

110 學年度嘉義縣朴子國民中學九年級第一二學期 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。 | 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. 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 | | | | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 |
| 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 | | | 1. 了解場上禮儀。 2. 了解規則及比賽流程。 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | | |
| 第 04 週 | | | | | | 1. 了解防守補位觀念、時機 2. 了解個人防守的要領 | | | | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 |
| 第 05 週 | | | | | | 1. 了解團隊2-3區域防守觀念、位置 2. 體能練習 | 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. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習 | 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 | 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 | | 1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習 | 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 | | T-IV-2 理解並執行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 | 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心理學習 | | 1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 09 週 | | 組合性個人動作技術、團隊合作技術心理學習 | 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 | | 1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 10 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 | Ps-IV-2 | | 1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習 | 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. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 | 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 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 | 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 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 | 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。 | 2. 體能練習 | 比賽驗收 | | | | |
| 第 12 週 | 技術練習 戰術策略調整 | | | | | | 1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 13 週 | | | | | | | 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 | 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. 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 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 15 週 | | | | | | | 1. 了解快攻的意義及使用時機。 | 同儕互評 實作評量 | | |

| | | | | | | | | |
|--------|-------------------------|---|---|---|---|--|----------------------------|--|
| | | | | | 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 | 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. 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.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 | 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.全場五對五攻守練習並修正及調整錯誤地方 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 18 週 | | | | | 1.了解及練習底線發球戰術。 2.了解及練習邊線發球戰術。 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 19 週 | | | | | 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。 | 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 | | | | | 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。 |
| 第 21 週 | 恢復期 體能恢復 | | | 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 | 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 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|

| | | 核心素養 | | | | | | | 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 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 | 體能學習 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。技術學習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 | 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。 | 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之組合性個人動作技術、團隊合作技術 | 體能。技術學習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 | | 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 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 03 週 | | | | | | 1. 了解場上禮儀。 2. 了解規則及比賽流程。 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 04 週 | | | | | | 1. 了解防守補位觀念、時機 2. 了解個人防守的要領 | 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. 了解團隊2-3區域防守觀念、位置 2. 體能練習 | 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 理解並執行陣地攻守性球類運動組合 | 體能學習 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐 | 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 | 1. 了解團隊2-3區域防守觀念、位置 2. 體能練習 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 07 週 | 意象訓練 | | | | | 1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀 | 同儕互評 實作評量 | 【資訊教 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|--|---|---|-------------------------------|--|----------------------|----------------------------|--|
| | | | 性體能訓練技術學習 | 力、肌力、肌耐力的組合性體能技術學習 | 確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。 | 念、位置 | 比賽驗收 | 育】5-4-5 【人權教育】1-2-1 | |
| 第 08 週 | | | 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、團隊合作技術心理學習 | 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 | | 2. 體能練習 1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 09 週 | | | 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 | 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. 體能練習 1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 10 週 | | | | | | 1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習 | 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 | | | 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心理學習 | 體能學習 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能心理學習 | 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. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 12 週 | 比賽前期 意象訓練 技術練習 戰術策略調整 | | 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 | 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. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。 | 1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 13 週 | | | T-IV-2 理解並執行陣地攻 | 性球類運動心理技能 | | 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 | 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 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------------|--|--|--|---------------------------|--|------------------|---------------------|--|
| | | | 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 | 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 | | 直線推傳上籃 | | | |
| 第 14 週 | | | | | | 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 | 同儕互評實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 15 週 | | | | | | 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 | 同儕互評實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 16 週 | 比賽期 專項技術反 | | 戰術學習 TaIV 1 理解並執 | 戰術學習 TaIV C1 配速與競賽規則。 心理學習 | 1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 | 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 | 同儕互評實作評量 比賽驗收 | 【生涯發展】2-3-2 【家庭教 | |

| | | | | | | | | | |
|--------|-------------|--|--|--|--|--|----------------------|------------------------------------|--|
| | 覆訓練 意象訓練 | | 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。 | 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。 | 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。 | 位位置 | | 育】4-4-1 | |
| 第 17 週 | | | | | | 1. 全場五對五攻守 練習並修正及調整 錯誤地方 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 18 週 | | | | | | 1. 了解及練習底線 發球戰術。 2. 了解及練習邊線 發球戰術。 | 同儕互評 實作評量 比賽驗收 | | |
| 第 19 週 | | | | | | 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。 | 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。