

## 參、體育班課程計畫(校訂課程)

109 學年度嘉義縣水上國民中學七年級第一學期彈性學習課程體育專業-男子籃球教學計畫表 設計者：體育班專項訓練領域教師群

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題專題議題)

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

身障類：生活管理社會技巧學習策略職業教育溝通訓練點字定向行動功能性動作訓練輔助科技運用

資優類：創造力領導才能情意發展獨立發展

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、本領域每週學習節數：每週 8 節

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進(綜) A2 系統思考與解決問題(社) 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

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

六、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期      | 主題/課程名稱  | 學習重點   |  | 學習目標  | 學習活動                        | 學習評量<br>(表現任務)                  | 教學資源/<br>自編自選教材或學習單 |
|----|-----------|--|--|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------|
|    |           |  | 學習表現   | 學習內容   |   |                             |                                 |                     |
| 一  | 0822~0829 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>專項一：<br>(一)男子籃球<br>專項一：<br>(二)女子籃球<br>專項二：田徑<br>專項三：網球<br>了解籃球歷史<br>探討籃球起源地及發展 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能<br>P-IV-A3 之原理原則<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | 1. 透過發展史，更深入了解籃球競賽。<br>2. 透過探究了解籃球啟源地及未來發展。 | 1. 閱讀「籃球史」，進而了解發源地所在。(社會領域) | 1. 能口述籃球的基本規則。<br>2. 能口述國內外籃球名。 | ◎自編教材<br>書面資料       |

|   |           |   |  |   |                 |                          |                                  |                     |
|---|-----------|---|--|---|-----------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------|
| 二 | 0830~0905 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>探討籃球基本動作<br>以分析馬克操及基本步伐<br>如何提升運動能力           | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                                    | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究籃球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 1. 運用馬克操。                        | ◎自編教材<br>1. 馬克操示範資料 |
| 三 | 0906~0912 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>籃球基本動作<br>1. 左右單手運球<br>2. 強調護球姿勢<br>左右手直線運球上籃 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作                  | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的基本動作分解策略。  | 觀看籃球基本動作影片，修正自我的姿勢。      | 1. 能正確且無誤的表現籃球基本姿勢。<br>2. 能上籃得分。 |                     |

|   |           |   |   |  |  |                              |   |       |
|---|-----------|---|---|--|--|------------------------------|---|-------|
| 四 | 0913~0919 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>行進間運球<br>及護球姿勢<br>讓學生體會<br>擺臂的重要<br>性                                   | 之進階技術<br>T-IV-1 理解並<br>操作跑、跳、<br>擲/踢、蹬、划<br>等專項<br>T-IV-2 技術 理<br>解並操作跑、<br>跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進<br>階技術 理解並<br>操作接力動 作<br>之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划等各專<br>項技術的單一動作、<br>起始準 備、起始動<br>作、連結 動作之準<br>備、連結動 作、聯<br>合動作之銜續 及完<br>成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划之運動<br>力學原理 | 1. 透過動作分<br>解及引導教學<br>能讓學生體會<br>擺臂的重要。         | 以擺臂的方<br>式進行運動<br>及護球教<br>學。 | 1. 能知道運<br>球及護球的<br>重要性。                          | ◎自編教材 |
| 五 | 0920~0926 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 左右手換<br>手運球<br>2. 胯下換手<br>運球<br>3. 融入換手<br>運球上籃 | T-IV-1 理解並<br>操作跑、跳、<br>擲/踢、蹬、划<br>等專項<br>T-IV-2 技術 理<br>解並操作跑、<br>跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進<br>階技術 理解並<br>操作接力動 作<br>之進階技術          | T-IV-B1 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划等各專<br>項技術的單一動作、<br>起始準 備、起始動<br>作、連結 動作之準<br>備、連結動 作、聯<br>合動作之銜續 及完<br>成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划之運動<br>力學原理 | 1. 透過動作分<br>解及引導教學<br>能讓學生練習<br>換手運球、胯<br>下換手。 | 以換手的方<br>式進行上籃<br>教學。        | 1. 能精確<br>的做出<br>換手姿<br>勢。<br>2. 能換手<br>上籃且<br>得分 | ◎自編教材 |
| 六 | 0927~1003 | 體-J-A1  | T-IV-1 理解並  | T-IV-B1 跑、跳、擲/   | 1. 透過動作分                                       | 以換手的方                        | 1. 能精確的   | ◎自編教材 |

|   |           |   |  |   |                         |               |                         |       |
|---|-----------|---|--|---|-------------------------|---------------|-------------------------|-------|
|   |           | 體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 左右手換手運球<br>2. 胯下換手運球<br>3. 融入換手運球上籃 | 操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術           | 踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理               | 解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。  | 式進行上籃教學。      | 做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分  |       |
| 七 | 1004~1010 | 第一次術科測驗   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢 | 測驗教學。         | 能精確的做出馬克操、換手姿勢。能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 八 | 1011~1017 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划  | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習    | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。          | ◎自編教材 |

|   |           |  |  |  |                                |               |                               |       |
|---|-----------|--|--|--|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
|   |           | 換手運球<br>crossover<br>1. 胯下換手運球<br>2. 背後換手運球<br>3. 融入換手運球上籃                               | 等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術                        | 起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理                                | 換手運球、胯下換手。                     |               | 2. 能換手上籃且得分                   |       |
| 九 | 1018~1024 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 胯下換手運球<br>2. 背後換手運球<br>3. 融入換手運球上籃 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 十 | 1025~1031 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理  | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準  | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯     | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上     | ◎自編教材 |

|    |           |  |   |  |                                       |                      |  |       |
|----|-----------|--|---|--|---------------------------------------|----------------------|--|-------|
|    |           | <p>1. 胯下換手運球</p> <p>2. 背後換手運球</p> <p>3. 轉身換手運球</p> <p>4. 融入換手運球上籃</p>  | <p>解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>  | <p>備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>  | <p>下換手。</p>                           |                      | <p>籃且得分</p>                              |       |
| 十一 | 1101~1107 | <p>體-J-A1</p> <p>體-J-A2</p> <p>體-J-B3</p> <p>換手運球</p> <p>crossover</p> <p>1. 胯下+背後+轉身換手運球</p> <p>2. 融入換手運球上籃</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p> | <p>以換手的方式進行上籃教學。</p> | <p>1. 能精確的做出換手姿勢。</p> <p>2. 能換手上籃且得分</p> | ◎自編教材 |
| 十二 | 1108~1114 | <p>體-J-A1</p> <p>體-J-A2</p> <p>體-J-B3</p> <p>換手運球</p> <p>crossover</p> <p>1. 胯下+背後</p>                           | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、</p>  | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯</p>   | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p> | <p>以換手的方式進行上籃教學。</p> | <p>1. 能精確的做出換手姿勢。</p> <p>2. 能換手上籃且得分</p> | ◎自編教材 |

|    |           |  |   |   |                                |               |                               |       |
|----|-----------|--|---|---|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
|    |           | +轉身換手運球<br>2. 融入換手運球上籃<br>藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及裁判和工作人員的工作藉此了解運動家該持有的奮鬥精神 | 跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術   | 合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  |                                |               |                               |       |
| 十三 | 1115~1121 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>投籃<br>1. 投籃姿勢力學探討<br>2. 籃下左右邊擦板投籃            | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |

|    |           |   |   |   |                                |               |                               |       |
|----|-----------|---|---|---|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
| 十四 | 1122~1128 | 第二次術科測驗   | 之進階技術<br>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢        | 測驗教學。         | 能精確的做出馬克操、換手姿勢。能換手上籃且得分       | ◎自編教材 |
| 十五 | 1129~1205 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>投籃<br>1. 投籃姿勢<br>力學探討<br>2. 籃下左右邊擦板投籃<br>3. 中距離三點投籃 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術          | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 十  | 1206~1212 | 體-J-B1  | Ta-IV-1 分析、   | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8   | 1. 透過觀賽，                       | 1. 學生觀看       | 1. 學生口述                       | 自製影片  |

|    |           |  |  |  |                                |                                 |                               |       |
|----|-----------|--|--|--|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------|
| 六  |           | 體-J-B2<br>體-J-B3<br>體-J-C1<br>體-J-C2<br>體-J-C3<br>全國 JHBL<br>國中乙級籃球聯<br>賽參賽及比賽欣賞 | 演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br>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<br>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰<br>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德 | 驗證平時戰略教學<br>2. 從觀賽中體會籃球動作的精確度  | 現場比賽及比賽錄影影片，並了解籃球戰術的使用及比賽實應到的到位 | 方式，表達長期觀察同一位選手在不同場比賽的優缺點。     |       |
| 十七 | 1213~1219 | 投籃<br>1. 投籃姿勢力學探討<br>2. 籃下左右邊擦板投籃<br>3. 中距離三                                     | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯  | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。                   | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |

|    |           |  |   |  |                                       |  |                                 |      |
|----|-----------|--|---|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|------|
|    |           | 點投籃  | 跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術   | 合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   |                                       |  |                                 |      |
| 十八 | 1220~1226 | 比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練檢討選手比賽中缺失及未來更正動作的細節 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br>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<br>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰<br>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 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<br>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術<br>Ta-IV-C7 運動道德 | 3. 透過觀賽，驗證平時戰略教學<br>4. 從觀賽中體會籃球動作的精確度 | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，並了解籃球戰術的使用及比賽實應到的到位 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的優缺點。 | 自製影片 |

