 球感訓練 2. 威脅腳步與持球 3. 初階與進階運球 4. 初階與進階傳接球 5. 投籃、上籃 6. 空手走位觀念	個人動作-進攻	訓練	實際操作	自選教材
十三	5/10~5/16	個人動作-進攻	1. 球感訓練 2. 威脅腳步與持球 3. 初階與進階運球 4. 初階與進階傳接球 5. 投籃、上籃 6. 空手走位觀念	個人動作-進攻	訓練	實際演練	自選教材
十四	5/17~5/23	第 2 次定期考查					
十五	5/24~5/30	個人動作-防守	1. 防守滑步動作 2. 對球阻運、阻傳與抄球 3. 對位、協防、幫忙的盯人 防線觀念 4. 協防與還原時機 5. 防守籃板球卡位動作	個人動作-防守	訓練	討論 問答	自選教材
十六	5/31~6/06	個人動作-防守	1. 防守滑步動作 2. 對球阻運、阻傳與抄球 3. 對位、協防、幫忙的盯人 防線觀念 4. 協防與還原時機	個人動作-防守	訓練	實際演練	自選教材

			5. 防守籃板球卡位動作				
十七	6/07~6/13	專項體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下肢增強式訓練</li> <li>2. 上肢增強式訓練</li> <li>3. 核心穩定平衡訓練</li> </ol>	提升專項體能，讓身體適應運動多變性的能力		實際操作	自選教材
十八	6/14~6/20	專項體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仰臥起坐—籃球觸地</li> <li>2. 用籃球在雙腿間繞8字〔四肢懸空〕</li> <li>3. Roman Twist—籃球觸地〔四肢懸空〕</li> <li>4. 手持球，背貼地，雙腿懸空與背部呈近90°。將手臂身長盡可能讓籃球碰觸到自己的腳。</li> <li>5. 四肢懸空，左右手交替持球。持球時將手臂向外伸直。</li> <li>6. 平板式。手伸直貼地，腳踩籃球。</li> <li>7. 弓箭步，球放在胸前。向上再向前延伸。</li> <li>8. 姿勢相同，持球〔舉過頭〕左右搖擺。</li> <li>9. 持跪姿，手持球並深直，身體往作/右轉90°。像搶球一樣猛烈地把身體轉回原本的姿勢。</li> </ol>	提升專項體能，讓身體適應運動多變性的能力	訓練	實際演練	自選教材

十九	6/21~6/27	專項體能訓練	1. 敏捷跑六公尺來回四次 (計算秒數、多人比賽)。 2. 全場四段衝刺(32秒內完成)。 3. 追逐跑	提升專項體能，讓身體適應運動多變性的能力	訓練	實際操作	自選教材
廿	6/28~6/30	第3次定期考查					
特教需求學生  課程調整		<p>※身心障礙類學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無</p> <p><input type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無</p> <p><input type="checkbox"/> 有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名:</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名:</p>					

<https://www.mr-sport.com.tw/post/four-myths-about-basketball-and-weight-training.html>