

111 學年度嘉義縣朴子國民中學七八九年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(排球) 教學計畫表 設計者： 呂坤峰

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)
3. ☒特殊需求領域課程 (☐美術班 ☐音樂班 ☐舞蹈班 ☒體育班)
4. ☐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：3

三、課程目標：

1. 發掘並選拔排球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，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
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀排球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	1.發球 2.接發球 3.攔網 4.攻擊	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	每人一顆球，發倒旋球，發完攔網，跑到對面場地，準備接發球，將球接給舉球員，舉球員做球攻擊。	1. 了解發球的動作要領。 2. 了解接發球動作要領。 3. 了解攔網的動作要領 4. 能做出攻擊步。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 02 週	1.攻擊 2.快攻	A3 規劃執行與創新應變	1. 個人對排球網扣球。 2. 個人拋球給舉球員，	1. 了解攻擊的手腕運用。 2. 了解快攻使用時機。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、	同儕互評 實作評量	排球 球車

	3.長攻		打快攻。 3.個人拋球給舉球員，打長攻。	3.理解防守概念。	抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	比賽驗收	訓練台 哨子 計分牌
第 03 週	1.心理訓練 2.常規 3.禮節 4.紀律	A2 系統思考 與解決問題	1.隊友攻擊時全體喊聲 2.教練指導完畢後向教練說謝謝。	1.了解場上禮儀。 2.了解規則及比賽流程。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 04 週	1.防守 2.兩人聯防 3.三人聯防 4.補位	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1.前排球員攔網 2.後排球員移動補位。	1.了解補位觀念、時機 2.了解補位位置	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 05 週	1.基本技術 2.基本體能 3.滾翻 4.折返跑 5.跳台階	B3 藝術涵養 與美感素養 A1 身心素質 與自我精進	1.自己低手、高手對空連擊 100 次不落地。 2.底線至中線折返跑 2 趟。 3.跳球場邊的觀眾席，30 次*3 組。 4.接發球後滾翻。	1.熟練傳接球技術。 2.熟練滾翻保護身體。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 06 週	1.攔網 2.單人攔網 3.雙人攔網 4.三人攔網	A2 系統思考 與解決問題	1.全隊分成兩路縱隊，分別在兩個半場邊線，兩兩面對面由左邊邊線依序面向球網起跳攔網，往右邊邊線移動，反覆來回數次。 2.攔中球員與左右隊友同時起跳攔網。	1.能學會攔網時機與動作 2 做出雙人及三人攔網動作	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 07 週	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球 5.防守補位	A1 身心素質 與自我精進 A3 規劃執行 與創新應變	1.每人一顆球，成一路縱隊於發球線後，依序起跳發球、發跳飄球。 2.發完球跑至對面場地準備接發球給舉球員。	1.能起跳發球。 2.能發跳飄浮球。 1.了解接發球區域劃分	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 08 週	1.分邊比賽	B2 科技資訊	1. A 隊與 B 隊分邊比賽	1.了解比賽程序與禮儀。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個	同儕互評	排球

	2.體能訓練 3.團隊默契	與媒體素養 A1 身心素質 與自我精進	2. 輸的隊伍體能訓練， 跑操場一圈。	2. 賽前團隊喊聲提振士氣 3. 對友彼此口頭提醒	人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	實作評量 比賽驗收	球車 訓練台 哨子 計分牌
第 09 週	1.攻擊 2.吊球 3.修正球	B1 符號運用 與溝通表達 A1 身心素質 與自我精進	1. 自己拋球吊球，球落 點目標於三米線。 2. 修正球給主攻手長攻	1. 能將球吊至對場三米線 2. 瞭解修正球的適當處理	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 10 週	1.接發球 2.單人接發 3.雙人接發	A2 系統思考 與解決問題	1. 三米線後準備接發球 2. 雙人於三米線後準備 接發球。	1. 能穩定將球接給舉球員	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 11 週	1.托球 2.移位托球 3.雙人對扣	C1 道德實踐 與公民意識 A2 系統思考 與解決問題	1. 自己對空托球 100 次 2. 兩路縱隊面對面距離 5 公尺，將球托給對方 後跑至對面，循環。 3. 兩人一顆球，一人扣 球一人以低手傳球給對 方，輪流練習。	1. 能做出正確托球動作。 2. 能雙人對扣 10 次以上	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 12 週	1.低手傳球 2.兩人對傳 3.移位傳球	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	1. 對空低手傳球 100 次 2. 兩路縱隊面對面距離 5 公尺，將球低手傳球 給對方後跑至對面	1. 正確做出低手傳球動作 2. 正確做出腳步的移動	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 13 週	1.沙排練習 2.分邊比賽 3.移地訓練	C2 人際關係 與團隊合作 A2 系統思考 與解決問題	1. 2 對 2 比賽失誤換人	1. 了解沙排的規則。 2. 適應室內排球場地。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個 人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 14 週	1.攻擊 2.快攻	B1 符號運用 與溝通表達	1. 個人對排球網扣球 2. 將球拋給舉球員，舉	1. 能做出正確扣球動作。 2. 能做出攻擊步。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、	同儕互評 實作評量	排球 球車