|    |           |  |   |   |                                |               |                               |       |
|----|-----------|--|---|---|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
| 十九 | 1227~0102 | 投籃<br>1. 籃下左右邊擦板投籃<br>2. 中長距離五點投籃<br>3. 快攻帶球上籃 | 則、指令與道德<br>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 廿  | 0103~0109 | 投籃<br>籃下左右邊擦板投籃<br>中長距離五點投籃<br>3. 快攻帶球上籃       | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術            | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 廿  | 0110~0116 | 第三次術科  | T-IV-1 理解並  | T-IV-B1 跑、跳、擲/  | 1. 測驗之前所                       | 測驗教學。         | 能精確的做                         | ◎自編教材 |

|   |  |                                  |  |  |                         |  |                                |  |
|---|--|----------------------------------|--|--|-------------------------|--|--------------------------------|--|
| 一 |  | 測驗<br>綜合檢討本<br>學期精進相<br>關技<br>術。 | 操作跑、跳、<br>擲/踢、蹬、划<br>等專項<br>T-IV-2 技術 理<br>解並操作跑、<br>跳、擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進<br>階技術 理解並<br>操作接力動 作<br>之進階技術<br>Ps-IV-1 了解並<br>運用相關心 理<br>技能，促進多元<br>感 官的發展 | 踢、蹬、划等各專<br>項技術的單一動作、<br>起始準 備、起始動<br>作、連結 動作之準<br>備、連結動 作、聯<br>合動作之銜續 及完<br>成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划之運動<br>力學原理 | 學:基本動作、<br>擺臂、換手等<br>姿勢 |  | 出馬克操、<br>換手姿勢。<br>能換手上籃<br>且得分 |  |
|---|--|----------------------------------|--|--|-------------------------|--|--------------------------------|--|

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。

108 學年度嘉義縣水上國民中學七年級第二學期彈性學習課程「體育班體育專業-男子籃球」教學計畫表 設計者：體育班專項訓練領域教師群

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題專題議題)

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

身障類：生活管理社會技巧學習策略職業教育溝通訓練點字定向行動功能性動作訓練輔助科技運用

資優類：創造力領導才能情意發展獨立發展

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、本領域每週學習節數：每週 1 節

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進(綜) A2 系統思考與解決問題(社) 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

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

六、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期      | 主題/課程名稱   | 學習重點  |  | 學習目標            | 學習活動                     | 學習評量<br>(表現任務)                     | 教學資源/<br>自編自選教材或學習單 |
|----|-----------|---|---|--|-----------------|--------------------------|------------------------------------|---------------------|
|    |           |   | 學習表現  | 學習內容   |                 |                          |                                    |                     |
| 一  | 0214~0220 | 專項一：(一) 男子籃球<br>專項一：(二) 女子籃球<br>專項二：田徑<br>專項三：網球<br>複習上學期教導技術 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則  | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能<br>P-IV-A3 之原理原則<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | 1. 複習上學期所教導的技巧。 | 1. 籃球動作                  | 1. 能口述籃球的基本規則。<br>2. 能口述國內外籃球選手姓名。 | ◎自編教材<br>書面資料       |
| 二  | 0221~0227 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗    | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究籃球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 1. 運用馬克操。                          | ◎自編教材<br>1. 馬克操示範資料 |

|   |           |  |  |   |                            |          |                                  |       |
|---|-----------|--|--|---|----------------------------|----------|----------------------------------|-------|
|   |           |  | 原則與運動防護  |   |                            |          |                                  |       |
| 三 | 0228~0306 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的基本動作分解策略。             | 練習快攻及傳球。 | 1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。 |       |
| 四 | 0307~0313 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生體會擺臂的重要。 | 練習快攻及傳球。 | 1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。 | ◎自編教材 |

|   |           |  |  |   |                                |                |                                     |       |
|---|-----------|--|--|---|--------------------------------|----------------|-------------------------------------|-------|
| 五 | 0314~0320 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>五人 8 字轉換快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 練習快攻及傳球。       | 1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。    | ◎自編教材 |
| 六 | 0321~0327 | 五人 8 字轉換快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗                | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 練習快攻及傳球並能獲得分數。 | 1. 能正確且無誤的表現傳球；快攻基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。 | ◎自編教材 |
| 七 | 0328~0403 | 第一次術科測驗。   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專  | 1. 測驗之前所學:運球、                  | 測驗教學。          | 能精確的做出傳球、快                          | ◎自編教材 |

|   |           |  |  |   |                                |          |                                  |       |
|---|-----------|--|--|---|--------------------------------|----------|----------------------------------|-------|
|   |           |  | 擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術                 | 項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理                       | 運球過人、快攻                        |          | 攻等姿勢。<br>能換手上籃、傳球得分              |       |
| 八 | 0404~0410 | 五人 8 字轉換快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 練習快攻及傳球。 | 1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。 | ◎自編教材 |
| 九 | 0411~0417 | 五人 8 字轉換快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻                                   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學              | 練習快攻及傳球。 | 1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。              | ◎自編教材 |

|    |           |  |   |   |                                       |                      |  |       |
|----|-----------|--|---|---|---------------------------------------|----------------------|--|-------|
|    |           | <p>網球<br/>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習</p>   | <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</p>                                | <p>作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br/>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>  | <p>生練習換手運球、胯下換手。</p>                  |                      | <p>2. 能傳球得分。</p>                         |       |
| 十  | 0418~0424 | <p>1. 大四角全場走位<br/>2. 前鋒攻擊動作<br/>3. 中鋒 High Post 攻擊動作<br/>網球<br/>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br/>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p> | <p>以走位的方式進行防衛教學。</p> | <p>1. 能精確的做出走位、攻擊動作。<br/>2. 能換手上籃且得分</p> | ◎自編教材 |
| 十一 | 0425~0501 | <p>1. 大四角全場走位<br/>2. 前鋒攻擊動作<br/>3. 中鋒 High</p>   | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-2 技術理</p>  | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準</p>  | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手</p>         | <p>以走位的方式進行防衛教學。</p> | <p>1. 能精確的做出走位、攻擊動作。<br/>2. 能換手上</p>     | ◎自編教材 |

|    |           |  |  |   |                                |               |                                  |       |
|----|-----------|--|--|---|--------------------------------|---------------|----------------------------------|-------|
|    |           | Post<br>攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心                                    | 解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術  | 備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  | 運球、胯下換手。                       |               | 籃且得分                             |       |
| 十二 | 0502~0508 | 1. 大四角全場走位<br>2. 前鋒攻擊動作<br>3. 中鋒 High Post 攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以走位的方式進行防衛教學。 | 1. 能精確的做出走位、攻擊動作。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 十三 | 0509~0515 | 1. 大四角全場走位<br>2. 前鋒攻擊  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划  | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學              | 以走位的方式進行防衛教學。 | 1. 能精確的做出走位、攻擊動作。                | ◎自編教材 |

|    |           |   |  |   |                         |                   |                               |       |
|----|-----------|---|--|---|-------------------------|-------------------|-------------------------------|-------|
|    |           | 動作<br>3. 中鋒 High Post 攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | 等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術                        | 起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理                                | 生練習換手運球、胯下換手。           |                   | 2. 能換手上籃且得分                   |       |
| 十四 | 0516~0522 | 第二次術科測驗   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢 | 測驗教學。             | 能精確的做出快攻、走位及攻擊姿勢。<br>能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 十五 | 0523~0529 | 1. 中鋒 High Post 攻擊動作  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划  | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學       | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學 | 以走位的方式進行防衛教學。                 | ◎自編教材 |

|    |           |  |   |   |                                     |                           |                                  |      |
|----|-----------|--|---|---|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------|
|    |           | 2. 中鋒 Low Post 攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心           | 等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術   | 起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  | 生練習換手運球、胯下換手。                       | 生練習換手運球、胯下換手。             |                                  |      |
| 十六 | 0530~0605 | 1. 一線防守<br>2. 二線防守<br>3. 三線防守<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br>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<br>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓<br>Ta-IV-4 執行並強 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰<br>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰<br>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰<br>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<br>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰<br>Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷<br>標的性球類 | 5. 透過觀看球賽影片，驗證平時戰略教學，了解何謂一線、二線、三線防守 | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，進而知道防守 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的防守位置。 | 自製影片 |

|    |           |  |  |   |                                       |                           |                                  |       |
|----|-----------|--|--|---|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------|
|    |           |  | 化標的性球類<br>運動組合性戰<br>Ta-IV-5 遵守並<br>運用競賽規<br>則、指令與道德  | 運動組 合性戰術<br>Ta-IV-C7 運動道德   |                                       |                           |                                  |       |
| 十七 | 0606~0612 | 1. 一線防守<br>2. 二線防守<br>3. 三線防守<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理     | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。        | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，進而知道防守 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的防守位置。 | ◎自編教材 |
| 十八 | 0613~0619 | 1. 一對一攻防<br>2. 二對二攻防<br>3. 三對三攻防<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、   | Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br>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、                     | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯 | 6. 透過觀賽，驗證平時戰略教學<br>7. 從觀賽中體會籃球動作的精確度 | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，進而知道防守 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的防守位置。 | 自製影片  |

|    |           |   |  |   |                                |                           |                                  |       |
|----|-----------|---|--|---|--------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------|
|    |           | 截擊、核心   | 防守 戰術與策略運<br>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德  | 人防守、區域 協防等組合性防守策略<br>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環 境分析與判斷 標的性球類運動組 合性戰術<br>Ta-IV-C7 運動道德      |                                |                           |                                  |       |
| 十九 | 0620~0626 | 1. 一對一攻防<br>2. 二對二攻防<br>3. 三對三攻防<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結 動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，進而知道防守 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的防守位置。 | ◎自編教材 |
| 廿  | 0627~0703 | 第三次術科測驗   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專  | 1. 透過動作分解及引導                   | 以換手的方式進行上籃                | 1. 能精確的做出防守姿                     | ◎自編教材 |

|  |  |  |   |                    |     |                  |  |
|--|--|--|---|--------------------|-----|------------------|--|
|  | 綜合檢討本學期精進<br>相關技術<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | 擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | 項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 教學。 | 勢。<br>2. 能防守對方得分 |  |
|--|--|--|---|--------------------|-----|------------------|--|

