

110 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第一二學期 體育專業課程(籃球) 教學計畫表 設計者： 陳建成 (表十二之一)

一、教材版本：自編

二、本領域每週學習節數：5 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規 劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第 01 週	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與圖健潛能探索人性、自我價值與生命意前，並積極實踐。 J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動素養。	體能學習 P-IV-2	體能學習 P-IV-A3	1. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養優秀籃球選手。	1. 了解籃球的起源和規則。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【資訊教育】5-4-5 【生命教育】1-2-1	
第 02 週			理解並執行 陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術學習T-IV-2	陣地攻守性球類運動之運 (控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作		1. 學會基本運球技能及動作要領。			
第 03 週			理解並執行 陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	陣地攻守性球類運動之運 (控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作		1. 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。	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 04 週			理解並執行 陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	陣地攻守性球類運動之運 (控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作		1. 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)			
第 05 週			理解並執行 陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	陣地攻守性球類運動之運 (控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作		1. 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)	同儕互評 實作評量 比賽驗收		

第 06 週	專項期 專項技術 專項體能 意象訓練	體能學習 P-IV-2	體能學習 P-IV-A3	1. 透過 體能訓練的加強與 技術 練習，肯定自我，建立自信心。 2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	同儕互評 實作評量 比賽驗收			
第 07 週		理解並執行 陣地攻守性 球類運動組 合性體能訓 練技術學習 T-IV-2	陣地攻守性 球類運動心 肺耐力、肌 力、肌力、肌 耐力的組合 性體能技術 學習 T-IV-B4		1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【資訊教 育】5-4-5 【人權教 育】1-2-1		
第 08 週		理解並執行 陣地攻守性 球類運動之 組合性個人 動作技術、 團隊合 作技術 心理學習 Ps-IV-D3	陣地攻守性 球類運動之 抄、 截、盯人與 區域等，個 人組合性防 守動作與步 伐心理學 習 Ps-IV-D3		1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	同儕互評 實作評量 比賽驗收			
第 09 週		了解陣地攻 守性球類運 動自我與團 隊狀態，運 用心理技能 提升成績	陣地攻守性 球類運動心 理技能		1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	同儕互評 實作評量 比賽驗收			
第 10 週						1. 帶球上籃練習。 個人及兩人傳球上籃練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【資訊教 育】5-4-5 【生命教 育】1-2-1	
第 11 週		比賽前期	體能學習 P-IV-2		體能學習 P-IV-A3	1. 透過體能訓	1. 能做出正確上籃動作。		同儕互評 實作評量

	意象訓練	理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信心。	2. 能做出空手跑位動作。	比賽驗收		
第 12 週	技術練習 戰術策略調整	心理學習 Ps-IV-2	心理學習 Ps-IV-D3	2. 對目標更明確，減輕焦慮。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 13 週		了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 技術學習 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術戰術策略 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	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 技術學習 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術戰術策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	3. 技巧更純熟。	1. 個人及團隊防守訓練	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【人權教育】1-2-1 【生命教育】1-2-1	
第 14 週					1. 個人及團隊防守訓練	同儕互評 實作評量 比賽驗收		

第 15 週				1. 個人及團隊進攻訓練	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 16 週	比賽期 專項技術反 覆訓練 意象訓練	戰術學習 TaIV 1 理解 並執行配 速、規則 與情報蒐 集。心理學 習 PsIV 2 理解並演練 溝通能力。	戰術學習 TaIV C1 配速 與競賽規則。 心理學習 PsIV D1 目標 設定、壓力管 理與自我對話 等心理技巧。 PsIV D2 訓 練、競賽與心 理技巧。Ps IV D 3 溝通 管道與方法。	1. 個人及團隊進攻 訓練	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【生涯發 展】2-3-2 【家庭教 育】4-4-1	
第 17 週				1. 全場五對五比賽	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 18 週				1. 全場五對五比賽	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 19 週				1. 全場五對五比賽	同儕互評 實作評量 比賽驗收		【資訊教 育】5-4-5 【生命教 育】1-2-1
第 20 週	恢復期 體能恢復	體能學習 P-IV-1 了解並執行 一般體能各 項訓練	體能學習 P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌耐力、 柔軟度、爆發 力等一般體能 心理學習 Ps-IV-D3 溝 通管道與方 法。		同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 21 週				1. 柔軟度。 2. 有氧訓練。 重點：著重在放鬆肌 肉、休息。	同儕互評 實作評量 比賽驗收		

