

110 學年度嘉義縣朴子國民中學七八九年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(排球) 教學計畫表 設計者：呂坤峰

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 (美術班 音樂班 舞蹈班 體育班)
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：3

三、課程目標：

1. 發掘並選拔排球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀排球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	1.發球 2.接發球 3.攔網 4.攻擊	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	每人一顆球，發倒旋球，發完攔網，跑到對面場地，準備接發球，將球接給舉球員，舉球員做球攻擊。	1. 了解發球的動作要領。 2. 了解接發球動作要領。 3. 了解攔網的動作要領 4. 能做出攻擊步。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 02 週	1.攻擊 2.快攻	A3 規劃執行與創新應變	1. 個人對排球網扣球。 2. 個人拋球給舉球員，	1. 了解攻擊的手腕運用。 2. 了解快攻使用時機。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	同儕互評 實作評量	排球 球車

	3.長攻		打快攻。 3.個人拋球給舉球員，打長攻。	3.理解防守概念。	抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	比賽驗收	訓練台 哨子 計分牌
第 03 週	1.心理訓練 2.常規 3.禮節 4.紀律	A2 系統思考 與解決問題	1.隊友攻擊時全體喊聲 2.教練指導完畢後向教練說謝謝。	1.了解場上禮儀。 2.了解規則及比賽流程。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 04 週	1.防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 4.補位	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1.前排球員攔網 2.後排球員移動補位。	1.了解補位觀念、時機 2.了解補位位置	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 05 週	1.基本技術 2.基本體能 3.滾翻 4.折返跑 5.跳台階	B3 藝術涵養 與美感素養 A1 身心素質 與自我精進	1.自己低手、高手對空連擊 100 次不落地。 2.底線至中線折返跑 2 趟。 3.跳球場邊的觀眾席，30 次*3 組。 4.接發球後滾翻。	1.熟練傳接球技術。 2.熟練滾翻保護身體。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 06 週	1.攔網 2.單人攔網 3.雙人攔網 4.三人攔網	A2 系統思考 與解決問題	1.全隊分成兩路縱隊，分別在兩個半場邊線，兩兩面對面由左邊邊線依序面向球網起跳攔網，往右邊邊線移動，反覆來回數次。 2.攔中球員與左右隊友同時起跳攔網。	1.能學會攔網時機與動作 2.做出雙人及三人攔網動作	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 07 週	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	A1 身心素質 與自我精進 A3 規劃執行 與創新應變	1.每人一顆球，成一路縱隊於發球線後，依序起跳發球、發跳飄球。 2.發完球跑至對面場地準備接發球給舉球員。	1.能起跳發球。 2.能發跳飄浮球。 1.了解接發球區域劃分	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 08 週	1.分邊比賽	B2 科技資訊	1. A 隊與 B 隊分邊比賽	1.了解比賽程序與禮儀。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個	同儕互評	排球

	2.體能訓練 3.團隊默契	與媒體素養 A1 身心素質 與自我精進	2. 輸的隊伍體能訓練， 跑操場一圈。	2. 賽前團隊喊聲提振士氣 3. 對友彼此口頭提醒	人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術。	實作評量 比賽驗收	球車 訓練台 哨子 計分牌
第 09 週	1.攻擊 2.吊球 3.修正球	B1 符號運用 與溝通表達 A1 身心素質 與自我精進	1. 自己拋球吊球，球落 點目標於三米線。 2. 修正球給主攻手長攻	1. 能將球吊至對場三米線 2. 瞭解修正球的適當處理	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 10 週	1.接發球 2.單人接發 3.雙人接發	A2 系統思考 與解決問題	1. 三米線後準備接發球 2. 雙人於三米線後準備 接發球。	1. 能穩定將球接給舉球員	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 11 週	1.托球 2.移位托球 3.雙人對扣	C1 道德實踐 與公民意識 A2 系統思考 與解決問題	1. 自己對空托球 100 次 2. 兩路縱隊面對面距離 5 公尺，將球托給對方 後跑至對面，循環。 3. 兩人一顆球，一人扣 球一人以低手傳球給對 方，輪流練習。	1. 能做出正確托球動作。 2. 能雙人對扣 10 次以上	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 12 週	1.低手傳球 2.兩人對傳 3.移位傳球	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	1. 對空低手傳球 100 次 2. 兩路縱隊面對面距離 5 公尺，將球低手傳球 給對方後跑至對面	1. 正確做出低手傳球動作 2. 正確做出腳步的移動	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 13 週	1.沙排練習 2.分邊比賽 3.移地訓練	C2 人際關係 與團隊合作 A2 系統思考 與解決問題	1. 2 對 2 比賽失誤換人	1. 了解沙排的規則。 2. 適應室內排球場地。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個 人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團 體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 14 週	1.攻擊 2.快攻	B1 符號運用 與溝通表達	1. 個人對排球網扣球 2. 將球拋給舉球員，舉	1. 能做出正確扣球動作。 2. 能做出攻擊步。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、	同儕互評 實作評量	排球 球車