109 學年度嘉義縣水上國民中學七年級第一學期彈性學習課程體育專業-女子籃球教學計畫表 設計者：體育班專項訓練領域教師群

一、課程四類規範(一類請填一張)

1.  統整性探究課程 ( 主題  專題  議題)

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

身障類： 生活管理  社會技巧  學習策略  職業教育  溝通訓練  點字  定向行動  功能性動作訓練  輔助科技運用

資優類： 創造力  領導才能  情意發展  獨立發展

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、本領域每週學習節數：每週 8 節

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進(綜)  A2 系統思考與解決問題(社)  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

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

六、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期      | 主題/課程名稱  | 學習重點   |  | 學習目標  | 學習活動                        | 學習評量<br>(表現任務)                  | 教學資源/<br>自編自選教材或學習單 |
|----|-----------|--|--|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------|
|    |           |  | 學習表現   | 學習內容   |   |                             |                                 |                     |
| 一  | 0822~0829 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>專項一：(一)<br>男子籃球<br>專項一：(二)<br>女子籃球<br>專項二：田徑<br>專項三：網球<br>了解籃球歷史<br>探討籃球起源地及發展 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能<br>P-IV-A3 之原理原則<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | 1. 透過發展史，更深入了解籃球競賽。<br>2. 透過探究了解籃球啟源地及未來發展。 | 1. 閱讀「籃球史」，進而了解發源地所在。(社會領域) | 1. 能口述籃球的基本規則。<br>2. 能口述國內外籃球名。 | ◎自編教材<br>書面資料       |

|   |           |   |  |   |                   |                          |                                  |                     |
|---|-----------|---|--|---|-------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------|
| 二 | 0830~0905 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>探討籃球基本動作<br>以分析馬克操及基本步伐如何提升運動能力               | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                                    | 透過有效的動作分解，提升技巧。   | 探究籃球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 1. 運用馬克操。                        | ◎自編教材<br>1. 馬克操示範資料 |
| 三 | 0906~0912 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>籃球基本動作<br>1. 左右單手運球<br>2. 強調護球姿勢<br>左右手直線運球上籃 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術             | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的基本動作分解策略。    | 觀看籃球基本動作影片，修正自我的姿勢。      | 1. 能正確且無誤的表現籃球基本姿勢。<br>2. 能上籃得分。 |                     |
| 四 | 0913~0919 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學 | 以擺臂的方式進行運動及護球教學。         | 1. 能知道運球及護球的重要性。                 | ◎自編教材               |

|   |           |   |  |   |                                |               |                               |       |
|---|-----------|---|--|---|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
|   |           | 行進間運球及護球姿勢<br>讓學生體會擺臂的重要性   | T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術                               | 起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理                                | 生體會擺臂的重要。                      |               |                               |       |
| 五 | 0920~0926 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 左右手換手運球<br>2. 胯下換手運球<br>3. 融入換手運球上籃 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 3. 能精確的做出換手姿勢。<br>4. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 六 | 0927~1003 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 左右手換手運球                             | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階                  | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完                                       | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |

|   |           |   |   |   |                                |               |                               |       |
|---|-----------|---|---|---|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
|   |           | 2. 胯下換手運球<br>3. 融入換手運球上籃  | 技術 理解並操作接力動作之進階技術   | 成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   |                                |               |                               |       |
| 七 | 1004~1010 | 第一次術科測驗   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢        | 測驗教學。         | 能精確的做出馬克操、換手姿勢。能換手上籃且得分       | ◎自編教材 |
| 八 | 1011~1017 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 胯下換手運球<br>2. 背後換手運球<br>3. 融入換手運 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階 技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動     | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |

|   |           |   |  |   |                                |               |                               |       |
|---|-----------|---|--|---|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
|   |           | 球上籃   |  | 力學原理  |                                |               |                               |       |
| 九 | 1018~1024 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 胯下換手運球<br>2. 背後換手運球<br>3. 融入換手運球上籃              | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 十 | 1025~1031 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 胯下換手運球<br>2. 背後換手運球<br>3. 轉身換手運球<br>4. 融入換手運球上籃 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |

|    |           |  |  |   |                                |               |                               |       |
|----|-----------|--|--|---|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
| 十一 | 1101~1107 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 胯下+背後+轉身換手運球<br>2. 融入換手運球上籃                              | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 十二 | 1108~1114 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>換手運球<br>crossover<br>1. 胯下+背後+轉身換手運球<br>2. 融入換手運球上籃<br>藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及裁判 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |

|    |           |   |  |   |                                |               |                               |       |
|----|-----------|---|--|---|--------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|
|    |           | 和工作人員的工作藉此了解運動家該持有的奮鬥精神   |  |   |                                |               |                               |       |
| 十三 | 1115~1121 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>投籃<br>1. 投籃姿勢力學探討<br>2. 籃下左右邊擦板投籃 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以換手的方式進行上籃教學。 | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |
| 十四 | 1122~1128 | 第二次術科測驗   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動     | 1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢        | 測驗教學。         | 能精確的做出馬克操、換手姿勢。能換手上籃且得分       | ◎自編教材 |

|    |           |   |   |   |                                       |  |                                 |       |
|----|-----------|---|---|---|---------------------------------------|--|---------------------------------|-------|
| 十五 | 1129~1205 | 體-J-A1<br>體-J-A2<br>體-J-B3<br>投籃<br>1. 投籃姿勢力學探討<br>2. 籃下左右邊擦板投籃<br>3. 中距離三點投籃       | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術  | 力學原理<br>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。        | 以換手的方式進行上籃教學。                          | 1. 能精確的做出換手姿勢。<br>2. 能換手上籃且得分   | ◎自編教材 |
| 十六 | 1206~1212 | 體-J-B1<br>體-J-B2<br>體-J-B3<br>體-J-C1<br>體-J-C2<br>體-J-C3<br>全國 JHBL 國中乙級籃球聯賽參賽及比賽欣賞 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br>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<br>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓<br>Ta-IV-4 執行並強化標準的性球類運動組 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰<br>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰<br>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰<br>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<br>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰<br>Ta-IV-C6 標的性 | 8. 透過觀賽，驗證平時戰略教學<br>9. 從觀賽中體會籃球動作的精確度 | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，並了解籃球戰術的使用及比賽實應到的到位 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的優缺點。 | 自製影片  |

|    |               |  |  |   |   |  |   |       |
|----|---------------|--|--|---|---|--|---|-------|
|    |               |  | 合性戰<br>Ta-IV-5 遵守並運用<br>競賽規則、指令與<br>道德   | 球類運動環 境分析<br>與判斷 標的性球類<br>運動組 合性戰術<br>Ta-IV-C7 運動道德   |   |  |   |       |
| 十七 | 1213~<br>1219 | 投籃<br>1. 投籃姿勢力<br>學探討<br>2. 籃下左右邊<br>擦板投籃<br>3. 中距離三點<br>投籃                        | T-IV-1 理解並操作<br>跑、跳、擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並<br>操作跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階<br>技術 理解並操作接<br>力動 作之進階技術                        | T-IV-B1 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等各專<br>項技術的單一動作、<br>起始準 備、起始動<br>作、連結 動作之準<br>備、連結動 作、聯<br>合動作之銜續 及完<br>成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划之運動<br>力學原理                    | 1. 透過動作<br>分解及引導<br>教學能讓學<br>生練習換手<br>運球、胯下<br>換手。              | 以換手的方式<br>進行上籃教<br>學。  | 1. 能精確的<br>做出換手姿<br>勢。<br>2. 能換手上<br>籃且得分           | ◎自編教材 |
| 十八 | 1220~<br>1226 | 比賽後過渡期<br>間以遊戲方式<br>進行體能訓<br>練；利用比賽<br>影片進行意象訓<br>練檢討選手比<br>賽中缺失及未<br>來更正動作的<br>細節 | Ta-IV-1 分析、演練<br>並運用網 /牆性球類<br>運動比賽 的組合性<br>攻防戰<br>Ta-IV-2 了解並執行<br>陣地攻 守性球類運<br>動之組 合性團隊進<br>攻、防守 戰術與策<br>略運<br>Ta-IV-3 熟悉並演練<br>守備/跑 分性球類運 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8<br>網/牆性球類運動個<br>人組合性戰 Ta-IV-C2<br>網/牆性球類運動團<br>體組合性戰 Ta-IV-C3<br>陣地攻守性球類運動<br>之組合性團隊進 攻<br>戰 Ta-IV-C4 陣地攻<br>守性球類運 動之盯<br>人防守、區域 協防<br>等組合性防守策略 | 10. 透過觀<br>賽，驗證<br>平時戰略<br>教學<br>11. 從觀賽<br>中體會籃<br>球動作的<br>精確度 | 1. 學生觀看現<br>場比賽及比賽<br>錄影影片，並<br>了解籃球戰術<br>的使用及比賽<br>實應到的到<br>位 | 1. 學生口述<br>方式，表達<br>期觀察同一<br>位選手在不<br>同場比賽的<br>優缺點。 | 自製影片  |