	3.長攻		球員做球打長攻、快攻		抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	比賽驗收	訓練台 哨子 計分牌
第 15 週	1.發球 2.跳發 3.跳飄 4.接發球	C1 道德實踐 與公民意識 A1 身心素質 與自我精進	1.每人一顆球，成一路縱隊於發球線後，依序起跳發球、發跳飄球。 2.發完球跑至對面場地準備接發球給舉球員。	1.能起跳發球。 2.能發跳飄浮球。 3.了解接發球區域劃分	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 16 週	1.分邊比賽 2.防守補位	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	A 隊與 B 隊分邊比賽。	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	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 17 週	1.舉球訓練 2.專項訓練 3.體能訓練	B2 科技資訊 與媒體素養 C2 人際關係 與團隊合作	1.將球拋給舉球員 2.指定舉球落點。	1.用高手將球送給攻擊手	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 18 週	1.沙排練習 2.接發球	B1 符號運用 與溝通表達	1.2 對 2 比賽失誤換人 2.三米線後準備接發球 3.將球接給舉球員	1.了解沙排的規則。 2.能將球接給舉球員。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 19 週	1.分邊比賽 2.團隊默契 3.合作精神	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1.分邊比賽	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。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 20 週	1.二對二比 2.三對三比 3.紀律要求	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1.2 對 2、3 對 3 比賽。 2.失誤換人並滾翻。	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。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

第 21 週	1.體能訓練 2.接發球 3.發球	A2 系統思考 與解決問題	1. 跑操場 10 圈。 2. 接發球給舉球員。 3. 發倒旋球。	1. 能發倒旋球。 2. 能將球穩定接給舉球員	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合 性體適能訓練。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 計分牌
--------	-------------------------	------------------	---	----------------------------	-------------------------------	----------------------	------------------------

※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：

普教老師簽名：

第二學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	1. 發球 2. 接發球 3. 攔網	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	每人一顆球，發倒旋球，發完攔網，跑到對面場地，準備接發球，將球接給舉球員，舉球員做球攻擊。	1. 了解發球旋球的動作要領 2. 了解接發球的動作要領。 3. 攔網的動作要領與時機	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 02 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻 4. 防守	A3 規劃執行與創新應變	1. 個人對排球網扣球。 2. 個人跑球給舉球員，打快攻。 3. 個人跑球給舉球員，打長攻。 4. 接發球給舉球員。	1. 了解攻擊的手腕運用。 2. 了解快攻使用時機。 3. 理解防守概念。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 03 週	1. 心理訓練 2. 常規 3. 禮節 4. 紀律	A2 系統思考與解決問題	1. 跑操場 5 圈並喊聲。 2. 隊友攻擊時喊聲。	1. 能了解團隊紀律。 了解場上禮儀。	Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧訓練。 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 04 週	1. 攔網 2. 單人攔網 3. 雙人攔網 4. 三人攔網	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 全隊分成兩路縱隊，分別在兩個半場邊線，兩兩面對面由左邊邊線依序面向球網起跳攔網，往右邊邊線移動，反覆來回數次。 2. 攔中球員與左右隊友同時起跳攔網。	1. 能學會單人攔網時機與 2. 做出雙人及三人攔網動作	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 05 週	1. 基本技術 2. 基本體能 3. 滾翻 4. 折返跑 5. 跳台階	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 自己低手、高手對空連擊 100 次不落地。 2. 底限至中線折返跑 2 趟。 3. 跳球場邊的觀眾席，30 次*3 組。	1. 了解低手傳接球動作要領 2. 了解高手傳接球動作要領 3. 熟練滾翻保護身體。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

第 06 週	1. 分邊比賽 2. 體能訓練 3. 團隊默契	A2 系統思考 與解決問題	1. A 隊與 B 隊分邊比賽。 2. 輸的隊伍體能訓練，	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 07 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	A1 身心素質 與自我精進 A3 規劃執行 與創新應變	1. 每人一顆球，成一路縱隊於發 球線後，依序起跳發球、發跳飄 球。 2. 發完球跑至對面場地準備接發 球給舉球員。	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 08 週	1. 攻擊 2. 吊球 3. 修正球	B2 科技資訊 與媒體素養 A1 身心素質 與自我精進	1. 自己拋球吊球，球落點目標於 三米線。 2. 修正球給主攻手長攻。	1. 能將球吊至對場三米線。 2. 瞭解修正球的適當處理。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 09 週	1. 接發球 2. 單人接發 3. 雙人接發	B1 符號運用 與溝通表達 A1 身心素質 與自我精進	1. 三米線後準備接發球給舉球員 2. 雙人於三米線後準備接發球。	1. 能穩定將球接給舉球員	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 10 週	1. 托球 2. 移位托球 3. 雙人對扣	A2 系統思考 與解決問題	1. 自己對空托球 100 次。 2. 兩路縱隊面對面距離 5 公尺， 將球托给对方後跑至對面，循 環。	1. 能做出正確托球動作。 2. 能雙人對扣 10 次以上不 落地。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽 之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 11 週	1. 低手傳球 2. 兩人對傳 3. 移位傳球	C1 道德實踐 與公民意識 A2 系統思考 與解決問題	1. 自己對空低手傳球 100 次。 2. 兩路縱隊面對面距離 5 公尺， 將球低手傳球给对方後跑至對 面，循環。	1. 能正確做出低手傳球動作 2. 能正確做出腳步的移動。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 12 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	1. 成一路縱隊於發球線後，依序 起跳發球、發跳飄球 2. 發完球跑至對面場地準備接發 球給舉球員。	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之 發、接發、傳接、舉、殺、 抽、挑、擊、攔、切、移位與 過渡等組合性技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子