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第 01 週	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與圖健潛能探索人性、自我價值與生命意前，並積極實踐。 J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動素養。	體能學習 P-IV-2	體能學習 P-IV-A3	1. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 2. 培養優秀籃球選手。	1. 了解籃球的起源和規則。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【資訊教育】5-4-5 【生命教育】1-2-1	
第 02 週			理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 技術學習T-IV-2	陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。技術學習T-IV-B3		1. 學會基本運球技能及動作要領。			
第 03 週			理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作		1. 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。	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 04 週			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)	同儕互評 實作評量 比賽驗收		【生涯發展】2-3-2 【家庭教育】4-4-1			
第 05 週			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)				同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 06 週	專項期 專項技術 專項體能	體能學習 P-IV-2	體能學習 P-IV-A3	1. 透過體能訓練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信心。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	同儕互評 實作評量 比賽驗收			
第 07 週		理解並執行陣地攻守性球			1. 投籃技巧。		同儕互評		

	意象訓練		陣地攻守性球類運動組合性體能訓練技術學習 T-IV-2	類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能技術學習 T-IV-B4	2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。	2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	實作評量 比賽驗收	育】5-4-5 【人權教育】1-2-1	
第 08 週						1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 09 週			理解並執行陣地攻守性球類運動之抄、	陣地攻守性球類運動之抄、		1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 10 週			球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 心理學習 Ps-IV-2 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	截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐心理學習 Ps-IV-D3 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		2. 帶球上籃練習。 個人及兩人傳球上籃練習	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【資訊教育】5-4-5 【生命教育】1-2-1	
第 11 週	比賽前期 意象訓練 技術練習		體能學習 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	體能學習 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性	1. 透過體能訓練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信	1. 能做出正確上籃動作。 2. 能做出空手跑位動作。	同儕互評 實作評量 比賽驗收		
第 12 週	戰術策略調					1. 帶球上籃練習。	同儕互評 實作評量		

	整		<p>練心理學習 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技術學習 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術戰術策略 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p>	<p>體能心理學習 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、主動溝通及凝聚力技術學習 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術戰術策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p>	<p>心。 2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。</p>	<p>2. 兩人及三人傳球上籃練習</p>	<p>比賽驗收</p>		
第 13 週						<p>1. 個人及團隊防守訓練</p>	<p>同儕互評 實作評量 比賽驗收</p>	<p>【人權教育】1-2-1 【生命教育】1-2-1</p>	
第 14 週					<p>1. 個人及團隊防守訓練</p>	<p>同儕互評 實作評量 比賽驗收</p>			
第 15 週					<p>1. 個人及團隊進攻訓練</p>	<p>同儕互評 實作評量 比賽驗收</p>			

第 16 週	比賽期 專項技術反 覆訓練 意象訓練		戰術學習 TaIV 1 理解 並執行配 速、規則 與情報蒐 集。心理學 習 PsIV 2 理解並演練 溝通能力。	戰術學習 TaIV C1 配速 與競賽規則。 心理學習 PsIV D1 目標 設定、壓力管 理與自我對話 等心理技巧。 PsIV D2 訓 練、競賽與心 理技巧。Ps IV D 3 溝通 管道與方法。	1. 培養學生體育 問題解決及規劃 執行的能力。 2. 培養學生具備 體育運動的知 識、態 度與技能，增進 體育的素養。	1. 個人及團隊進攻 訓練	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【生涯發 展】2-3-2 【家庭教 育】4-4-1	
第 17 週			1. 全場五對五比賽	同儕互評 實作評量 比賽驗收					
第 18 週			1. 全場五對五比賽	同儕互評 實作評量 比賽驗收					
第 19 週				1. 全場五對五比賽	同儕互評 實作評量 比賽驗收	【資訊教 育】5-4-5 【生命教 育】1-2-1			
第 20 週	恢復期 體能恢復		體能學習 P-IV-1 了解並執行 一般體能各 項訓練	體能學習 P-IV-A1 進階心肺、肌 力、肌耐力、 柔軟度、爆發 力等一般體能 心理學習 Ps-IV-D3 溝 通管道與方 法。	1. 讓疲勞的肌肉 得到修復。 2. 針對比賽結果 去 反省與修正。	1. 柔軟度。 2. 有氧訓練。 重點：著重在放鬆肌 肉、休息。	同儕互評 實作評量 比賽驗收		

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。