|    |               |   |  |   |  |                                |  |       |
|----|---------------|---|--|---|--|--------------------------------|--|-------|
|    |               |   | <p>動組合 性戰術訓<br/>Ta-IV-4 執行並強化<br/>標的性 球類運動組<br/>合性戰<br/>Ta-IV-5 遵守並運用<br/>競賽規 則、指令與<br/>道德</p>   | <p>Ta-IV-C5 守備/跑分<br/>性球類運 動組合性<br/>戰 Ta-IV-C6 標的性<br/>球類運動環 境分析<br/>與判斷 標的性球類<br/>運動組 合性戰術<br/>Ta-IV-C7 運動道德</p>   |  |                                |  |       |
| 十九 | 1227~<br>0102 | <p>投籃<br/>1. 籃下左右<br/>邊擦板投籃<br/>2. 中長距離<br/>五點投籃<br/>3. 快攻帶球上<br/>籃</p> | <p>T-IV-1 理解並操作<br/>跑、跳、 擲/踢、<br/>蹬、划等專項<br/>T-IV-2 技術 理解並<br/>操作跑、跳、 擲/<br/>踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-3 技術之進階<br/>技術 理解並操作接<br/>力動 作之進階技術</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/<br/>踢、蹬、 划等各專<br/>項技術的單一動作、<br/>起始準 備、起始動<br/>作、連結 動作之準<br/>備、連結動 作、聯<br/>合動作之銜續 及完<br/>成動作之進階 技術<br/>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br/>踢、蹬、 划之運動<br/>力學原理</p> | <p>1. 透過動作<br/>分解及引導<br/>教學能讓學<br/>生練習換手<br/>運球、胯下<br/>換手。</p> | <p>以換手的方式<br/>進行上籃教<br/>學。</p> | <p>1. 能精確的<br/>做出換手姿<br/>勢。<br/>2. 能換手上<br/>籃且得分</p> | ◎自編教材 |
| 廿  | 0103~<br>0109 | <p>投籃<br/>籃下左右邊擦<br/>板投籃<br/>中長距離五點<br/>投籃<br/>3. 快攻帶球上<br/>籃</p>       | <p>T-IV-1 理解並操作<br/>跑、跳、 擲/踢、<br/>蹬、划等專項<br/>T-IV-2 技術 理解並<br/>操作跑、跳、 擲/<br/>踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-3 技術之進階<br/>技術 理解並操作接</p>               | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/<br/>踢、蹬、 划等各專<br/>項技術的單一動作、<br/>起始準 備、起始動<br/>作、連結 動作之準<br/>備、連結動 作、聯<br/>合動作之銜續 及完<br/>成動作之進階 技術</p>   | <p>1. 透過動作<br/>分解及引導<br/>教學能讓學<br/>生練習換手<br/>運球、胯下<br/>換手。</p> | <p>以換手的方式<br/>進行上籃教<br/>學。</p> | <p>1. 能精確的<br/>做出換手姿<br/>勢。<br/>2. 能換手上<br/>籃且得分</p> | ◎自編教材 |

|    |           |                           |   |   |                         |       |                         |       |
|----|-----------|---------------------------|---|---|-------------------------|-------|-------------------------|-------|
|    |           |                           | 力動 作之進階技術   | T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  |                         |       |                         |       |
| 廿一 | 0110~0116 | 第三次術科測驗<br>綜合檢討本學期精進相關技術。 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術<br>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢 | 測驗教學。 | 能精確的做出馬克操、換手姿勢。能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |

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。

108 學年度嘉義縣水上國民中學七年級第二學期彈性學習課程「體育班體育專業-女子籃球」教學計畫表 設計者：體育班專項訓練領域教師群

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題專題議題)

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

身障類：生活管理社會技巧學習策略職業教育溝通訓練點字定向行動功能性動作訓練輔助科技運用

資優類：創造力領導才能情意發展獨立發展

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、本領域每週學習節數：每週 1 節

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進(綜) A2 系統思考與解決問題(社) 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

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

六、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期          | 主題/課程名稱   | 學習重點   |  | 學習目標            | 學習活動                     | 學習評量<br>(表現任務)                   | 教學資源/<br>自編自選教材<br>或學習單 |
|----|---------------|---|--|--|-----------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------|
|    |               |   | 學習表現   | 學習內容   |                 |                          |                                  |                         |
| 一  | 0214~<br>0220 | 專項一：(一)<br>男子籃球<br>專項一：(二)<br>女子籃球<br>專項二：田徑<br>專項三：網球<br>複習上學期教導技術 | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則   | P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能<br>P-IV-A3 之原理原則<br>有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | 1.複習上學期所教導的技巧。  | 1. 籃球動作                  | 1.能口述籃球的基本規則。<br>2.能口述國內外籃球選手姓名。 | ◎自編教材<br>書面資料           |
| 二  | 0221~<br>0227 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗          | P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則<br>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則                 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究籃球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 1.運用馬克操。                         | ◎自編教材<br>1.馬克操示範資料      |
| 三  | 0228~         | 一人快攻  | T-IV-1 理解並操作   | T-IV-B1 跑、跳、擲/   | 透過有效的基          | 練習快攻及                    | 1.能正確且                           |                         |

|   |               |  |  |   |                            |          |                                      |       |
|---|---------------|--|--|---|----------------------------|----------|--------------------------------------|-------|
|   | 0306          | 二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗         | 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術             | 踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理               | 本動作分解策略。                   | 傳球。      | 無誤的表現<br>傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。        |       |
| 四 | 0307~<br>0313 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生體會擺臂的重要。 | 練習快攻及傳球。 | 1. 能正確且無誤的表現<br>傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。 | ◎自編教材 |
| 五 | 0314~<br>0320 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻                              | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/  | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯 | 練習快攻及傳球。 | 1. 能正確且無誤的表現<br>傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得   | ◎自編教材 |

|   |               |   |   |  |  |                        |   |       |
|---|---------------|---|---|--|--|------------------------|---|-------|
|   |               | 五人 8 字轉換<br>快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗                   | 踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階<br>技術 理解並操作接<br>力動 作之進階技術  | 動 作、聯合動作之銜<br>續 及完成動作之進階<br>技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划之運動力<br>學原理  | 下換手。   |                        | 分。  |       |
| 六 | 0321~<br>0327 | 五人 8 字轉換<br>快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 | T-IV-1 理解並操作<br>跑、跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並<br>操作跑、跳、 擲/<br>踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階<br>技術 理解並操作接<br>力動 作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划等各專項<br>技術的單一動作、起始<br>準備、起始動作、連<br>結 動作之準備、連結<br>動 作、聯合動作之銜<br>續 及完成動作之進階<br>技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划之運動力<br>學原理 | 1. 透過動作分<br>解及引導教學<br>能讓學生練習<br>換手運球、胯<br>下換手。 | 練習快攻及<br>傳球並能獲<br>得分數。 | 1. 能正確且<br>無誤的表現<br>傳球；快攻<br>基本姿勢。<br>2. 能傳球得<br>分。 | ◎自編教材 |
| 七 | 0328~<br>0403 | 第一次術科測<br>驗。  | T-IV-1 理解並操作<br>跑、跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並<br>操作跑、跳、 擲/<br>踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階<br>技術 理解並操作接              | T-IV-B1 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划等各專項<br>技術的單一動作、起始<br>準備、起始動作、連<br>結 動作之準備、連結<br>動 作、聯合動作之銜<br>續 及完成動作之進階<br>技術  | 1. 測驗之前所<br>學:運球、運<br>球過人、快攻                   | 測驗教學。                  | 能精確的做<br>出傳球、快<br>攻等姿勢。<br>能換手上<br>籃、傳球得<br>分       | ◎自編教材 |

|   |           |  |  |  |                                |          |                                  |       |
|---|-----------|--|--|--|--------------------------------|----------|----------------------------------|-------|
|   |           |  | 力動作之進階技術   | T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   |                                |          |                                  |       |
| 八 | 0404~0410 | 五人 8 字轉換<br>快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 練習快攻及傳球。 | 1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。 | ◎自編教材 |
| 九 | 0411~0417 | 五人 8 字轉換<br>快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 練習快攻及傳球。 | 1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得分。 | ◎自編教材 |
| 十 | 0418~     | 1. 大四角全場   | T-IV-1 理解並操作   | T-IV-B1 跑、跳、擲/   | 1. 透過動作分                       | 以走位的方    | 1. 能精確的                          | ◎自編教材 |