	5. 防守補位						計分牌
第 13 週	1. 分邊比賽 2. 防守補位 3. 直線攻擊 4. 斜線攻擊	C2 人際關係 與團隊合作 A2 系統思考 與解決問題	A 隊與 B 隊分邊比賽。	1. 能適時移動到補位位置。 2. 能因攔網的位置，調整攻擊路線。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 14 週	1. 接發球 2. 移位攻擊 3. 移位攔網	B1 符號運用 與溝通表達	1. 三米線後準備接發球給舉球員 2. 於網前餵球，連續左右攻擊	1. 能接球穩定接給舉球員。 2. 能做出流暢的攻擊步。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 15 週	1. 攻擊 2. 快攻 3. 長攻 4. 防守	C1 道德實踐 與公民意識 A1 身心素質 與自我精進	1. 個人對排球網扣球。 2. 個人跑球給舉球員，打快攻。 3. 個人跑球給舉球員，打長攻。 4. 接發球給舉球員。	1. 了解攻擊的手腕運用。 2. 了解快攻使用時機。 3. 理解防守概念。	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 16 週	1. 速度訓練 2. 敏捷訓練 3. 滾翻練習	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1. 60 公尺*5 趟。 2. 4 公尺左右側並步 20 秒*4 組 3. 左右邊側躺各 20 次，後滾翻 20 次。	1. 提升個人速度。 2. 提升個人移動敏捷性。 接完球能做出滾翻動作。	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體適能訓練。 P-IV-A2 網/牆性球類運動體適能運動處方熟悉並執行。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 17 週	1. 分邊比賽 2. 團隊默契 3. 合作精神	B2 科技資訊 與媒體素養 C2 人際關係 與團隊合作	分邊比賽	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 18 週	1. 發球 2. 跳發 3. 跳飄 4. 接發球 5. 防守補位	B1 符號運用 與溝通表達	1. 成一路縱隊於發球線後，依序起跳發球、發跳飄球 2. 發完球跑至對面場地接發球	1. 能起跳發球。 2. 能發跳飄浮球。 3. 了解接發球的區域劃分。	T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
第 19 週	1. 沙排練習 2. 分邊比賽 3. 移地訓練	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1. 2 對 2 比賽 2. 移地訓練。	1. 了解沙排的規則。 2. 習慣室內排球場地。	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌

第 20 週	1. 分邊比賽 2. 體能訓練	C2 人際關係 與團隊合作 A1 身心素質 與自我精進	1. 分邊比賽。 2. 輸的隊伍體能訓練	1. 了解比賽程序與禮儀。 2. 賽前團隊喊聲，提振士氣	Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人 組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體 組合性戰術。	同儕互評 實作評量 比賽驗收	排球 球車 訓練台 哨子 計分牌
--------	--------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------------	--	----------------------	------------------------------

※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：
 普教老師簽名：

111 學年度嘉義縣朴子國民中學七八九年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(田徑) 教學計畫表 設計者： 陳秀珠

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)
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：8

三、課程目標：

1. 發掘並選拔排球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，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
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀排球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

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
第 1 周	基礎訓練 認識專項 體能與一 般體能差 別及安全 知識 競賽目標	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體適能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	1. 基礎訓練 2. 基本體能訓練 3. 馬克操教學	課堂觀察 口頭報告	影音資 料

	設定與馬克操暨運動防護介紹						
第 2 周	基礎體能訓練 體適能檢測 (800M、立定跳、坐姿體前彎、仰臥起坐)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	馬克操、核心訓練 敏捷性及爆發力之動作要領與操作方法	1. 馬克操訓練 2. 速度訓練 3. 基礎耐力訓練 4. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第 3 周	技術訓練 1 馬克操、速耐力訓練、衝刺跑、放鬆訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 如何利用扶腰摔，扶腰摔動作要領 講解 2. 扶腰摔分解動作示範及演練	實務操作	教師觀察實作及表現	操場、角力場、爬繩場、重量訓練室
第 4 周	技術訓練 2 核心訓練、增強式訓練 (跳箱)、加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練。	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊、跳箱
第 5 周	技術訓練 3 阻力訓練、爆發力訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 欄架伸展操 2. 欄間節奏跑 3. 起跨動作訓練 4. 收腳動作訓練	課堂觀察 實作評量	重車、拉力帶、跳

	(單腳跳)、跨步跳				5. 1/3/5 步跨欄 動作 6. 動作聯結訓練		箱、槓片
第 6 周	技術訓練 4 敏捷訓練(反應)、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 節奏跑訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、 欄架
第 7 周	技術訓練 5 間歇跑、起跑練習(站立式)、加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會起跑動作	1. 站立式起跑 2. 擺臂訓練 3. 速耐力訓練 4. 心肺耐力訓練 5. 輔助訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 8 周	馬克操、 起跑練習 (蹲踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 能了解田徑的運動 特性與蹲踞式起跑 的動作要領 2. 能確實做出蹲踞式 起跑的動作 3. 能由活動中觀察自 己與同學間的差異	1. 蹲踞式起跑 2. 夾腿動作 3. 加速度訓練 4. 速耐力訓練 5. 輔助訓練(跳躍、跨 步跑)	課堂觀察 實作評量	角錐 欄 架、 起跑 架
第 9 周	專項術科 訓練、跑 姿動作分 析	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	各項動作調整	1. 實務操作 2. 個人專項訓練	課堂觀察 實作評量	碼表 、起 跑 架、 影音 資料