	3.長攻		球員做球打長攻、快攻		抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	比賽驗收	訓練台 哨子 計分牌
第 15 週	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球	C1 道德實踐 與公民意識 A1 身心素質 與自我精進	1.每人一顆球，成一路縱隊於發球線後，依序起跳發球、發跳飄球。 2.發完球跑至對面場地準備接發球給舉球員。	1.能起跳發球。 2.能發跳飄浮球。 3.了解接發球區域劃分	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 16 週	1.分邊比賽 2.防守補位	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	A 隊與 B 隊分邊比賽。	1.了解球場上禮儀。 2.了解比賽規則與程序。 3.能適時移動到補位位置	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 17 週	1.舉球訓練 2.專項訓練 3.體能訓練	B2 科技資訊 與媒體素養 C2 人際關係 與團隊合作	1.將球拋給舉球員 2.指定舉球落點。	1.用高手將球送給攻擊手	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 18 週	1.沙排練習 2.接發球	B1 符號運用 與溝通表達	1.2 對 2 比賽失誤換人 2.三米線後準備接發球 3.將球接給舉球員	1.了解沙排的規則。 2.能將球接給舉球員。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 19 週	1.分邊比賽 2.團隊默契 3.合作精神	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1.分邊比賽	1.了解比賽程序與禮儀。 2.賽前團隊喊聲提振士氣 3.對友彼此口頭提醒。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 20 週	1.二對二比 2.三對三比 3.紀律要求	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1.2 對 2、3 對 3 比賽。 2.失誤換人並滾翻。	1.了解比賽程序與禮儀。 2.賽前團隊喊聲提振士氣 3.對友彼此口頭提醒。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

第 21 週	1.體能訓練 2.接發球 3.發球	A2 系統思考 與解決問題	1. 跑操場 10 圈。 2. 接發球給舉球員。 3. 發倒旋球。	1. 能發倒旋球。 2. 能將球穩定接給舉球員	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合 性體適能訓練。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 計分牌
<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、(自行填入類型/人數)</p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-(自行填入類型/人數,如一般智能資優優異 2 人)</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>							

第二學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	1. 發球 2. 接發球 3. 攔網	A1 身心素質 與自我精進 B3 藝術涵養 與美感素養	每人一顆球，發倒旋球，發完攔網，跑到對面場地，準備接發球，將球接給舉球員，舉球員做球攻擊。	1. 了解發球旋球的動作要領 2. 了解接發球的動作要領。 3. 攔網的動作要領與時機	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 02 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻 4. 防守	A3 規劃執行 與創新應變	1. 個人對排球網扣球。 2. 個人跑球給舉球員，打快攻。 3. 個人跑球給舉球員，打長攻。 4. 接發球給舉球員。	1. 了解攻擊的手腕運用。 2. 了解快攻使用時機。 3. 理解防守概念。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 03 週	1. 心理訓練 2. 常規 3. 禮節 4. 紀律	A2 系統思考 與解決問題	1. 跑操場 5 圈並喊聲。 2. 隊友攻擊時喊聲。	1. 能了解團隊紀律。 了解場上禮儀。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能 模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 04 週	1. 攔網 2. 單人攔網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1. 全隊分成兩路縱隊，分別在兩個半場邊線，兩兩面對面由左邊邊線依序面向球網起跳攔網，往右邊邊線移動，反覆來回數次。 2. 攔中球員與左右隊友同時起跳攔網。	1. 能學會單人攔網時機與 2. 做出雙人及三人攔網動作	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 05 週	1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻 4. 折返跑 5. 跳台階	B3 藝術涵養 與美感素養 A1 身心素質 與自我精進	1. 自己低手、高手對空連擊 100 次不落地。 2. 底限至中線折返跑 2 趟。 3. 跳球場邊的觀眾席，30 次*3 組。	1. 了解低手傳接球動作要領 2. 了解高手傳接球動作要領 3. 熟練滾翻保護身體。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合 性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適 能運動處方熟悉並執行。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

第 06 週	1. 分邊比賽 2. 體能訓練 3. 團隊默契	A2 系統思考 與解決問題	1. A 隊與 B 隊分邊比賽。 2. 輸的隊伍體能訓練，	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 07 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	A1 身心素質 與自我精進 A3 規劃執行 與創新應變	1. 每人一顆球，成一路縱隊於發 球線後，依序起跳發球、發跳飄 球。 2. 發完球跑至對面場地準備接發 球給舉球員。	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 08 週	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球	B2 科技資訊 與媒體素養 A1 身心素質 與自我精進	1. 自己拋球吊球，球落點目標於 三米線。 2. 修正球給主攻手長攻。	1. 能將球吊至對場三米線。 2. 瞭解修正球的適當處理。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 09 週	1. 接發球 2. 單人接發 3. 雙人接發	B1 符號運用 與溝通表達 A1 身心素質 與自我精進	1. 三米線後準備接發球給舉球員 2. 雙人於三米線後準備接發球。	1. 能穩定將球接給舉球員	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 10 週	1. 托球 2. 移位托球 3. 雙人對扣	A2 系統思考 與解決問題	1. 自己對空托球 100 次。 2. 兩路縱隊面對面距離 5 公尺， 將球托給對方後跑至對面，循 環。	1. 能做出正確托球動作。 2. 能雙人對扣 10 次以上不 落地。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 11 週	1. 低手傳球 2. 兩人對傳 3. 移位傳球	C1 道德實踐 與公民意識 A2 系統思考 與解決問題	1. 自己對空低手傳球 100 次。 2. 兩路縱隊面對面距離 5 公尺， 將球低手傳球給對方後跑至對 面，循環。	1. 能正確做出低手傳球動作 2. 能正確做出腳步的移動。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 12 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	1. 成一路縱隊於發球線後，依序 起跳發球、發跳飄球 2. 發完球跑至對面場地準備接發 球給舉球員。	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子

