

## 參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

110 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 (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.  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：2

三、課程目標：培養學生正常休閒活動，並鍛鍊強健體魄，發揚本校運動特色。

四、本學期課程內涵：養成運動健康的習慣，培養正當陽光、健康嗜好、抒解壓力、互助合作、積極向上目標。

### 第一學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1-2 週	籃球規則介紹	3-3 道德思辯及實踐力 2-1 以同理心與人互動	97/3-II-1 能具備尊重、協調、溝通等能力與態度 11/2b-IV-1 敏銳察覺人與環境的互動關係	籃球規則介紹	1. 規則教學與裁判手勢介紹 2. 特殊規則介紹與少見規則介紹	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

3-4 週	球感訓練	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素養 4-1 主動學習與創新求變的素養	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協調、溝通等能力與態度	本體控制球能力訓練	手部對於球的感覺練習	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
5-6 週	運球教學	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素養 4-1 主動學習與創新求變的素養	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協調、溝通等能力與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化	定點基礎運球 動態進階運球	1. 定點運球-快速強力運球、換手運球、胯下運球、背後運球、轉身運球、節奏運球 2. 動態運球-換手運球、胯下運球、背後運球、轉身運球、節奏運	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
7-8 週	傳接球教學	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素養	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協	定點基礎傳接球 動態進階傳接球	雙手胸前與地板傳接球、過頂傳接球、單手胸前與地板傳接球、背後傳接球、四顆球兩人節奏傳接	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

		4-1 主動學習與創新求變的素養	調、溝通等能力與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化				
9-10 週	投籃姿勢與試探步教學	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素養 4-1 主動學習與創新求變的素養	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協調、溝通等能力與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化	投籃姿勢與試探步教學	1. 基礎投籃與持球動作解構與建構 2. 威脅試探步動作解構與建構 3. 定點式投籃(罰球訓練、不同角度與距離定點投籃訓練) 4. 進攻跑位觀念建構與動態式投籃(接球急停跳投)	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
11-12 週	上籃教學	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素養 4-1 主動學習與創新求變的素養	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協調、溝通等能力與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、	上籃教學	基礎上籃、進階上籃(換手上籃、胯下上籃、背後上籃、轉身上籃、墊步上籃)	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

			事、物的變化				
13-14 週	個人防守教學	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素養 4-1 主動學習與創新求變的素養	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協調、溝通等能力與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化	基本滑步動作解構與建構 進階滑步動作解構與建構	1. 一對一防守者對球施壓與阻擋傳球 2. 防線觀念教學(一線對持球者防守、二線協防協防還原與抄截、三線弱邊協防)、	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
15-16 週	個人進攻教學	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素養 4-1 主動學習與創新求變的素養	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協調、溝通等能力與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化	不限制任何位置之進攻特性與動作解構與建構	1. 個人進攻(切入、投籃)技巧 2. 建立屬於個人三種進攻能力，模擬狀況進攻	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、(自行填入類型/人數)							

※資賦優異學生：無

有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：(打字即可)

第二學期：

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題)學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1-2 週	籃球運動運動傷害預防	4-1 主動學習與創新求變的素養	28/po-IV-1 能從日常經驗、學習活動及網路媒體中，汲取資訊並多方觀察，進而能察覺問題	籃球常見運動傷害介紹	運動傷害預防(動態暖身操教學)與運動恢復(肌肉按摩)	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
3-4 週	籃球運動基礎體能	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1	運動員基本體能建構與提升	鍛鍊運動員所需身體素質(心肺耐力、肌耐力、棒發力)	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

		<p>養 4-1 主動學習 與創新求變的 素養</p>	<p>能具備尊重、協 調、溝通等能力 與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、 事、物的變化</p>				
5-6 週	籃球運動 基礎體能	<p>1-1 良好的身心發 展 3-1 和諧互動的素 養 4-1 主動學習 與創新求變的 素養</p>	<p>156/1-I-3 省思自我成長的 歷程，並知道自 己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協 調、溝通等能力 與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、 事、物的變化</p>	運動員運動基本體能 建構與提升	鍛鍊運動員所需身體素 質(協調性、敏捷性、柔 軟度)	學習態度， 實務操作， 團隊合作	自編自 選教材
7-8 週	籃球運動 專項體能	<p>1-1 良好的身心發 展 3-1 和諧互動的素 養 4-1 主動學習 與創新求變的 素養</p>	<p>156/1-I-3 省思自我成長的 歷程，並知道自 己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協 調、溝通等能力 與態度 1/2-I-2</p>	籃球專項體能訓練與 練習	<p>全場托籃板球 罰球壓力訓練 時間壓力投籃訓練 折返跑訓練</p>	學習態度， 實務操作， 團隊合作	自編自 選教材

			觀察生活中人、事、物的變化				
9-10 週	籃球運動專項體能	1-1 良好的身心發展 3-1 和諧互動的素養 4-1 主動學習與創新求變的素養	156/1-I-3 省思自我成長的歷程，並知道自己努力的方向 97/3-II-1 能具備尊重、協調、溝通等能力與態度 1/2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化	籃球專項體能訓練與練習	三公尺快速左右滑步 趨前碎步防守轉換快速滑步	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
11-12 週	運動員營養	4-1 主動學習與創新求變的素養	28/po-IV-1 能從日常經驗、學習活動及網路媒體中，汲取資訊並多方觀察，進而能察覺問題	認識運動員該吃些食物補充營養	幫助運動表現 籃球員營養均衡與體重監控	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
13-14 週	模擬比賽	2-1 以同理心與人互動 3-3 利他合群的態度	141/2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響 127/3c-III-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，	籃球場比賽實務操作	跳球走位演練 持球後解讀防守者進攻 罰球後搶到籃板球快攻演練 倒數 14 秒與 5 秒底線發球進攻演練 倒數 14 秒與 5 秒邊線發	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

			並能與他人討論		球進攻演練		
15-16 週	籃球員 心理素 質強化 訓練	1-3 正向的自 我價值 4-3 敏察和接納多 元文化的涵養	158/1c-IV-2 探索工作世界與 未來，提升個人 價值 10/2b-II-1 體認人們對生活 事物與環境有不 同的感受，並加 以尊重	運動員心態建構與設 立目標	向偉大籃球運動員精神 學習 強化勤奮堅持的心理韌 性	學習態度， 實務操作， 團隊合作	自編自 選教材
<p>※身心障礙類學生：<input 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 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：<b>(打字即可)</b></p> <p>普教老師簽名：<b>(打字即可)</b></p>							

註：請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。