



1-2 週	籃球規則介紹	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中	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	A1 身心素質與 自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	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	A1 身心素質與 自我精進	J-A1 具備良好的身心發展知	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	學習態度，實務	自編自選教材

			能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。		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	操作，團隊合作	
7-8 週	傳接球教學	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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
9-10 週	投籃姿勢與試探步教學	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生	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	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

			<p>命意義、積極實踐。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>練)</p> <p>4. 進攻跑位觀念建構與動態式投籃(接球急停跳投)</p>		
11-12週	上籃教學	A1 身心素質與自我精進	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p>	上籃教學	<p>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)</p>	<p>學習態度，實務操作，團隊合作</p>	<p>自編自選教材</p>

13-14 週	個人防守教學	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數學、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>基本滑步動作解構與建構</p> <p>進階滑步動作解構與建構</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一對一防守者對球施壓與阻擋傳球</li> <li>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)、</li> </ol>	<p>學習態度，實務操作，團隊合作</p>	<p>自編自選教材</p>
15-16 週	個人進攻教學	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p>	<p>不限制任何位置之進攻特性與動作解構</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人進攻(切入、投籃)技巧</li> </ol>	<p>學習態度，實務</p>	<p>自編自選教材</p>

		<p>B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作</p>	<p>能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>構與建構</p>	<p>2. 建立屬於個人三種進攻能力，模擬狀況進攻</p>	<p>操作，團隊合作</p>	
<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、(自行填入類型/人數)</p>							

※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	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	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

			J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中				
3-4 週	籃球運動基礎體能	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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
5-6 週	籃球運動基礎體能	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並	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	自編自選教材

	能	與 團隊 合作	<p>展現自我 潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			隊合作	
7-8 週	籃球運動 專項體能	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等</p>	籃球專項體能訓練與練習	<p>全場托籃板球</p> <p>罰球壓力訓練</p> <p>時間壓力投籃訓練</p> <p>折返跑訓練</p>	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

			<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
9-10 週	籃球運動專項體能	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p>	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

			中。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
11-12 週	運動員 營養	A2 系統思考與 解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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

<p>13-14 週</p>	<p>模擬比賽</p>	<p>A2 系統思考與解決問題 A3 規畫執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>籃球場比賽實務操作</p>	<p>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 球進攻演練</p>	<p>學習態度，實務操作，團隊合作</p>	<p>自編自選教材</p>
--------------------	-------------	---	--	------------------	--	-----------------------	---------------

15-16 週	籃球員 心理素 質強化 訓練	A3 規劃 執行 與 創新 應變 B2 科技 資訊 與 媒體 素養	J-A3 具備善用資 源以擬定計畫， 有效執行，並發 揮主動學習 與創新求變 的素養。 J-B2 具備善用 科技、資訊與媒 體以增進學 習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。	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
------------	-------------------------	--	--	------------------	-------------------------------------	----------------------------	------------

※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)		

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。