	5. 防守補位						計分牌
第 13 週	1. 分邊比賽 2. 防守補位 3. 直線攻擊 4. 斜線攻擊	C2 人際關係 與團隊合作 A2 系統思考 與解決問題	A 隊與 B 隊分邊比賽。	1. 能適時移動到補位位置。 2. 能因攔網的位置，調整攻擊路線。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 14 週	1. 接發球 2. 移位攻擊 3. 移位攔網	B1 符號運用 與溝通表達	1. 三米線後準備接發球給舉球員 2. 於網前餵球，連續左右攻擊	1. 能接球穩定接給舉球員。 2. 能做出流暢的攻擊步。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 15 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻 4. 防守	C1 道德實踐 與公民意識 A1 身心素質 與自我精進	1. 個人對排球網扣球。 2. 個人跑球給舉球員，打快攻。 3. 個人跑球給舉球員，打長攻。 4. 接發球給舉球員。	1. 了解攻擊的手腕運用。 2. 了解快攻使用時機。 3. 理解防守概念。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 16 週	1. 速度訓練 2. 敏捷訓練 3. 滾翻練習	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1. 60 公尺*5 趟。 2. 4 公尺左右側並步 20 秒*4 組 3. 左右邊側躺各 20 次，後滾翻 20 次。	1. 提升個人速度。 2. 提升個人移動敏捷性。 接完球能做出滾翻動作。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合 性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適 能運動處方熟悉並執行。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 17 週	1. 分邊比賽 2. 團隊默契 3. 合作精神	B2 科技資訊 與媒體素養 C2 人際關係 與團隊合作	分邊比賽	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 18 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	B1 符號運用 與溝通表達	1. 成一路縱隊於發球線後，依序 起跳發球、發跳飄球 2. 發完球跑至對面場地接發球	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 19 週	1. 沙排練習 2. 分邊比賽 3. 移地訓練	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1. 2 對 2 比賽 2. 移地訓練。	1. 了解沙排的規則。 2. 習慣室內排球場地。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

第 20 週	1. 分邊比賽 2. 體能訓練	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1. 分邊比賽。 2. 輸的隊伍體能訓練	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
<p>※身心障礙類學生：■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：■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>							

110 學年度嘉義縣朴子國民中學七八九年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(田徑) 教學計畫表 設計者：陳秀珠

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：8

三、課程目標：

1. 發掘並選拔排球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀排球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

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
第1周	基礎訓練 認識專項 體能與一 般體能差 別及安全 知識 競賽目標	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體適能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	1. 基礎訓練 2. 基本體能訓練 3. 馬克操教學	課堂觀察 口頭報告	影音資料

	設定與馬克操暨運動防護介紹						
第 2 周	基礎體能訓練 體適能檢測 (800M、立定跳、坐姿體前彎、仰臥起坐)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	馬克操、核心訓練 敏捷性及爆發力之動作要領與操作方法	1. 馬克操訓練 2. 速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第 3 周	技術訓練 1 馬克操、速耐力訓練、衝刺跑、放鬆訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 如何利用扶腰摔，扶腰摔動作要領 講解 2. 扶腰摔分解動作示範及演練	實務操作	教師觀察實作及表現	操場、角力場、爬繩場、重量訓練室
第 4 周	技術訓練 2 核心訓練、增強式訓練 (跳箱)、加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練。	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊、跳箱
第 5 周	技術訓練 3 阻力訓練、爆發力訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 欄架伸展操 2. 欄間節奏跑 3. 起跨動作訓練 4. 收腳動作訓練	課堂觀察 實作評量	重車、拉力帶、跳

	(單腳跳)、跨步跳				5. 1/3/5步跨欄動作 6. 動作聯結訓練		箱、槓片
第6周	技術訓練 4 敏捷訓練(反應)、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 節奏跑訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、 欄架
第7周	技術訓練 5 間歇跑、起跑練習(站立式)、加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會起跑動作	1. 站立式起跑 2. 擺臂訓練 3. 速耐力訓練 4. 心肺耐力訓練 5. 輔助訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第8周	馬克操、 起跑練習 (蹲踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 能了解田徑的運動 特性與蹲踞式起跑的 動作要領 2. 能確實做出蹲踞式 起跑的動作 3. 能由活動中觀察自 己與同學間的差異	1. 蹲踞式起跑 2. 夾腿動作 3. 加速度訓練 4. 速耐力訓練 5. 輔助訓練(跳躍、跨 步跑)	課堂觀察 實作評量	角錐 欄 架、 起跑 架
第9周	專項術科 訓練、跑 姿動作分 析	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	各項動作調整	1. 實務操作 2. 個人專項訓練	課堂觀察 實作評量	碼表 、起 跑 架、 影音 資料

第 10 周	體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練 放鬆訓練 (運動按摩)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 運動按摩方法	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊
第 11 周	體能訓練 阻力訓練、增強式訓練 (跳箱)、 節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 腹背肌訓練 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	拉力帶、 跳箱、 槓片
第 12 周	體能訓練 馬克操、 敏捷訓練 (變化式 起跑)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 敏捷訓練 4. 起跑訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 13 周	體能訓練 核心訓練、速度跑、 節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	實務操作	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊、 角錐、 碼表
第 14 周	體能訓練 敏捷訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	實務操作	課堂觀察 實作評量	繩梯、 碼表