|    |           |   |  |   |                                    |               |                                  |       |
|----|-----------|---|--|---|------------------------------------|---------------|----------------------------------|-------|
|    | 0424      | 走位<br>2. 前鋒攻擊動作<br>3. 中鋒 High Post<br>攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習                  | 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術             | 踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理               | 解及引導教學<br>能讓學生練習換手運球、胯下換手。         | 式進行防衛教學。      | 做出走位、攻擊動作。<br>2. 能換手上籃且得分        |       |
| 十一 | 0425~0501 | 1. 大四角全場走位<br>2. 前鋒攻擊動作<br>3. 中鋒 High Post<br>攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學<br>能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以走位的方式進行防衛教學。 | 1. 能精確的做出走位、攻擊動作。<br>2. 能換手上籃且得分 | ◎自編教材 |

|    |           |   |   |  |                                       |                      |   |              |
|----|-----------|---|---|--|---------------------------------------|----------------------|---|--------------|
| 十二 | 0502~0508 | <p>1. 大四角全場走位</p> <p>2. 前鋒攻擊動作</p> <p>3. 中鋒 High Post 攻擊動作</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p> | <p>以走位的方式進行防衛教學。</p> | <p>1. 能精確的做出走位、攻擊動作。</p> <p>2. 能換手上籃且得分</p> | <p>◎自編教材</p> |
| 十三 | 0509~0515 | <p>1. 大四角全場走位</p> <p>2. 前鋒攻擊動作</p> <p>3. 中鋒 High Post 攻擊動作</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打</p>            | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p> | <p>以走位的方式進行防衛教學。</p> | <p>1. 能精確的做出走位、攻擊動作。</p> <p>2. 能換手上籃且得分</p> | <p>◎自編教材</p> |

|    |               |  |  |   |   |   |   |       |
|----|---------------|--|--|---|---|---|---|-------|
|    |               | 練習、發球、<br>截擊、核心  |  |   |   |   |   |       |
| 十四 | 0516~<br>0522 | 第二次術科測驗  | T-IV-1 理解並操作<br>跑、跳、擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並<br>操作跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階<br>技術 理解並操作接<br>力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等各專項<br>技術的單一動作、起始<br>準備、起始動作、連<br>結動作之準備、連結<br>動作、聯合動作之銜<br>續及完成動作之進階<br>技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划之運動力<br>學原理 | 1.測驗之前所<br>學:基本動<br>作、擺臂、換<br>手等姿勢            | 測驗教學。   | 能精確的做<br>出快攻、走<br>位及攻擊姿<br>勢。<br>能換手上籃<br>且得分 | ◎自編教材 |
| 十五 | 0523~<br>0529 | 1. 中鋒 High<br>Post 攻擊<br>動作<br>2. 中鋒 Low<br>Post 攻擊<br>動作<br>網球<br>基本動作練<br>習、步划練<br>習、抽球、單<br>打對抗、雙打<br>練習、發球、<br>截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作<br>跑、跳、擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並<br>操作跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階<br>技術 理解並操作接<br>力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划等各專項<br>技術的單一動作、起始<br>準備、起始動作、連<br>結動作之準備、連結<br>動作、聯合動作之銜<br>續及完成動作之進階<br>技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、划之運動力<br>學原理 | 1.透過動作分<br>解及引導教學<br>能讓學生練習<br>換手運球、胯<br>下換手。 | 1.透過動作<br>分解及引導<br>教學能讓學<br>生練習換手<br>運球、胯下<br>換手。 | 以走位的方<br>式進行防衛<br>教學。                         | ◎自編教材 |

|    |           |  |   |  |                                      |                           |                                  |       |
|----|-----------|--|---|--|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------|
| 十六 | 0530~0605 | <p>1. 一線防守<br/>2. 二線防守<br/>3. 三線防守</p> <p>網球<br/>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p> | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br/>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<br/>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓<br/>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰<br/>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> | <p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰<br/>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰<br/>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰<br/>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<br/>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰<br/>Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷標的性球類運動組合性戰術<br/>Ta-IV-C7 運動道德</p> | 12. 透過觀看球賽影片，驗證平時戰略教學，了解何謂一線、二線、三線防守 | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，進而知道防守 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的防守位置。 | 自製影片  |
| 十七 | 0606~0612 | <p>1. 一線防守<br/>2. 二線防守<br/>3. 三線防守</p> <p>網球<br/>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打</p>            | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接</p>   | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。       | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，進而知道防守 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的防守位置。 | ◎自編教材 |

|    |           |   |  |  |   |                           |                                  |       |
|----|-----------|---|--|--|---|---------------------------|----------------------------------|-------|
|    |           | 練習、發球、截擊、核心   | 力動作之進階技術   | T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   |   |                           |                                  |       |
| 十八 | 0613~0619 | 1. 一對一攻防<br>2. 二對二攻防<br>3. 三對三攻防<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br>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<br>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓<br>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰<br>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 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<br>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰<br>Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷標的性球類運動組合性戰術<br>Ta-IV-C7 運動道德 | 13. 透過觀賽，驗證平時戰略教學<br>14. 從觀賽中體會籃球動作的精確度 | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，進而知道防守 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的防守位置。 | 自製影片  |
| 十九 | 0620~0626 | 1. 一對一攻防<br>2. 二對二攻防<br>3. 三對三攻防<br>網球<br>基本動作練習                            | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結  | 1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯              | 1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，進而知道防守 | 1. 學生口述方式，表達期觀察同一位選手在不同場比賽的      | ◎自編教材 |

|   |               |   |   |  |  |                       |  |       |
|---|---------------|---|---|--|--|-----------------------|--|-------|
|   |               | 習、步划練<br>習、抽球、單<br>打對抗、雙打<br>練習、發球、<br>截擊、核心  | 踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階<br>技術 理解並操作接<br>力動 作之進階技術  | 動 作、聯合動作之銜<br>續 及完成動作之進階<br>技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划之運動力<br>學原理  | 下換手。   |                       | 防守位置。                                    |       |
| 廿 | 0627~<br>0703 | 第三次術科測<br>驗<br>綜合檢討本學<br>期精進<br>相關技術<br>網球<br>基本動作練<br>習、步划練<br>習、抽球、單<br>打對抗、雙打<br>練習、發球、<br>截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作<br>跑、跳、 擲/踢、<br>蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並<br>操作跑、跳、 擲/<br>踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階<br>技術 理解並操作接<br>力動 作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划等各專項<br>技術的單一動作、起始<br>準備、起始動作、連<br>結 動作之準備、連結<br>動 作、聯合動作之銜<br>續 及完成動作之進階<br>技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/<br>踢、蹬、 划之運動力<br>學原理 | 1. 透過動作分<br>解及引導教學<br>能讓學生練習<br>換手運球、胯<br>下換手。 | 以換手的方<br>式進行上籃<br>教學。 | 1. 能精確的<br>做出防守姿<br>勢。<br>2. 能防守對<br>方得分 | ◎自編教材 |

109 學年度嘉義縣水上國民中學八年級第一學期彈性學習課程「體育班體育專業-網球」教學計畫表 設計者：體育班專項訓練領域教師群

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題專題議題)

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

身障類：生活管理社會技巧學習策略職業教育溝通訓練點字定向行動功能性動作訓練輔助科技運用

資優類：創造力領導才能情意發展獨立發展

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、本領域每週學習節數：每週 8 節

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進(綜) A2 系統思考與解決問題(社) 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

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

六、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期          | 主題/課程名稱  | 學習重點  |   | 學習目標  | 學習活動                                     | 學習評量<br>(表現任務)                                     | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|----|---------------|--|---|---|---|--|--|-----------------------------|
|    |               |  | 學習表現  | 學習內容  |   |  |  |                             |
| 一  | 0822~<br>0829 | 專項一：(一)<br>男子籃球<br>專項一：(二)<br>女子籃球<br>專項二：田徑<br>專項三：網球<br>正反手抽球          | P-IV-1 了解與運用<br>一般體能訓練之<br>原理原則<br>P-IV-2 了解與運用<br>專項體<br>能訓練之原理原則  | P-IV-A2 敏捷、協<br>調、瞬發力與速度<br>等專項體能<br>P-IV-A3 之原理原<br>則 有氧訓練、無氧<br>訓練、間歇訓練、<br>循環訓練等之內<br>容、負荷、安全原<br>則與運動防護 | 1. 透過網球發<br>展史，更深入<br>了解網球競<br>賽。<br>2. 透過探究了<br>解網球啟源地<br>及未來發展與<br>世界網球公開<br>賽。 | 1. 閱讀「網球<br>史」，進而了解<br>發源地所在。<br>(社會領域)  | 1. 能口述網<br>球的基本規<br>則。<br>2. 能口述網<br>球公開賽名<br>稱。   | ◎自編教<br>材<br>書面資料           |
| 二  | 0830~<br>0905 | 探討籃球基本<br>動作<br>以分析馬克操<br>及基本步伐<br>如何提升運動<br>能力<br>發球、底線抽<br>球、正反手抽<br>球 | P-IV-1 了解與運用<br>一般體能訓練之<br>原理原則<br>P-IV-2 了解與運用<br>專項體<br>能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運<br>用有氧訓練、無<br>氧訓練、間歇訓<br>練、循環訓練等之<br>內容、負荷、安全 | P-IV-A1 心肺耐<br>力、柔軟度、肌<br>(耐)力等一般體<br>能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協<br>調、瞬發力與速度<br>等專項體能之原理<br>原則                  | 透過有效的動<br>作分解，提升<br>技巧。   | 探究網球動<br>作，矯正過往<br>錯誤的姿勢，<br>避免運動傷<br>害。 | 1. 運用馬<br>克操。<br>2. 網球基<br>本動作<br>發球、<br>抽球練<br>習。 | ◎自編教<br>材<br>1. 馬克操<br>示範資料 |