第 10 周	體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 耐力訓練 放鬆訓練 (運動按摩)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 運動按摩方法	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊
第 11 周	體能訓練 阻力訓練、增強式訓練 (跳箱)、 節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 腹背肌訓練 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	拉力帶、 跳箱、 槓片
第 12 周	體能訓練 馬克操、 敏捷訓練 (變化式起跑)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 敏捷訓練 4. 起跑訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 13 周	體能訓練 核心訓練、速度跑、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	實務操作	課堂觀察 實作評量	瑜珈墊、角錐、碼表
第 14 周	體能訓練 敏捷訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	實務操作	課堂觀察 實作評量	繩梯、 碼表

	(繩梯)、 加速跑訓練		Ps-IV-3				
第 15 周	體能訓練；心理 技能訓練 放鬆訓練 間歇訓練、放鬆 訓練(游泳)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與 生理放鬆	1. 游泳技能訓練 2. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 泳池
第 16 周	技術訓練 1肌力訓練(階梯 跑)耐力 訓練(12 分)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	1. 認識肌力訓練相關 知識。 2. 使用日常物品作為 肌力訓練工具時，仍 要注意物品是否牢固 或易碎，避免發生運 動傷害。	1. 階梯訓練 2. 耐力訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 17 周	技術訓練 2 敏捷訓 練、速耐 力訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 速度耐力訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表
第 18 周	技術訓練 3 核心訓 練、增強 式訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 腹背肌訓練 3. 藥球訓練 4. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、跳 箱、槓 片、碼

	(跳箱)、 加速跑						表
第 19 周	技術訓練 4 阻力訓練、敏捷訓練(折返跑)、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 跳繩訓練 2. 繩梯訓練 3. 欄架彈跳訓練 4. 欄架協調訓練	課堂觀察 實作評量	拉力帶、跳箱、槓片、碼表
第 20 周	技術訓練 5 間歇訓練、加速跑訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 間歇訓練 3. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表

※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)**

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
第 1 周	認識專項 體能與一 般體能差 別及安全 知識 運動防護 課程	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	學會運動傷害預防與 處理	1. 認識田徑基本 觀念，講解務操作 2. 運動傷害概要 3. 運動傷害的肇因 4. 運動傷害的預防 5. 運動傷害的處理	課堂觀察 口頭報告	影音資 料
第 2 周	體能訓練 敏捷訓練 (變化式 起跑)、 短距離衝 刺	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 起跑訓練 3. 短距離衝刺訓練	課堂觀察 實作評量	小欄 架、碼 表、跳 繩
第 3 周	專項測驗	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠確實完成	1. 實務操作 2. 個人專項測驗	課堂觀察 實作評量	角錐、 碼表、 瑜珈墊
第 4 周	專項技術 訓練馬、 克操、起 跑訓練 (蹲踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 起跑訓練 4. 起跑動作練習	課堂觀察 實作評量	起跑 架、角 錐、碼 表、瑜 珈墊

第 5 周	專項技術訓練、敏捷訓練、放鬆訓練(運動按摩)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數動作及強度	1. 實務操作 2. 折返跑訓練 3. 運動按摩方法訓練	課堂觀察 實作評量	跳繩 角錐、 碼表
第 6 周	技術訓練 3 衝刺跑、起跑訓練(蹲踞式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數動作及強度	1. 實務操作 2. 短距離衝刺訓練 3. 起跑動作練習	課堂觀察 實作評量	起跑架 角錐、 碼表
第 7 周	體能訓練；心理技能訓練 放鬆訓練 放鬆訓練(運動按摩、球類活動)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	調整訓練達到心理與生理放鬆	1. 球類技能訓練 2. 實務操作 3. 運動按摩	課堂觀察 實作評量	瑜珈 墊、籃球、排球
第 8 周	馬克操、起跑訓練(變化式)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 實務操作 3. 蹲踞式起跑 4. 加速度訓練	課堂觀察 實作評量	起跑架、角錐、碼表
第 9 周	速耐力訓練、肌力訓練(階梯)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練次數動作及強度	1. 馬克操訓練 2. 階梯訓練 3. 實務操作	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表
第 10 周	體能訓	A1 A2 B1 C1	P-IV-1	學會運動按摩方法以	1. 心肺耐力訓練	實作評量課	碼表、

	練；心理 技能訓練 放鬆訓練 耐力訓 練、放鬆 訓練(運 動按摩)	C2	T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	達到肌肉放鬆方法	2. 實務操作 3. 運動按摩	堂觀察	瑜珈墊
第 11 周	技術訓練 阻力訓 練、增強 式訓練 (跳箱)、 節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 實務操作 2. 阻力訓練 3. 跳躍動作練習	課堂觀察 實作評量	拉力 帶、跳 箱、槓 片
第 12 周	技術訓練 馬克操、 爆發力訓 練(三步 跳、蹲 跳)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數動作及強度	1. 欄間節奏跑 2. 起跨動作訓練 3. 收腳動作訓練 4. 1/3/5 步跨欄 動作 5. 動作聯結訓練	課堂觀察 實作評量	小欄架
第 13 周	敏捷訓練 (繩梯)、 核心訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 重量訓練 4. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、 碼表、 瑜珈墊
第 14 周	核心訓 練、增強 式訓練 (跳箱)、 加速跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 腹背肌訓練 3. 加速跑訓練	課堂觀察 實作評量	跳箱、 碼表、 瑜珈墊
第 15 周	體能訓 練；心理	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1	調整訓練達到心理與 生理放鬆	1. 游泳技能訓練 2. 實務操作	課堂觀察	角錐、