	(繩梯)、 加速跑訓練		Ps-IV-3				
第15周	體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 間歇訓練、放鬆訓練(游泳)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與生理放鬆	1. 游泳技能訓練 2. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 泳池
第16周	技術訓練 1肌力訓練(階梯跑)耐力訓練(12分)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 使用日常物品作為肌力訓練工具時，仍要注意物品是否牢固或易碎，避免發生運動傷害。	1. 階梯訓練 2. 耐力訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第17周	技術訓練 2 敏捷訓練、速耐力訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數動作及強度	1. 速度耐力訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第18周	技術訓練 3 核心訓練、增強式訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 腹背肌訓練 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、跳 箱、槓 片、碼

	(跳箱)、 加速跑						表
第 19 周	技術訓練 4 阻力訓練、敏捷訓練(折返跑)、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 跳繩訓練 2. 繩梯訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練	課堂觀察 實作評量	拉力帶、跳箱、槓片、碼表
第 20 周	技術訓練 5 間歇訓練、加速跑訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 間歇訓練 3. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表

※身心障礙類學生：無

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
第 1 周	認識專項體能與一般體能差別及安全知識 運動防護課程	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會運動傷害預防與處理	1. 認識田徑基本觀念，講解務操作 2. 運動傷害概要 3. 運動傷害的肇因 4. 運動傷害的預防 5. 運動傷害的處理	課堂觀察 口頭報告	影音資料
第 2 周	體能訓練 敏捷訓練 (變化式起跑)、 短距離衝刺	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 起跑訓練 3. 短距離衝刺訓練	課堂觀察 實作評量	小欄架、碼表、跳繩
第 3 周	專項測驗	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠確實完成	1. 實務操作 2. 個人專項測驗	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第 4 周	專項技術訓練 馬、克操、起跑訓練 (蹲踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 起跑訓練 4. 起跑動作練習	課堂觀察 實作評量	起跑架、角錐、碼表、瑜珈墊

第 5 周	專項技術訓練、敏捷訓練、放鬆訓練(運動按摩)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 折返跑訓練 3. 運動按摩方法訓練	課堂觀察 實作評量	跳繩 角錐、 碼表
第 6 周	技術訓練 3 衝刺 跑、起跑 訓練(蹲 踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 短距離衝刺訓練 3. 起跑動作練習	課堂觀察 實作評量	起跑架 角錐、 碼表
第 7 周	體能訓練；心理 技能訓練 放鬆訓練 放鬆訓練 (運動按摩、球類 活動)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與 生理放鬆	1. 球類技能訓練 2. 實務操作 3. 運動按摩	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、籃 球、排 球
第 8 周	馬克操、 起跑訓練 (變化式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 實務操作 3. 蹲踞式起跑 4. 加速度訓練	課堂觀察 實作評量	起跑 架、角 錐、碼 表
第 9 周	速耐力訓練、肌力 訓練(階 梯)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 10 周	體能訓	A1 A2 B1 C1	P-IV-1	學會運動按摩方法以	1. 心肺耐力訓練	實作評量課	碼表、

	練；心理 技能訓練 放鬆訓練 耐力訓 練、放鬆 訓練(運 動按摩)	C2	T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	達到肌肉放鬆方法	2. 實務操作 3. 運動按摩	堂觀察	瑜珈墊
第 11 周	技術訓練 阻力訓 練、增強 式訓練 (跳箱)、 節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 阻力訓練 3. 跳躍動作練習	課堂觀察 實作評量	拉力 帶、跳 箱、槓 片
第 12 周	技術訓練 馬克操、 爆發力訓 練(三步 跳、蹲 跳)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 欄間節奏跑 2. 起跨動作訓練 3. 收腳動作訓練 4. 1/3/5 步跨欄 動作 5. 動作聯結訓練	課堂觀察 實作評量	小欄架
第 13 周	敏捷訓練 (繩梯)、 核心訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 重量訓練 4. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、 碼表、 瑜珈墊
第 14 周	核心訓 練、增強 式訓練 (跳箱)、 加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	跳箱、 碼表、 瑜珈墊
第 15 周	體能訓 練；心理	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1	調整訓練達到心理與 生理放鬆	1. 游泳技能訓練 2. 實務操作	課堂觀察	角錐、

	技能訓練 放鬆訓練 間歇訓練、放鬆訓練(游泳)		Ta-IV-2 Ps-IV-3			實作評量	碼表、 泳池
第 16 周	技術訓練 3 敏捷訓練(變化式起跑)、肌力訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 起跑動作訓練 4. 重量訓練 4. 階梯衝刺	課堂觀察 實作評量	起跑架 角錐、 碼表
第 17 周	技術訓練 4 馬克操、阻力訓練、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 節奏跑訓練	課堂觀察 實作評量	跳繩、 拉力 帶、槓 片
第 18 周	體能訓練 核心訓練、敏捷訓練(變化式起跑)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 肌力訓練 3. 起跑動作訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊
第 19 周	體能訓練 耐力訓練(12 分跑)、敏捷訓練(繩梯)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、 碼表
第 20 周	間歇訓	A1 A2 B1 C1	P-IV-1	能夠完成各項體能訓練	1. 實務操作	實作評量課	起跑