|   |           |   |  |   |                            |                  |                                  |       |
|---|-----------|---|--|---|----------------------------|------------------|----------------------------------|-------|
|   |           |   | 原則與運動防護  |   |                            |                  |                                  |       |
| 三 | 0906~0912 | 籃球基本動作<br>1. 左右單手運球<br>2. 強調護球姿勢<br>左右手直線運球上籃<br>敏捷訓練、發球、底線對打 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的基本動作分解策略。             | 敏捷訓練，能精準的做完動作姿勢。 | 1. 能正確且無誤的表現網球基本姿勢。<br>2. 能發球得分。 |       |
| 四 | 0913~0919 | 行進間運球及護球姿勢<br>讓學生體會擺臂的重要性<br>正反手抽球                            | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生體會擺臂的重要。 | 以抽球的方式進行對打教學。    | 1. 能知道抽球的重要性。                    | ◎自編教材 |
| 五 | 0920~     | 換手運球  | T-IV-1 理解並操  | T-IV-B1 跑、跳、  | 1. 透過動作分                   | 以抽球的方式           | 1. 能知道抽                          | ◎自編教  |

|   |           |  |  |   |                                |               |                   |       |
|---|-----------|--|--|---|--------------------------------|---------------|-------------------|-------|
|   | 0926      | crossover<br>1. 左右手換手運球<br>2. 胯下換手運球<br>3. 融入換手運球上籃<br>正反手抽球、底線抽球              | 作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術            | 擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理             | 解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。         | 進行對打教學。       | 球的重要性。            | 材     |
| 六 | 0927~1003 | 換手運球<br>crossover<br>1. 左右手換手運球<br>2. 胯下換手運球<br>3. 融入換手運球上籃<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以抽球的方式進行對打教學。 | 1. 能知道抽球的重要性並且得分。 | ◎自編教材 |
| 七 | 1004~1010 | 第一次術科測驗  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一  | 1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等          | 測驗教學。         | 能精確的做出馬克操、發球、抽球   | ◎自編教材 |

|   |               |   |  |   |                                |               |                   |       |
|---|---------------|---|--|---|--------------------------------|---------------|-------------------|-------|
|   |               |   | T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術                            | 動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理                             | 姿勢                             |               | 姿勢。<br>測驗敏捷度      |       |
| 八 | 1011~<br>1017 | 換手運球<br>crossover<br>1. 胯下換手運球<br>2. 背後換手運球<br>3. 融入換手運球上籃<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以抽球的方式進行對打教學。 | 1. 能知道抽球的重要性並且得分。 | ◎自編教材 |
| 九 | 1018~<br>1024 | 換手運球<br>crossover<br>1. 胯下換手運球<br>2. 背後換手運                                    | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動  | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯     | 以抽球的方式進行對打教學。 | 1. 能知道抽球的重要性並且得分。 | ◎自編教材 |

|    |           |   |   |   |                                |               |                   |       |
|----|-----------|---|---|---|--------------------------------|---------------|-------------------|-------|
|    |           | 球<br>3. 融入換手運球上籃<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球   | 擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術  | 作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   | 下換手。                           |               |                   |       |
| 十  | 1025~1031 | 換手運球 crossover<br>1. 胯下換手運球<br>2. 背後換手運球<br>3. 轉身換手運球<br>4. 融入換手運球上籃<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以抽球的方式進行對打教學。 | 1. 能知道抽球的重要性並且得分。 | ◎自編教材 |
| 十一 | 1101~1107 | 換手運球 crossover<br>1. 胯下+背後+轉身換手運球<br>2. 融入換手運   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等                               | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動  | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以抽球的方式進行對打教學。 | 1. 能知道抽球的重要性並且得分。 | ◎自編教材 |

|    |           |  |  |   |                                |               |                   |       |
|----|-----------|--|--|---|--------------------------------|---------------|-------------------|-------|
|    |           | 球上籃<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打  | 專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術   | 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   |                                |               |                   |       |
| 十二 | 1108~1114 | 換手運球<br>crossover<br>1. 胯下+背後+轉身換手運球<br>2. 融入換手運球<br>球上籃<br>藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及裁判<br>和工作人員的工作藉此了解運動家該持有的奮鬥精神<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以抽球的方式進行對打教學。 | 1. 能知道抽球的重要性並且得分。 | ◎自編教材 |

|    |           |   |  |   |                                |               |                   |       |
|----|-----------|---|--|---|--------------------------------|---------------|-------------------|-------|
|    |           | 對打  |  |   |                                |               |                   |       |
| 十三 | 1115~1121 | 投籃<br>1. 投籃姿勢力學探討<br>2. 籃下左右邊擦板投籃<br>網球<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 以抽球的方式進行對打教學。 | 1. 能知道抽球的重要性並且得分。 | ◎自編教材 |
| 十四 | 1122~1128 | 第二次術科測驗   | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 測驗之前所學:基本動作、擺臂、換手等姿勢        | 測驗教學。         | 能精確的做出截球、抽球姿勢。    | ◎自編教材 |
| 十  | 1129~     | 投籃  | T-IV-1 理解並操  | T-IV-B1 跑、跳、  | 1. 透過動作分                       | 以抽球的方式        | 1. 能知道抽           | ◎自編教  |

|    |           |  |  |   |  |                      |                          |          |
|----|-----------|--|--|---|--|----------------------|--------------------------|----------|
| 五  | 1205      | <p>1. 投籃姿勢力學探討</p> <p>2. 籃下左右邊擦板投籃</p> <p>3. 中距離三點投籃</p> <p>網球</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p> | <p>作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>   | <p>擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>  | <p>解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。</p>                      | <p>進行對打教學。</p>       | <p>球的重要性並且得分。</p>        | <p>材</p> |
| 十六 | 1206~1212 | <p>全國 JHBL 國中乙級籃球聯賽參賽及比賽欣賞</p> <p>網球</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p>                           | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓</p> <p>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰</p> | <p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰</p> <p>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> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰</p> <p>Ta-IV-C6 標的性球</p> | <p>15. 透過觀賽，驗證平時戰略教學</p> <p>16. 從觀賽中體會籃球動作的精確度</p> | <p>以抽球的方式進行對打教學。</p> | <p>1. 能知道抽球的重要性並且得分。</p> |          |

|    |           |  |  |   |  |                      |  |       |
|----|-----------|--|--|---|--|----------------------|--|-------|
|    |           |  | Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德  | 類運動環境分析與判斷 標的性球類運動 組合性戰術<br>Ta-IV-C7 運動道德   |  |                      |  |       |
| 十七 | 1213~1219 | <p>網球</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p> <p>投籃</p> <p>1. 投籃姿勢力學探討</p> <p>2. 籃下左右邊擦板投籃</p> <p>3. 中距離三點投籃</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術理解並操作接力動作之進階技術</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>                | 1. 透過動作分析及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。                     | 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 | <p>1. 能精確的做出抽球姿勢。</p> <p>2. 能發球、抽球得分</p> | ◎自編教材 |
| 十八 | 1220~1226 | <p>比賽後過渡期間以遊戲方式進行體能訓練；利用比賽影片進行意象訓練</p> <p>檢討選手比賽中缺失及未來更正動作的</p>  | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰</p> <p>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</p>              | <p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性</p> | <p>17. 透過觀賽，驗證平時戰略教學</p> <p>18. 從觀賽中體會網球動作的精確度</p> | 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 | <p>1. 能精確的做出抽球姿勢。</p> <p>2. 能發球、抽球得分</p> | 自製影片  |

|    |           |  |  |   |                                |                      |                               |       |
|----|-----------|--|--|---|--------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------|
|    |           | 細節<br>網球<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打   | Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德       | 球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德     |                                |                      |                               |       |
| 十九 | 1227~0102 | 投籃<br>1. 籃下左右邊擦板投籃<br>2. 中長距離五點投籃<br>3. 快攻帶球上籃<br>網球<br>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習換手運球、胯下換手。 | 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打 | 1. 能精確的做出抽球姿勢。<br>2. 能發球、抽球得分 | ◎自編教材 |
| 廿  | 0103~0109 | 投籃<br>籃下左右邊擦板投籃  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一  | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習           | 敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰   | 1. 能精確的做出抽球姿勢。                | ◎自編教材 |

|    |           |  |  |  |                                |              |                         |              |
|----|-----------|--|--|--|--------------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
|    |           | <p>中長距離五點投籃</p> <p>3. 快攻帶球上籃</p> <p>網球</p> <p>敏捷訓練、底線抽球、正反手抽球、實戰對打</p> | <p>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p>   | <p>動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>                             | <p>換手運球、胯下換手。</p>              | <p>對打</p>    | <p>2. 能發球、抽球得分</p>      |              |
| 廿一 | 0110~0116 | <p>第三次術科測驗</p> <p>綜合檢討本學期精進相關技術。</p>                                   | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階 技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>1. 測驗之前所學:基本動作、發球、抽球等姿勢</p> | <p>測驗教學。</p> | <p>能精確的做出抽球等姿勢、能得分。</p> | <p>◎自編教材</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 學年度嘉義縣水上國民中學八年級第二學期彈性學習課程「體育班體育專業-網球」教學計畫表 設計者：體育班專項訓練領域教師群