	技能訓練 放鬆訓練 間歇訓練、放鬆訓練(游泳)		Ta-IV-2 Ps-IV-3			實作評量	碼表、泳池
第 16 周	技術訓練 3 敏捷訓練(變化式起跑)、肌力訓練	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 繩梯訓練 3. 起跑動作訓練 4. 重量訓練 4. 階梯衝刺	課堂觀察 實作評量	起跑架 角錐、碼表
第 17 周	技術訓練 4 馬克操、阻力訓練、節奏跑	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 馬克操訓練 3. 節奏跑訓練	課堂觀察 實作評量	跳繩、拉力帶、槓片
第 18 周	體能訓練 核心訓練、敏捷訓練(變化式起跑)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 肌力訓練 3. 起跑動作訓練	課堂觀察 實作評量	角錐、碼表、瑜珈墊
第 19 周	體能訓練 耐力訓練(12 分跑)、敏捷訓練(繩梯)	A1 A2 B1 C1 C2	P-IV-1 T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	能夠完成各項體能訓練 次數、動作及強度	1. 實務操作 2. 心肺耐力訓練 3. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量	繩梯、碼表
第 20 周	間歇訓	A1 A2 B1 C1	P-IV-1	能夠完成各項體能訓練	1. 實務操作	實作評量課	起跑

	練、加速 跑訓練、 衝刺訓練	C2	T-IV-1 Ta-IV-2 Ps-IV-3	次數、動作及強度	2. 加速跑訓練 3. 衝刺訓練	堂觀察	架、碼 表、影 音資料
※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、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☐無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※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。

111 學年度嘉義縣朴子國民中學七年級第二學期彈性學習課程體育專業(籃球專項)教學計畫表 設計者：陳建成 (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)
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：3

三、課程目標：

- 1.發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
- 2.輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
- 3.培養合作能力，發揮團隊精神，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
- 4.培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
- 5.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
- 6.培養本縣優秀籃球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
- 7.全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能/綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 認識籃球。 2. 說明正確的籃球運動常識及正確的運動習慣。 3. 運球練習：右手、左手、左右、前後。 4. 運球綜合	1. 了解籃球的起源和規則。 2. 學會基本運球技能及動作要領。	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-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-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時分器

			練習		運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 02 週	體能/綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 指導正確的籃球運球動作 2. 運球練習：右手、左手、左右、前後 3. 運球綜合練習	1. 學會基本運球技能及動作要領。 2. 3000M 跑(15:30 內)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 03 週	體能/綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 隊友練習時全體喊聲。 2. 教練指導完畢後向教練說謝謝。 講解正確的傳球動作	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。	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 04 週	體能/綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	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)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 05 週	體能/綜	B3 藝術涵	1. 指導正確的傳球	1. 傳球練習：胸前、	P-IV-2 理解並執行陣地攻	同儕互評	籃球

	合體能訓練	養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	動作	地板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	守性球類運動組合性體能訓練 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-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	實作評量 比賽驗收	哨子 計時計分器
第 06 週	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 指導正確的投籃動作要領。 2. 指導擦板投籃的技術動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 07 週	技術/組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 修正投籃動作。 2. 修正擦板投籃的動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器

					(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		
第 08 週	技術/組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	1. 能做出正確的投籃動作並練習。 2. 能做出正確的擦板投籃動作並練習。	1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 09 週	技術/組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素	1. 籃球規則理解。 2. 說明帶球上籃技術動作要領。	1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

		質與自我 精進			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		
第 10 週	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	- 修正帶球上籃技術動作要領。 - 做出正確的兩人傳球上籃練習動作。	1. 帶球上籃練習。個人及兩人傳球上籃練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 11 週	戰術/實戰戰術訓	C1 道德實踐與公民	1. 做出正確的兩人傳球上籃練習	1. 能做出正確上籃動作。	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	意識 A2 系統思考與解決問題	2. 能正確做出空手跑位動作並上籃。	2. 能做出空手跑位動作。	團隊進攻、防守 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 運動道德	比賽驗收	計時計分器
第 12 週	戰術/實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 做出正確的兩人及三人傳球上籃練習。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 13 週	戰術/實戰戰術訓練	C2 人際關係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	1. 了解防守的基本原理及重要性，並學會防守方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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 運動道德		
第 14 週	戰術/實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 修正個人防守動作及觀念。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 15 週	戰術/實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 16 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並	1. 個人及團隊進攻訓練	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	合作 A1 身心素質與自我精進	學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。		態，運用心理技能提升成績 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	比賽驗收	計時計分器
第 17 週	心理/選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場三對三比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 18 週	心理/選手心理訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽並修正觀念。	1. 半場三對三比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器

					溝通及凝聚力		
第 19 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場五對五比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 20 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽。	1. 全場五對五比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 21 週	心理/選手心理訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽或友誼賽。	1. 全場五對五比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

					動心理技能 Ps-IV-D4 障地攻守性球類 運動自我狀態分析、主動 溝通及凝聚力		
※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、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：■無 □有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：							

第二學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能 / 綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 認識籃球。 2. 說明正確的籃球運動常識及正確的運動習慣。 3. 運球練習：右手、左手、左右、前後。 4. 運球綜合練習	1. 了解籃球的起源和規則。 2. 學會基本運球技能及動作要領。	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 02 週	體能 / 綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 指導正確的籃球運球動作 2. 運球練習：右手、左手、左右、前後 3. 運球綜合練習	1. 學會基本運球技能及動作要領。 2. 3000M 跑(15:30 內)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 03 週	體能 / 綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	3. 隊友練習時全體喊聲。 4. 教練指導完畢後向教練說謝謝。 講解正確的傳球動作	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。	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-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-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器