	練、加速 跑訓練、 衝刺訓練	C2	T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	次數、動作及強度	2. 加速跑訓練 3. 衝刺訓練	堂觀察	架、碼 表、影 音資料
<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 style="text-align: right;">特教老師簽名：(打字即可)</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：(打字即可)</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。

110 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第二學期彈性學習課程體育專業(籃球專項)教學計畫表 設計者：陳建成 (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：3

三、課程目標：

1. 發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀籃球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能/綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 認識籃球。 2. 說明正確的籃球運動常識及正確的運動習慣。 3. 運球練習：右手、左手、左右、前後。 4. 運球綜合	1. 了解籃球的起源和規則。 2. 學會基本運球技能及動作要領。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時分器

			練習		運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 02 週	體能/綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確的籃球運球動作 2. 運球練習：右手、左手、左右、前後 3. 運球綜合練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會基本運球技能及動作要領。 2. 3000M 跑(15:30 內) 	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 03 週	體能/綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隊友練習時全體喊聲。 2. 教練指導完畢後向教練說謝謝。講解正確的傳球動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明籃球運動應有的態度、精神。 2. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 3. 傳球的綜合練習。 	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 04 週	體能/綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導正確的傳球動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M 跑(15:30 內) 	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 05 週	體能/綜	B3 藝術涵	1. 指導正確的傳球	1. 傳球練習：胸前、	P-IV-2 理解並執行陣地攻	同儕互評	籃球

	合體能訓練	養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	動作	地板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	實作評量 比賽驗收	哨子 計時分器
第 06 週	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 指導正確的投籃動作要領。 2. 指導擦板投籃的技術動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時分器
第 07 週	技術/組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 修正投籃動作。 2. 修正擦板投籃的動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時分器

					(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 08 週	技術/組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	1. 能做出正確的投籃動作並練習。 2. 能做出正確的擦板投籃動作並練習。	1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 09 週	技術/組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素	1. 籃球規則理解。 2. 說明帶球上籃技術動作要領。	1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

		質與自我 精進			T-IV-B3 陣地攻守性球類 運動之運（控）、投、射 （踢）、罰等，個人組合 性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類 運動之抄、截、盯人與區 域等，個人組合性防守動 作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類 運動之傳接球、快攻、 多打少之攻防等組合性團 隊合作技術		
第 10 週	技術/組 合技術訓 練	A2 系統思 考與解決 問題	1. 修正帶球上籃技 術動作要領。 2. 做出正確的兩人 傳球上籃練習動 作。	1. 帶球上籃練習。 個人及兩人傳球上籃 練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性個 人動作技術、團隊合作技 術 T-IV-B3 陣地攻守性球類 運動之運（控）、投、射 （踢）、罰等，個人組合 性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類 運動之抄、截、盯人與區 域等，個人組合性防守動 作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類 運動之傳接球、快攻、 多打少之攻防等組合性團 隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 11 週	戰術/實 戰戰術訓	C1 道德實 踐與公民	1. 做出正確的兩人 傳球上籃練習	1. 能做出正確上籃動 作。	Ta-IV-2 了解並執行陣地 攻守性球類運動之組合性	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	意識 A2 系統思考與解決問題	2. 能正確做出空手跑位動作並上籃。	2. 能做出空手跑位動作。	團隊進攻、防守 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	比賽驗收	計時計分器
第 12 週	戰術/實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 做出正確的兩人及三人傳球上籃練習。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 13 週	戰術/實戰戰術訓練	C2 人際關係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	1. 了解防守的基本原理及重要性，並學會防守方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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-C8 運動道德		
第 14 週	戰術/實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 修正個人防守動作及觀念。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 15 週	戰術/實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 16 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並	1. 個人及團隊進攻訓練	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	合作 A1 身心素質與自我精進	學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。		態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	比賽驗收	計時計分器
第 17 週	心理/選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場三對三比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 18 週	心理/選手心理訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽並修正觀念。	1. 半場三對三比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器

					溝通及凝聚力		
第 19 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時器
第 20 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽。	1. 全場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時器
第 21 週	心理/選手心理訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽或友誼賽。	1. 全場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時器

					動心理技能 Ps-IV-D4 障地攻守性球類 運動自我狀態分析、主動 溝通及凝聚力		
<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>							

第二學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能 / 綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 認識籃球。 2. 說明正確的籃球運動常識及正確的運動習慣。 3. 運球練習：右手、左手、左右、前後。 4. 運球綜合練習	1. 了解籃球的起源和規則。 2. 學會基本運球技能及動作要領。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 02 週	體能 / 綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 指導正確的籃球運球動作 2. 運球練習：右手、左手、左右、前後 3. 運球綜合練習	1. 學會基本運球技能及動作要領。 2. 3000M 跑(15:30 內)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 03 週	體能 / 綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	3. 隊友練習時全體喊聲。 4. 教練指導完畢後向教練說謝謝。 講解正確的傳球動作	1. 說明籃球運動應有的態度、精神。 2. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 3. 傳球的綜合練習。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器