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程 (主題專題議題)

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

身障類：生活管理社會技巧學習策略職業教育溝通訓練點字定向行動功能性動作訓練輔助科技運用

資優類：創造力領導才能情意發展獨立發展

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、本領域每週學習節數：每週 8 節

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進(綜) A2 系統思考與解決問題(社) 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

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

六、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期          | 主題/課程名稱  | 學習重點  |   | 學習目標                    | 學習活動                                     | 學習評量<br>(表現任務)                                   | 教學資源/<br>自編自選<br>教材或學<br>習單 |
|----|---------------|--|---|---|-------------------------|--|--|-----------------------------|
|    |               |  | 學習表現  | 學習內容  |                         |  |  |                             |
| 一  | 0214~<br>0220 | 專項一：(一)<br>男子籃球<br>專項一：(二)<br>女子籃球<br>專項二：田徑<br>專項三：網球<br>複習上學期教<br>導技術        | P-IV-1 了解與運用<br>一般體 能訓練之原<br>理原則<br>P-IV-2 了解與運用<br>專項體<br>能訓練之原理原則   | P-IV-A2 敏捷、協調、<br>瞬發力 與速度等專項<br>體能<br>P-IV-A3 之原理原則<br>有氧訓練、無氧訓<br>練、間歇訓練、循環<br>訓練等之內容、負<br>荷、安全原則與運動<br>防護 | 1.複習上學<br>期所教導的<br>技巧。  | 1. 網球動作                                  | 1.能口述網<br>球的基本規<br>則。<br>2.能口述國<br>內外網球選<br>手姓名。 | ◎自編教<br>材<br>書面資料           |
| 二  | 0221~<br>0227 | 一人快攻<br>二人傳接球快<br>攻<br>三人直線 8 字<br>快攻<br>網球<br>基本動作練<br>習、步划練<br>習、抽球、單<br>打對抗 | P-IV-1 了解與運用<br>一般體 能訓練之原<br>理原則<br>P-IV-2 了解與運用<br>專項體<br>能訓練之原理原則<br>P-IV-3 了解與運用<br>有氧訓 練、無氧訓<br>練、間歇 訓練、循<br>環訓練等之 內容、<br>負荷、安全原 則與<br>運動防護 | P-IV-A1 心肺耐力、柔<br>軟度、肌(耐)力等<br>一般體 能之原理原則<br>P-IV-A2 敏捷、協調、<br>瞬發力 與速度等專項<br>體能 之原理原則                       | 透過有效的<br>動作分解，<br>提升技巧。 | 探究網球動<br>作，矯正過<br>往錯誤的姿<br>勢，避免運<br>動傷害。 | 1. 運用馬克<br>操。<br>2. 練習划<br>步、抽<br>球、發<br>球。      | ◎自編教<br>材<br>1.馬克操<br>示範資料  |
| 三  | 0228~         | 一人快攻   | T-IV-1 理解並操作  | T-IV-B1 跑、跳、擲/  | 透過有效的                   | 探究網球動                                    | 運用馬克   |                             |

|   |           |  |  |   |                 |                          |                                |       |
|---|-----------|--|--|---|-----------------|--------------------------|--------------------------------|-------|
|   | 0306      | 二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗         | 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術             | 踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理               | 動作分解，提升技巧。      | 作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。      | 操。練習划步、抽球、發球。                  |       |
| 四 | 0307~0313 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習划步、抽球、發球。              | ◎自編教材 |
| 五 | 0314~0320 | 一人快攻<br>二人傳接球快攻<br>三人直線 8 字快攻                              | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/  | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結   | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 練習快攻及傳球。                 | 1. 能正確且無誤的表現傳球基本姿勢。<br>2. 能傳球得 | ◎自編教材 |

|   |           |   |  |  |                 |                          |                          |       |
|---|-----------|---|--|--|-----------------|--------------------------|--------------------------|-------|
|   |           | 五人 8 字轉換快攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗                   | 踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術  | 動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  |                 |                          | 分。                       |       |
| 六 | 0321~0327 | 五人 8 字轉換快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。<br>練習划步、抽球、發球。    | ◎自編教材 |
| 七 | 0328~0403 | 第一次術科測驗。  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接         | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術                               | 1. 測驗之前所學：發球、抽球 | 測驗教學。                    | 能精確的做出抽球、快攻等姿勢。<br>能抽球得分 | ◎自編教材 |

|   |           |  |  |  |                 |                          |                   |       |
|---|-----------|--|--|--|-----------------|--------------------------|-------------------|-------|
|   |           |  | 力動作之進階技術   | T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理   |                 |                          |                   |       |
| 八 | 0404~0410 | 五人 8 字轉換<br>快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習划步、抽球、發球。 | ◎自編教材 |
| 九 | 0411~0417 | 五人 8 字轉換<br>快攻<br>三打二快攻<br>二打三強攻<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習划步、抽球、發球。 | ◎自編教材 |
| 十 | 0418~     | 1. 大四角全場   | T-IV-1 理解並操作   | T-IV-B1 跑、跳、擲/   | 透過有效的           | 探究網球動                    | 運用馬克              | ◎自編教  |

|    |           |  |  |   |                 |                          |                   |       |
|----|-----------|--|--|---|-----------------|--------------------------|-------------------|-------|
|    | 0424      | 走位<br>2. 前鋒攻擊動作<br>3. 中鋒 High Post 攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習                  | 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術             | 踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理               | 動作分解，提升技巧。      | 作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。      | 操。練習划步、抽球、發球。     | 材     |
| 十一 | 0425~0501 | 1. 大四角全場走位<br>2. 前鋒攻擊動作<br>3. 中鋒 High Post 攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 透過有效的動作分解，提升技巧。 | 探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。 | 運用馬克操。練習划步、抽球、發球。 | ◎自編教材 |

|    |           |   |   |  |                        |                                 |                          |              |
|----|-----------|---|---|--|------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------|
| 十二 | 0502~0508 | <p>1. 大四角全場走位</p> <p>2. 前鋒攻擊動作</p> <p>3. 中鋒 High Post 攻擊動作</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p> | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>透過有效的動作分解，提升技巧。</p> | <p>探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。</p> | <p>運用馬克操。練習划步、抽球、發球。</p> | <p>◎自編教材</p> |
| 十三 | 0509~0515 | <p>1. 大四角全場走位</p> <p>2. 前鋒攻擊動作</p> <p>3. 中鋒 High Post 攻擊動作</p> <p>網球</p> <p>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打</p>            | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項</p> <p>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接力動作之進階技術</p> | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> | <p>透過有效的動作分解，提升技巧。</p> | <p>探究網球動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害。</p> | <p>運用馬克操。練習划步、抽球、發球。</p> | <p>◎自編教材</p> |

|    |           |  |  |   |                               |  |                    |       |
|----|-----------|--|--|---|-------------------------------|--|--------------------|-------|
|    |           | 練習、發球、截擊、核心  |  |   |                               |  |                    |       |
| 十四 | 0516~0522 | 第二次術科測驗  | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 測驗之前所學:基本動作、抽球、划步等姿勢       | 測驗教學。                                    | 能精確的做出快攻、划步姿勢，能得分。 | ◎自編教材 |
| 十五 | 0523~0529 | 1. 中鋒 High Post 攻擊動作<br>2. 中鋒 Low Post 攻擊動作<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。<br>2. 鍛鍊核心肌群。 | 以划步的方式進行截擊教學。      | ◎自編教材 |

|    |           |  |  |  |                                      |  |                      |              |
|----|-----------|--|--|--|--------------------------------------|--|----------------------|--------------|
| 十六 | 0530~0605 | <p>1. 一線防守<br/>2. 二線防守<br/>3. 三線防守</p> <p>網球<br/>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心</p> | <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br/>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<br/>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練<br/>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰<br/>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> | <p>Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰<br/>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰<br/>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰<br/>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<br/>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰<br/>Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷標的性球類運動組合性戰術<br/>Ta-IV-C7 運動道德</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。<br/>2. 鍛鍊核心肌群。</p> | <p>以划步的方式進行截擊教學。</p> | <p>自製影片</p>  |
| 十七 | 0606~0612 | <p>1. 一線防守<br/>2. 二線防守<br/>3. 三線防守</p> <p>網球<br/>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打</p>            | <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br/>T-IV-3 技術之進階技術理解並操作接</p>  | <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p>   | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。</p> | <p>1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。<br/>2. 鍛鍊核心肌群。</p> | <p>以划步的方式進行截擊教學。</p> | <p>◎自編教材</p> |

|    |           |   |  |   |                               |  |               |       |
|----|-----------|---|--|---|-------------------------------|--|---------------|-------|
|    |           | 練習、發球、截擊、核心   | 力動作之進階技術   | T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  |                               |  |               |       |
| 十八 | 0613~0619 | 1. 一對一攻防<br>2. 二對二攻防<br>3. 三對三攻防<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | Ta-IV-1 分析、演練並運用網 / 牆性球類運動比賽的組合性攻防戰<br>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<br>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓<br>Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰<br>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 | Ta-IV-C1 Ta-IV-C8 網/牆性球類運動個人組合性戰 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰 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 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C7 運動道德 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。<br>2. 鍛鍊核心肌群。 | 以划步的方式進行截擊教學。 | 自製影片  |
| 十九 | 0620~0626 | 1. 一對一攻防<br>2. 二對二攻防<br>3. 三對三攻防<br>網球<br>基本動作練習                            | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術理解並操作跑、跳、擲/   | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結   | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發         | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽                    | 以划步的方式進行截擊教學。 | ◎自編教材 |

|   |           |   |  |  |                               |  |               |       |
|---|-----------|---|--|--|-------------------------------|--|---------------|-------|
|   |           | 習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心  | 踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術  | 動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  | 球、抽球、截擊。                      | 球、截擊。<br>2. 鍛鍊核心肌群。                      |               |       |
| 廿 | 0627~0703 | 第三次術科測驗<br>綜合檢討本學期精進<br>相關技術<br>網球<br>基本動作練習、步划練習、抽球、單打對抗、雙打練習、發球、截擊、核心 | T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-2 技術 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項<br>T-IV-3 技術之進階技術 理解並操作接力動作之進階技術 | T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術<br>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習發球、抽球、截擊。 | 1. 透過動作分解及引導教學能讓學生練習抽球、截擊。<br>2. 鍛鍊核心肌群。 | 以划步的方式進行截擊教學。 | ◎自編教材 |