					運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 04 週	體能 / 綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	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)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 05 週	體能 / 綜合體能訓練	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	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)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 06 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 指導正確的投籃動作要領。 2. 指導擦板投籃的技術動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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		
第 07 週	技術 / 組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 修正投籃動作。 2. 修正擦板投籃的動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 08 週	技術 / 組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	1. 能做出正確的投籃動作並練習。 2. 能做出正確的擦板投籃動作並練習。	1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器

					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		
第 09 週	技術 / 組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素質與自我精進	1. 籃球規則理解。 2. 說明帶球上籃技術動作要領。	1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	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 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	同儕互評實量比賽收	籃球哨子計時計分器
第 10 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	3. 修正帶球上籃技術動作要領。 4. 做出正確的兩人傳球上籃練習動作。	2. 帶球上籃練習。 個人及兩人傳球上籃練習	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 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	同儕互評實量比賽收	籃球哨子計時計分器

					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		
第 11 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A2 系統思考與解決問題	1. 做出正確的兩人傳球上籃練習 2. 能正確做出空手跑位動作並上籃。	1. 能做出正確上籃動作。 能做出空手跑位動作。	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 12 週	戰術 / 實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 做出正確的兩人及三人傳球上籃練習。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 13 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C2 人際關	1. 了解防守的基本原理及重	1. 個人及團隊防守訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣地	同儕互	籃球

週	戰戰術訓練	係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	要性，並學會防守方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。		攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守 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 運動道德	評 實 作 評 量 比 賽 驗 收	哨子 計 時 計 分 器
第 14 週	戰術 / 實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 修正個人防守動作及觀念。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 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 運動道德	同 儕 互 評 實 作 評 量 比 賽 驗 收	籃球 哨子 計 時 計 分 器
第 15 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 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	同 儕 互 評 實 作 評 量 比 賽 驗 收	籃球 哨子 計 時 計 分 器

					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 運動道德		
第 16 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 17 週	心理 / 選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場三對三比賽	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 18 週	心理 / 選手心理訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽並修正觀念。	1. 半場三對三比賽	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 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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	收	
第 19 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場五對五比賽	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 20 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽。	1. 全場五對五比賽	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

※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：

普教老師簽名：

111 學年度嘉義縣朴子國民中學八年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(籃球) 教學計畫表 設計者：陳建成

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)
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：3

三、課程目標：

1. 發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
3. 培養合作能力，發揮團隊精神，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
4. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
6. 培養本縣優秀籃球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
7. 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能 / 綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 認識籃球。 2. 說明正確的籃球運動常識及正確的運動習慣。 3. 運球練習：右手、左手、左右、前後。 4. 運球綜合練習	1. 了解籃球的起源和規則。 2. 學會基本運球技能及動作要領。	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-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-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時分器

					運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 02 週	體能 / 綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 指導正確的籃球運球動作 2. 運球練習：右手、左手、左右、前後 3. 運球綜合練習	1. 學會基本運球技能及動作要領。 2. 3000M 跑(15:30 內)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 03 週	體能 / 綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	5. 隊友練習時全體喊聲。 6. 教練指導完畢後向教練說謝謝。 講解正確的傳球動作	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。	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 04 週	體能 / 綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	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)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 05 週	體能 / 綜	B3 藝術涵	1. 指導正確的傳球	1. 傳球練習：胸前、地	P-IV-2 理解並執行陣地攻	同儕互評	籃球

	合體能訓練	養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	動作	板、側傳、過頂。 2. 傳球的綜合練習。 3. 3000M跑(15:30內)	守性球類運動組合性體能訓練 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-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	實作評量 比賽驗收	哨子 計時計分器
第 06 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 指導正確的投籃動作要領。 2. 指導擦板投籃的技術動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M跑(15:30內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 07 週	技術 / 組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 修正投籃動作。 2. 修正擦板投籃的動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M跑(15:30內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器

					(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		
第 08 週	技術 / 組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	1. 能做出正確的投籃動作並練習。 2. 能做出正確的擦板投籃動作並練習。	1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 09 週	技術 / 組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素	1. 籃球規則理解。 2. 說明帶球上籃技術動作要領。	1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

		質與自我 精進			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		
第 10 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	5. 修正帶球上籃技術動作要領。 6. 做出正確的兩人傳球上籃練習動作。	3. 帶球上籃練習。個人及兩人傳球上籃練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 11 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民	1. 做出正確的兩人傳球上籃練習	2. 能做出正確上籃動作。	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	意識 A2 系統思考與解決問題	2. 能正確做出空手跑位動作並上籃。	能做出空手跑位動作。	團隊進攻、防守 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 運動道德	比賽驗收	計時計分器
第 12 週	戰術 / 實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 做出正確的兩人及三人傳球上籃練習。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 13 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C2 人際關係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	1. 了解防守的基本原理及重要性，並學會防守方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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 運動道德		
第 14 週	戰術 / 實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 修正個人防守動作及觀念。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 15 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 16 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學	1. 個人及團隊進攻訓練	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	合作 A1 身心素質與自我精進	會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。		態，運用心理技能提升成績 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	比賽驗收	計時分器
第 17 週	心理 / 選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場三對三比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時分器
第 18 週	心理 / 選手心理訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽並修正觀念。	1. 半場三對三比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時分器