					運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 週 04	體能 / 綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	1. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 週 05	體能 / 綜合體能訓練	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	1. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 週 06	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 指導正確的投籃動作要領。 2. 指導擦板投籃的技術動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 07 週	技術 / 組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 修正投籃動作。 2. 修正擦板投籃的動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 08 週	技術 / 組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	1. 能做出正確的投籃動作並練習。 2. 能做出正確的擦板投籃動作並練習。	1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 09 週	技術 / 組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素質與自我精進	1. 籃球規則理解。 2. 說明帶球上籃技術動作要領。	1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 10 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	3. 修正帶球上籃技術動作要領。 4. 做出正確的兩人傳球上籃練習動作。	2. 帶球上籃練習。 個人及兩人傳球上籃練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 11 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A2 系統思考與解決問題	1. 做出正確的兩人傳球上籃練習 2. 能正確做出空手跑位動作並上籃。	1. 能做出正確上籃動作。 能做出空手跑位動作。	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 12 週	戰術 / 實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 做出正確的兩人及三人傳球上籃練習。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 13 週	戰術 / 實	C2 人際關	1. 了解防守的基本原理及重	1. 個人及團隊防守訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣地	同儕互	籃球

週	戰戰術訓練	係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	要性，並學會防守方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。		攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	評 實 作 量 比 賽 收	哨子 計 時 分 器
第 14 週	戰術 / 實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 修正個人防守動作及觀念。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同 儕 互 評 實 作 量 比 賽 收	籃球 哨子 計 時 分 器
第 15 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進	同 儕 互 評 實 作 量 比 賽 收	籃球 哨子 計 時 分 器

					攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德		
第 16 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 17 週	心理 / 選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場三對三比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 18 週	心理 / 選手心理訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽並修正觀念。	1. 半場三對三比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	收	
第 19 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 20 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽。	1. 全場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

※身心障礙類學生： 無

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：

普教老師簽名：

110 學年度嘉義縣朴子國民中學八年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(籃球) 教學計畫表 設計者：陳建成

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：3

三、課程目標：

1. 發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀籃球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能 / 綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 認識籃球。 2. 說明正確的籃球運動常識及正確的運動習慣。 3. 運球練習：右手、左手、左右、前後。 4. 運球綜合練習	1. 了解籃球的起源和規則。 2. 學會基本運球技能及動作要領。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時分器

					運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 02 週	體能 / 綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 指導正確的籃球運球動作 2. 運球練習：右手、左手、左右、前後 3. 運球綜合練習	1. 學會基本運球技能及動作要領。 2. 3000M 跑(15:30 內)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 03 週	體能 / 綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	5. 隊友練習時全體喊聲。 6. 教練指導完畢後向教練說謝謝。講解正確的傳球動作	1. 說明籃球運動應有的態度、精神。 2. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 3. 傳球的綜合練習。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 04 週	體能 / 綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	1. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 05 週	體能 / 綜	B3 藝術涵	1. 指導正確的傳球	1. 傳球練習：胸前、地	P-IV-2 理解並執行陣地攻	同儕互評	籃球

	合體能訓練	養與美感 素養 A1 身心素質與自我精進	動作	板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M跑(15:30內)	守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	實作評量 比賽驗收	哨子 計時計 分器
第 06 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 指導正確的投籃動作要領。 2. 指導擦板投籃的技術動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M跑(15:30內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 07 週	技術 / 組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 修正投籃動作。 2. 修正擦板投籃的動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M跑(15:30內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

					(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 08 週	技術 / 組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	1. 能做出正確的投籃動作並練習。 2. 能做出正確的擦板投籃動作並練習。	1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 09 週	技術 / 組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素	1. 籃球規則理解。 2. 說明帶球上籃技術動作要領。	1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器

		質與自我 精進			T-IV-B3 陣地攻守性球類 運動之運(控)、投、射 (踢)、罰等,個人組合性 進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類 運動之抄、截、盯人與區域 等,個人組合性防守動作 與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類 運動之傳接球、快攻、 多打少之攻防等組合性團 隊合作技術		
第 10 週	技術 / 組 合技術訓 練	A2 系統思 考與解決 問題	5. 修正帶球上籃技 術動作要領。 6. 做出正確的兩人 傳球上籃練習動 作。	3. 帶球上籃練習。 個人及兩人傳球上籃 練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動之組合性個 人動作技術、團隊合作技 術 T-IV-B3 陣地攻守性球類 運動之運(控)、投、射 (踢)、罰等,個人組合性 進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類 運動之抄、截、盯人與區域 等,個人組合性防守動作 與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類 運動之傳接球、快攻、 多打少之攻防等組合性團 隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 11 週	戰術 / 實 戰戰術訓	C1 道德實 踐與公民	1. 做出正確的兩人 傳球上籃練習	2. 能做出正確上籃動 作。	Ta-IV-2 了解並執行陣地 攻守性球類運動之組合性	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	意識 A2 系統思考與解決問題	2. 能正確做出空手跑位動作並上籃。	能做出空手跑位動作。	團隊進攻、防守 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	比賽驗收	計時計分器
第 12 週	戰術 / 實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 做出正確的兩人及三人傳球上籃練習。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 13 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C2 人際關係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	1. 了解防守的基本原理及重要性，並學會防守方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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-C8 運動道德		
第 14 週	戰術 / 實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 修正個人防守動作及觀念。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時器
第 15 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時器
第 16 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學	1. 個人及團隊進攻訓練	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	合作 A1 身心素質與自我精進	會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。		態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	比賽驗收	計時計分器
第 17 週	心理 / 選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場三對三比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 18 週	心理 / 選手心理訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽並修正觀念。	1. 半場三對三比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					溝通及凝聚力		
第 19 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 20 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽。	1. 全場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 21 週	心理 / 選手心理訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽或友誼賽。	1. 全場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

