

111 學年度嘉義縣民和國民中學體育班第一二學期體育專業領域競爭類型運動-籃球教學計畫表

設計者：王彥傑

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材

二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p>	<p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週~第六週	體能/綜合體能訓練	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-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>	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>一、培養籃球運動之競技體能（體能訓練）：能依籃球運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p>	<p>1.個人技術(20%)：</p> <p>(1)投籃測驗</p> <p>(2)運球測驗</p> <p>(3)傳球測驗</p> <p>2.專項體能測驗(30%)</p> <p>3.參賽運動表現(30%)</p> <p>4.團隊分組對抗競賽(20%)</p>
第七週 (段考週)	第一次學習評量					

第八週~第十二週	技術/組合技術訓練	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	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	二、精進籃球運動之技術水準(技術訓練)：能藉由籃球運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	1.個人技術(20%) (1)投籃測驗 (2)運球測驗 (3)傳球測驗 2.專項體能測驗(30%) 3.參賽運動表現(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
第十三週 (段考週)	第二次學習評量					
第十四週~第十九週	戰術/實戰戰術訓練 心理/選手心理訓練	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、防守戰術與策略運用	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	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與	三、發展籃球運動之戰術運用(戰術訓練)：能經由籃球運動戰術戰術之執行與練習，應用	1.個人技術(20%) (1)投籃測驗 (2)運球測驗 (3)傳球測驗 2.專項體能測驗(30%)
第二十週 (段考週)	第三次學習評量	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令				

		<p>與道德</p> <p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行</p>	<p>德</p> <p>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</p> <p>Ps-IV-D4 球類運動心理技能陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	<p>人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升籃球運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇籃球運動競賽之心理素質。</p>	<p>3. 參賽運動表現(30%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(20%)</p>
--	--	---	---	---	--	---

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第一週~第六週	體能/綜合體能訓練			<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>一、培養籃球運動之競技體能（體能訓練）：能依籃球運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p>	<p>1.個人技術(20%)：</p> <p>(1)投籃測驗</p> <p>(2)運球測驗</p> <p>(3)傳球測驗</p> <p>2.專項體能測驗(30%)</p> <p>3.參賽運動表現(30%)</p> <p>4.團隊分組對抗競賽(20%)</p>
第七週(段考週)	第一次學習評量	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	<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>			

第八週~第十二週	技術/組合技術訓練	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	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	二、精進籃球運動之技術水準(技術訓練)：能藉由籃球運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。	1.個人技術(20%) (1)投籃測驗 (2)運球測驗 (3)傳球測驗 2.專項體能測驗(30%) 3.參賽運動表現(30%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
第十三週(段考週)	第二次學習評量					
第十四週~第十九週	戰術/實戰戰術訓練 心理/選手心理訓練	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 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	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與	三、發展籃球運動之戰術運用(戰術訓練)：能經由籃球運動戰術戰術之執行與練習，應用	1.個人技術(20%) (1)投籃測驗 (2)運球測驗 (3)傳球測驗 2.專項體能測驗(30%)
第二十週(段考週)	第三次學習評量					

		<p>Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行</p>	<p>德</p> <p>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</p> <p>Ps-IV-D4 球類運動心理技能陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	<p>人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升籃球運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇籃球運動競賽之心理素質。</p>	<p>3. 參賽運動表現(30%)</p> <p>4. 團隊分組對抗競賽(20%)</p>
--	--	--	---	---	--	---