					溝通及凝聚力		
第 19 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場五對五比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 20 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽。	1. 全場五對五比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 21 週	心理 / 選手心理訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽或友誼賽。	1. 全場五對五比賽	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

					動心理技能 Ps-IV-D4 障地攻守性球類 運動自我狀態分析、主動 溝通及凝聚力		
※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、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：■無 □有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：							

第二學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能 / 綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 認識籃球。 2. 說明正確的籃球運動常識及正確的運動習慣。 3. 運球練習：右手、左手、左右、前後。 4. 運球綜合練習	1. 了解籃球的起源和規則。 2. 學會基本運球技能及動作要領。	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 02 週	體能 / 綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 指導正確的籃球運球動作 2. 運球練習：右手、左手、左右、前後 3. 運球綜合練習	1. 學會基本運球技能及動作要領。 2. 3000M 跑(15:30 內)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 03 週	體能 / 綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	7. 隊友練習時全體喊聲。 8. 教練指導完畢後向教練說謝謝。 講解正確的傳球動作	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。	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-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-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器

					運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 04 週	體能 / 綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	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)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 05 週	體能 / 綜合體能訓練	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 指導正確的傳球動作	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)	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 06 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 指導正確的投籃動作要領。 2. 指導擦板投籃的技術動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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		
第 07 週	技術 / 組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 修正投籃動作。 2. 修正擦板投籃的動作要領。	1. 投籃技巧。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 08 週	技術 / 組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	1. 能做出正確的投籃動作並練習。 2. 能做出正確的擦板投籃動作並練習。	1. 投籃動作練習。 2. 擦板練習。 3. 3000M 跑(15:30 內)	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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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		
第 09 週	技術 / 組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素質與自我精進	1. 籃球規則理解。 2. 說明帶球上籃技術動作要領。	1. 籃球比賽規則說明。 2. 帶球上籃練習。	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 10 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	7. 修正帶球上籃技術動作要領。 8. 做出正確的兩人傳球上籃練習動作。	1. 帶球上籃練習。 2. 個人及兩人傳球上籃練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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		
第 11 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A2 系統思考與解決問題	1. 做出正確的兩人傳球上籃練習 2. 能正確做出空手跑位動作並上籃。	1. 能做出正確上籃動作。 2. 能做出空手跑位動作。	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 12 週	戰術 / 實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 做出正確的兩人及三人傳球上籃練習。	1. 帶球上籃練習。 2. 兩人及三人傳球上籃練習	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 13 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C2 人際關	1. 了解防守的基本原理及重	1. 個人及團隊防守訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣地	同儕互	籃球

週	戰戰術訓練	係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	要性，並學會防守方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。		攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守 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 運動道德	評 實 作 評 量 比 賽 驗 收	哨子 計 時 計 分 器
第 14 週	戰術 / 實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 修正個人防守動作及觀念。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊防守訓練	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 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 運動道德	同 儕 互 評 實 作 評 量 比 賽 驗 收	籃球 哨子 計 時 計 分 器
第 15 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 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	同 儕 互 評 實 作 評 量 比 賽 驗 收	籃球 哨子 計 時 計 分 器

					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 運動道德		
第 16 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 知道進攻的基本原理及重要性，並學會進攻方式的技能。 2. 培養團隊合作的精神和遵守共同規範，並享受合作的樂趣，主動參與。	1. 個人及團隊進攻訓練	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 17 週	心理 / 選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場三對三比賽	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 18 週	心理 / 選手心理訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 三對三籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽並修正觀念。	1. 半場三對三比賽	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 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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	收	
第 19 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽規則說明。 2. 實際比賽。	1. 半場五對五比賽	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 20 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽。	1. 全場五對五比賽	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

※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：

普教老師簽名：

111 學年度嘉義縣朴子國民中學九年級第一二學期彈性學習課程 體育專項術科(籃球) 教學計畫表 設計者： 陳建成

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)
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：3

三、課程目標：

- 1.發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現
- 2.輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量
- 3.培養合作能力，發揮團隊精神，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
- 4.培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養
- 5.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養
- 6.培養本縣優秀籃球選手，進而培育本縣優秀及具潛力選手入選嘉義縣代表隊，為嘉義縣爭取佳績
- 7.全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽

五、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能 / 綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	1. 圖隊做原地以及放角錐做全場或半場的綜合性運球動作 2. 圖隊做原地以及放角錐做全場或半場的綜合性傳	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	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-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-IV-A4 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時分器

			球動作 3. 投籃要領的講解及做空手投籃動作 4. 能原地及走動式做出正確的三重威脅動作	擊步。	運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		
第 02 週	體能 / 綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 一對一半場或全場攻守練習。 2. 二對二半場或全場攻守練習。	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	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 03 週	體能 / 綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 隊友攻擊時全體喊聲 2. 教練指導完畢後向教練說謝謝。	1. 了解場上禮儀。 2. 了解規則及比賽流程。	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 04 週	體能 / 綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素	1. 半場或全場快攻多打少	1. 了解防守補位觀念、時機 2. 了解個人防守的要領	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-IV-A3 陣地攻守性球類	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

		質與自我 精進			運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 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		
第 05 週	體能 / 綜合體能訓練	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺 (15:30 內完成)	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 06 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

第 07 週	技 術 / 組 合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺 (15:30 內完成)	1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 08 週	技 術 / 組 合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	3. 全場或半場五對五攻守練習 4. 3000 公尺 (15:30 內完成)	1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