					動心理技能 Ps-IV-D4 障地攻守性球類 運動自我狀態分析、主動 溝通及凝聚力		
<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>							

第二學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能 / 綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 認識籃球。 2. 說明正確的籃球運動常識及正確的運動習慣。 3. 運球練習：右手、左手、左右、前後。 4. 運球綜合練習	1. 了解籃球的起源和規則。 2. 學會基本運球技能及動作要領。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 02 週	體能 / 綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 指導正確的籃球運球動作 2. 運球練習：右手、左手、左右、前後 3. 運球綜合練習	1. 學會基本運球技能及動作要領。 2. 3000M 跑(15:30 內)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 03 週	體能 / 綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	7. 隊友練習時全體喊聲。 8. 教練指導完畢後向教練說謝謝。 講解正確的傳球動作	1. 說明籃球運動應有的態度、精神。 2. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 3. 傳球的綜合練習。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器

					運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 週 04	體能 / 綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	1. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 週 05	體能 / 綜合體能訓練	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	1. 傳球練習：胸前、地板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 週 06	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 指導正確的投籃動作要領。 2. 指導擦板投籃的技術動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 07 週	技術 / 組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 修正投籃動作。 2. 修正擦板投籃的動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 08 週	技術 / 組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	1. 能做出正確的投籃動作並練習。 2. 能做出正確的擦板投籃動作並練習。	1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					<p>步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p>		
第 09 週	技術 / 組合技術訓練	<p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>1. 籃球規則理解。</p> <p>2. 說明帶球上籃技術動作要領。</p>	<p>1. 籃球比賽規則說明。</p> <p>2. 帶球上籃練習。</p>	<p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p>	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時器
第 10 週	技術 / 組合技術訓練	<p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>7. 修正帶球上籃技術動作要領。</p> <p>8. 做出正確的兩人傳球上籃練習動作。</p>	<p>1. 帶球上籃練習。</p> <p>2. 個人及兩人傳球上籃練習</p>	<p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與</p>	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時器

					步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 11 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A2 系統思考與解決問題	1. 做出正確的兩人傳球上籃練習 2. 能正確做出空手跑位動作並上籃。	1. 能做出正確上籃動作。 2. 能做出空手跑位動作。	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 12 週	戰術 / 實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 做出正確的兩人及三人傳球上籃練習。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 13 週	戰術 / 實	C2 人際關	1. 了解防守的基本原理及重	1. 個人及團隊防守訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣地	同儕互	籃球

週	戰戰術訓練	係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	要性，並學會防守方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。		攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	評 實 作 量 比 賽 收	哨子 計 時 分 器
第 14 週	戰術 / 實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 修正個人防守動作及觀念。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同 儕 互 評 實 作 量 比 賽 收	籃球 哨子 計 時 分 器
第 15 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進	同 儕 互 評 實 作 量 比 賽 收	籃球 哨子 計 時 分 器

					攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德		
第 16 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 17 週	心理 / 選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場三對三比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 18 週	心理 / 選手心理訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽並修正觀念。	1. 半場三對三比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	收	
第 19 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評實作 量比賽 驗收	籃球哨子計時計分器
第 20 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽。	1. 全場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評實作 量比賽 驗收	籃球哨子計時計分器

※身心障礙類學生：■無

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：

普教老師簽名：

110 學年度嘉義縣朴子國民中學九年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(籃球) 教學計畫表 設計者：陳建成

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：3

三、課程目標：

1. 發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀籃球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能 / 綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 圖隊做原地以及放角錐做全場或半場的綜合性運球動作 2. 圖隊做原地以及放角錐做全場或半場的綜合性傳	1. 了解運球的動作要領。 2. 了解傳接球動作要領。 3. 了解投籃的動作要領 4. 能做出三重威脅攻	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時分器

			<p>球動作</p> <p>3. 投籃要領的講解及做空手投籃動作</p> <p>4. 能原地及走動式做出正確的三重威脅動作</p>	擊步。	運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 02 週	體能 / 綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	<p>1. 一對一半場或全場攻守練習。</p> <p>2. 二對二半場或全場攻守練習。</p>	<p>1. 了解運球過人時機及要領。</p> <p>2. 了解傳球時機及要領。</p> <p>3. 了解投籃時機及要領。</p> <p>4. 能適時運用三重威脅攻擊步</p>	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p>	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 03 週	體能 / 綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	<p>1. 隊友攻擊時全體喊聲</p> <p>2. 教練指導完畢後向教練說謝謝。</p>	<p>1. 了解場上禮儀。</p> <p>2. 了解規則及比賽流程。</p>	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p>	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 04 週	體能 / 綜合體能訓練	<p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>A1 身心素</p>	<p>1. 半場或全場快攻多打少</p>	<p>1. 了解防守補位觀念、時機</p> <p>2. 了解個人防守的要領</p>	<p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類</p>	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

		質與自我精進			運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 05 週	體能 / 綜合體能訓練	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺 (15:30 內完成)	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 06 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺 (15:30 內完成)	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

第 07 週	技術 / 組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺 (15:30 內完成)	1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 08 週	技術 / 組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	3. 全場或半場五對五攻守練習 4. 3000 公尺 (15:30 內完成)	1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