嘉義縣 109 學年度 第一學期水上國民中學九年級 體育專業-田徑領域 教學計畫表 設計者：專項訓練教學團隊

一、本領域每週學習節數：6 節

二、本學期學習總目標：

認識田徑動作及技巧，培養田徑人才，達到競技運動及發揮田徑專長為目的。

三、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期      | 主題   | 分段能力指標                                   | 教學活動重點                                  | 教學節數 | 評量方式             | 重大議題指標 | 十大基本能力 |
|----|-----------|------|--|---|------|------------------|--------|--------|
| 一  | 0822~0829 | 田徑專業 | 3-2-2-2                                  | 了解田徑歷史<br>探討田徑為何為運動之母                   | 6    | 報告<br>同儕互評       |        |        |
| 二  | 0830~0905 | 田徑專業 | 3-2-2-2                                  | 探討田徑基本動作<br>分析馬克操如何增進跑步姿勢               | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 三  | 0906~0912 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>1. 馬克操 A 夾抬腳<br>2. 馬克操 B 夾抬腳畫圓 | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 四  | 0913~0919 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進擺臂動作<br>讓學生體會擺臂的重要性                   | 6    | 實作               |        |        |
| 五  | 0920~0926 | 田徑專業 | 4-3-5-1                                  | 藉由擔任校內運動週服務人員，體會各項運動規則及差異性              | 6    | 實作<br>口試         |        |        |

| 週次 | 起訖日期      | 主題   | 分段能力指標                                   | 教學活動重點                                  | 教學節數 | 評量方式             | 重大議題指標 | 十大基本能力 |
|----|-----------|------|--|---|------|------------------|--------|--------|
| 六  | 0927~1003 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>1. 馬克操 A 夾抬腳<br>2. 馬克操 B 夾抬腳畫圓 | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 七  | 1004~1010 | 田徑專業 |  | 第一次術科測驗                                 | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 八  | 1011~1017 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 A 動(墊步夾抬腳)                 | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 九  | 1018~1024 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 A 動(墊步夾抬腳)                 | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十  | 1025~1031 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 A 動(墊步夾抬腳)                 | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十一 | 1101~1107 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 B 動(墊步夾抬腳畫圓)               | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |

| 週次 | 起訖日期      | 主題   | 分段能力指標                                   | 教學活動重點                    | 教學節數 | 評量方式             | 重大議題指標 | 十大基本能力 |
|----|-----------|------|--|---------------------------|------|------------------|--------|--------|
| 十二 | 1108~1114 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 B 動(墊步夾抬腳畫圓) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十三 | 1115~1121 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 B 動(墊步夾抬腳畫圓) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十四 | 1122~1128 | 田徑專業 |  | 第二次術科測驗                   | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十五 | 1129~1205 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進起跑架技術<br>利用起跑架特性，應用加速跑  | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十六 | 1206~1212 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進起跑架技術<br>利用起跑架特性，應用加速跑  | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十七 | 1213~1219 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進欄架技術<br>利用欄架技巧，增進個人協調性  | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |

| 週次 | 起訖日期      | 主題   | 分段能力指標                                   | 教學活動重點  | 教學節數 | 評量方式             | 重大議題指標 | 十大基本能力 |
|----|-----------|------|--|---|------|------------------|--------|--------|
| 十八 | 1220~1226 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進欄架技術<br>利用欄架技巧，增進個人協調性  | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十九 | 1227~0102 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 複習馬克操<br>1. 馬克操 A 夾抬腳<br>2. 馬克操 B 夾抬腳畫圓<br>3. 馬克操 A 動(墊步夾抬腳)<br>4. 馬克操 B 動(墊步夾抬腳畫圓) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 廿  | 0103~0109 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 複習馬克操<br>1. 馬克操 A 夾抬腳<br>2. 馬克操 B 夾抬腳畫圓<br>3. 馬克操 A 動(墊步夾抬腳)<br>4. 馬克操 B 動(墊步夾抬腳畫圓) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 廿一 | 0110~0116 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 複習馬克操<br>1. 馬克操 A 夾抬腳<br>2. 馬克操 B 夾抬腳畫圓<br>3. 馬克操 A 動(墊步夾抬腳)<br>4. 馬克操 B 動(墊步夾抬腳畫圓) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |

嘉義縣 109 學年度 第二學期水上國民中學九年級 體育專業-田徑領域 教學計畫表 設計者：體育專項訓練領域教學團隊

一、本領域每週學習節數：6 節

二、本學期學習總目標：

認識田徑基本動作及技巧，培養田徑運動習慣，達到競技運動及終身規律運動為目的。

三、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期      | 主題   | 分段能力指標                                   | 教學活動重點                  | 教學節數 | 評量方式             | 重大議題指標 | 十大基本能力 |
|----|-----------|------|--|-------------------------|------|------------------|--------|--------|
| 一  | 0214~0220 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 複習上學期教導技術               | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 二  | 0221~0227 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 A 動延伸(抬腿跑) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 三  | 0228~0306 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 A 動延伸(抬腿跑) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 四  | 0307~0313 | 田徑專業 | 4-3-5-1                                  | 精進馬克操<br>馬克操 A 動延伸(抬腿跑) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互  |        |        |

| 週次 | 起訖日期      | 主題   | 分段能力指標                                   | 教學活動重點                    | 教學節數 | 評量方式             | 重大議題指標 | 十大基本能力 |
|----|-----------|------|--|---------------------------|------|------------------|--------|--------|
|    |           |      |  |                           |      | 評                |        |        |
| 五  | 0314~0320 | 田徑專業 | 4-3-5-1                                  | 精進馬克操<br>馬克操 A 動延伸(抬腿跑)   | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 六  | 0321~0327 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 A 動延伸(抬腿跑)   | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 七  | 0328~0403 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 第一次術科測驗                   | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 八  | 0404~0410 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 B 動延伸(畫圈抬腿跑) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 九  | 0411~0417 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 B 動延伸(畫圓抬腿跑) | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十  | 0418~042  | 田徑專業 | 3-1-4-2                                  | 精進馬克操                     | 6    | 實作               |        |        |

| 週次 | 起訖日期      | 主題   | 分段能力指標                                   | 教學活動重點                                 | 教學節數 | 評量方式             | 重大議題指標 | 十大基本能力 |
|----|-----------|------|--|--|------|------------------|--------|--------|
|    | 4         |      | 3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1            | 馬克操 B 動延伸(畫圓抬腿跑)                       |      | 口試<br>同儕互評       |        |        |
| 十一 | 0425~0501 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 B 動延伸(畫圓抬腿跑)              | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十二 | 0502~0508 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>馬克操 B 動延伸(畫圓抬腿跑)              | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十三 | 0509~0515 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 精進馬克操<br>精進彎道起跑技術<br>利用離心力的特性，體會彎道起跑加速 | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十四 | 0516~0522 | 田徑專業 |  | 第二次術科測驗                                | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十五 | 0523~0529 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 跨欄技術<br>1. 前導腳<br>2. 後收腿               | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十  | 0530~060  | 田徑專業 | 3-1-4-2                                  | 跨欄技術                                   | 6    | 實作               |        |        |

| 週次 | 起訖日期      | 主題   | 分段能力指標                                   | 教學活動重點                        | 教學節數 | 評量方式             | 重大議題指標 | 十大基本能力 |
|----|-----------|------|--|-------------------------------|------|------------------|--------|--------|
| 六  | 5         |      | 3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1            | 1. 前導腳<br>2. 後收腿              |      | 口試<br>同儕互評       |        |        |
| 十七 | 0606~0612 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 跳遠技術<br>助跑上板                  | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十八 | 0613~0619 | 田徑專業 | 3-1-4-2<br>3-3-3-2<br>3-3-1-9<br>4-3-5-1 | 跳遠技術<br>助跑上板                  | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |
| 十九 | 0620~0626 | 田徑專業 | 3-1-4-2                                  | 接力技術<br>1. 傳接棒默契<br>2. 助跑距離測量 | 6    | 口試<br>同儕互評       |        |        |
| 廿  | 0627~0703 | 田徑專業 |  | 第三次術科測驗<br>綜合檢討本學期精進<br>相關技術  | 6    | 實作<br>口試<br>同儕互評 |        |        |