					運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		
第 09 週	技術 / 組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素質與自我精進	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 10 週	技術 / 組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

					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		
第 11 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器
第 12 週	戰術 / 實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計 分器

第 13 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C2 人際關係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	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	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 14 週	戰術 / 實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	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	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 15 週	戰術 / 實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A1 身心素質與自我精進	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	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	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器

					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 運動道德		
第 16 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組五對五比賽	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	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 17 週	心理 / 選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 分組五對五比賽	1. 全場五對五攻守練習並修正及調整錯誤地方	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時 分器
第 18 週	心理 / 選手心理訓練	B1 符號運用與溝通	1. 半場五對五戰術練習	1. 了解及練習底線發球戰術。	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀	同儕互評 實作評量	籃球 哨子

	練	表達		2. 了解及練習邊線發球戰術。	態，運用心理技能提升成績 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	比賽驗收	計時分器
第 19 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組五對五比賽	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。	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時分器
第 20 週	心理 / 選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組全場五對五比賽	1. 了解破解包夾的觀念及傳接應位置	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時分器

					溝通及凝聚力		
第 21 週	心理 / 選手心理訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 分組全場五對五比賽	1. 能適時運用包夾或區域防守。 2. 進攻時能適當運用快攻及投籃時機	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
※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、<u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生：■無 □有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：							

第二學期：

教學進度	單元主題名稱	總綱核心素養	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
第 01 週	體能/綜合體能訓練	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	5. 圖隊做原地以及放角錐做全場或半場的綜合性運球動作 6. 圖隊做原地以及放角錐做全場或半場的綜合性傳球動作 7. 投籃要領的講解及做空手投籃動作 能原地及走動式做出正確的三重威脅動作	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。	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 02 週	體能/綜合體能訓練	A3 規劃執行與創新應變	1. 一對一半場或全場攻守練習。 2. 二對二半場或全場攻守練習。	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	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器
第 03 週	體能/綜合體能訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 隊友攻擊時全體喊聲 2. 教練指導完畢後向教練說謝謝。	1. 了解場上禮儀。 2. 了解規則及比賽流程。	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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子 計時計分器

					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		
第 04 週	體能/綜合體能訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 半場或全場快攻多打少	1. 了解防守補位觀念、時機 2. 了解個人防守的要領	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-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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 05 週	體能/綜合體能訓練	B3 藝術涵養與美感素養 A1 身心素質與自我精進	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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-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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 06 週	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 2-3 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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		
第 07 週	技術/組合技術訓練	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	5. 全場或半場五對五攻守練習 6. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 08 週	技術/組合技術訓練	B2 科技資訊與媒體素養 A1 身心素質與自我精進	7. 全場或半場五對五攻守練習 8. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊人盯人半場及全場防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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		
第 09 週	技術/組合技術訓練	B1 符號運用與溝通表達 A1 身心素質與自我精進	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 10 週	技術/組合技術訓練	A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解團隊 3-2 區域防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

					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		
第 11 週	戰術/實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識 A2 系統思考與解決問題	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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 運動道德	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器
第 12 週	戰術/實戰戰術訓練	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	1. 全場或半場五對五攻守練習 2. 3000 公尺(15:30 內完成)	1. 了解全場 1-2-1-1 包夾防守觀念、位置 2. 體能練習	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 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	同儕互評 實作評量 比賽驗收	籃球 哨子 計時計分器

					運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C8 運動道德		
第 13 週	戰術/實戰戰術訓練	C2 人際關係與團隊合作 A2 系統思考與解決問題	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	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	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 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 運動道德	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 14 週	戰術/實戰戰術訓練	B1 符號運用與溝通表達	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線推傳上籃	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	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 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 運動道德	同儕互評實作評量比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 15 週	戰術/實戰戰術訓練	C1 道德實踐與公民意識	1. 全場個人運球上籃。 2. 全場兩人推傳上籃。 3. 全場三人八字及三人直線	1. 了解快攻的意義及使用時機。 2. 個人運球上籃。	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	同儕互評實作評量	籃球哨子計時計

		A1 身心素質與自我精進	推傳上籃	3. 兩人推傳上籃。 4. 三人八字及三人直線推傳上籃	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 運動道德	量 比賽驗 收	分器
第 16 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組五對五比賽	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	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 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	同 儕 互 評 實 作 評 量 比賽驗 收	籃球 哨子 計時計 分器
第 17 週	心理/選手心理訓練	B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	1. 分組五對五比賽	1. 全場五對五攻守練習並修正及調整錯誤地方	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 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	同 儕 互 評 實 作 評 量 比賽驗 收	籃球 哨子 計時計 分器
第 18	心理/選	B1 符號運	1. 半場五對五戰術練習	1. 了解及練習底線發球	Ps-IV-2 了解陣地攻守性	同 儕 互	籃球

週	手心理訓練	用與溝通表達		戰術。 2. 了解及練習邊線發球戰術。	球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 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	評實作評量 比賽驗收	哨子計時計分器
第 19 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 五對五籃球比賽觀念指導。 2. 實際比賽或友誼賽。	1. 全場五對五比賽	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 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	同儕互評實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器
第 20 週	心理/選手心理訓練	C2 人際關係與團隊合作 A1 身心素質與自我精進	1. 分組全場五對五比賽	1. 了解破解包夾的觀念及傳接應位置	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 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	同儕互評實作評量 比賽驗收	籃球哨子計時計分器

※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：

普教老師簽名：