					運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 09 週	技術 / 組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素質與自我精進	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 10 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

					等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 11 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 12 週	戰術 / 實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

第 13 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C2 人際關係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 14 週	戰術 / 實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 15 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

					運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德		
第 16 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組五對五比賽	1. 了解球場上禮儀。 2. 了解比賽規則與程序。 3. 能適時移動到補位位置	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時器
第 17 週	心理 / 選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 分組五對五比賽	1. 全場五對五攻守練習並修正及調整錯誤地方	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時器
第 18 週	心理 / 選手心理訓練	B1 符號運用與溝通	1. 半場五對五戰術練習	1. 了解及練習底線發球戰術。	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	表達		2. 了解及練習邊線發球戰術。	態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	比賽驗收	計時 分器
第 19 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組五對五比賽	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲提振士氣 3. 對友彼此口頭提醒。	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 20 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組全場五對五比賽	1. 了解破解包夾的觀念及傳接應位置	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

					溝通及凝聚力		
第 21 週	心理 / 選手心理訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 分組全場五對五比賽	1. 能適時運用包夾或區域防守。 2. 進攻時能適當運用快攻及投籃時機	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時器
<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、(自行填入類型/人數)</p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</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： 普教老師簽名：</p>							

第二學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能/綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	5. 圖隊做原地以及放角錐做全場或半場的綜合性運球動作 6. 圖隊做原地以及放角錐做全場或半場的綜合性傳球動作 7. 投籃要領的講解及做空手投籃動作 能原地及走動式做出正確的三重威脅動作	1. 了解運球的動作要領。 2. 了解傳接球動作要領。 3. 了解投籃的動作要領 4. 能做出三重威脅攻擊步。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 02 週	體能/綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 一對一半場或全場攻守練習。 2. 二對二半場或全場攻守練習。	1. 了解運球過人時機及要領。 2. 了解傳球時機及要領。 3. 了解投籃時機及要領。 4. 能適時運用三重威脅攻擊步	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 03 週	體能/綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 隊友攻擊時全體喊聲 2. 教練指導完畢後向教練說謝謝。	1. 了解場上禮儀。 2. 了解規則及比賽流程。	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器

					P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 04 週	體能/綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 半場或全場快攻多打少	1. 了解防守補位觀念、時機 2. 了解個人防守的要領	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 05 週	體能/綜合體能訓練	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 06 週	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 07 週	技術/組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	5. 全場或半場五對五攻守練習 6. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	同儕互評實作量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 08 週	技術/組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	7. 全場或半場五對五攻守練習 8. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	同儕互評實作量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					<p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p>		
第 09 週	技術/組合技術訓練	<p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>1. 全場或半場五對五攻守練習</p> <p>2. 3000 公尺(15:30 內完成)</p>	<p>1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置</p> <p>2. 體能練習</p>	<p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p>	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 10 週	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	<p>1. 全場或半場五對五攻守練習</p> <p>2. 3000 公尺(15:30 內完成)</p>	<p>1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置</p> <p>2. 體能練習</p>	<p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性</p>	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					<p>進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p>		
第 11 週	戰術/實戰戰術訓練	<p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1. 全場或半場五對五攻守練習</p> <p>2. 3000 公尺(15:30 內完成)</p>	<p>1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置</p> <p>2. 體能練習</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</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</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-C8 運動道德</p>	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 12 週	戰術/實戰戰術訓練	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p>	<p>1. 全場或半場五對五攻守練習</p> <p>2. 3000 公尺(15:30 內完成)</p>	<p>1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置</p> <p>2. 體能練習</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</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類</p>	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德		
第 13 週	戰術/實戰戰術訓練	C2 人際關係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 14 週	戰術/實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。 3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	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 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 15 週	戰術/實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線	1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。	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	同儕互評實作評	籃球哨子計時計

		A1 身心素質與自我精進	推傳上籃	3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德	量 比賽驗 收	分器
第 16 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組五對五比賽	1. 了解球場上禮儀。 2. 了解比賽規則與程序。 3. 能適時移動到補位位置	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同 儕 互 評 實 作 評 量 比賽驗 收	籃球 哨子 計時計 分器
第 17 週	心理/選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 分組五對五比賽	1. 全場五對五攻守練習並修正及調整錯誤地方	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同 儕 互 評 實 作 評 量 比賽驗 收	籃球 哨子 計時計 分器
第 18 週	心理/選手	B1 符號運	1. 半場五對五戰術練習	1. 了解及練習底線發球	Ps-IV-2 了解陣地攻守性	同 儕 互	籃球

週	手心理訓練	用與溝通表達		戰術。 2. 了解及練習邊線發球戰術。	球類運動自我與團隊狀態， 運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	評實作評 量 比賽驗 收	哨子 計時計 分器
第 19 週	心理/選 手心理訓 練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽或友誼賽。	1. 全場五對五比賽	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態， 運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互 評實作評 量 比賽驗 收	籃球 哨子 計時計 分器
第 20 週	心理/選 手心理訓 練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組全場五對五比賽	1. 了解破解包夾的觀念及傳接應位置	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態， 運用心理技能提升成績 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	同儕互 評實作評 量 比賽驗 收	籃球 哨子 計時計 分器
※身心障礙類學生：■無							

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：

普教老師簽名：