

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	<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。</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	籃球規則介紹	<p>1. 規則教學與裁判手勢介紹</p> <p>2. 特殊規則介紹與少見規則介紹</p>	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	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。3c-IV-1 表現局部或全身	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

		能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
5-6 週	運球教學	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。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	定點基礎運球 動態進階運球	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 動態運球-換手運球、胯下運球、背後運球、轉身運球、節奏運球</li> </ol>	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	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	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運	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

		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。	動潛能。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。				
9-10 週	投籃姿勢與試探步教學	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	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	投籃姿勢與試探步教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基礎投籃與持球動作解構與建構</li> <li>2. 威脅試探步動作解構與建構</li> <li>3. 定點式投籃(罰球訓練、不同角度與距離定點投籃訓練)</li> <li>4. 進攻跑位觀念建構與動態式投籃(接球急停跳投)</li> </ol>	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

		互 動 的 素 養。					
11-12 週	上籃教 學	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。	3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體 控制能力，發展 專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作 創作和展演的技 巧，展現個人運 動潛能。2c-IV-2 表現利他合群的 態度，與他人理 性溝通與和諧互 動。	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

13-14 週	個人防守教學	<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> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相</p>	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>基本滑步動作解構與建構 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>
------------	--------	--	---	------------------------------------	---	-----------------------	---------------

		互合作及與人和諧互動的素養。					
15-16週	個人進攻教學	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	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	不限制任何位置之進攻特性與動作解構與建構	<ol style="list-style-type: none"> <li>個人進攻(切入、投籃)技巧</li> <li>建立屬於個人三種進攻能力，模擬狀況進攻</li> </ol>	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

		<p>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>※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> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p>							

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)

### 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)

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	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	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	J-A1 具備良好的身心發展知能	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活	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	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。 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。	動。			隊合作	
5-6 週	籃球運動基礎體能	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	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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

		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。					
7-8 週	籃球運動 專項體能	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-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	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	籃球專項體能訓練與練習	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	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

		<p>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>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</p>	<p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</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

		<p>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>					
11-12 週	運動員營養	<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。</p> <p>J-B2 具備善</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	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

		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。					
13-14 週	模擬比賽	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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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 秒邊線發球進攻演練	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

		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。					
--	--	---	--	--	--	--	--

15-16 週	籃球員 心理素 質強化 訓練	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	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>							

1.

2.

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：(打字即可)

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：自主行動（A1 身心素質與自我精進、A2 系統思考與解決、A3 規劃執行與創新應變）。

溝通互動（B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養）。

社會參與（C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作）。

第一學期：

第二學期：

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。