

嘉義縣 中林 國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	高年級	年級課程 主題名稱	高年級籃球社	課程 設計者	郭明水	總節數/學期 (上/下)	40/上學期
符合 彈性課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) 需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/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						
學校 願景	健康、快樂、積極、創新		與學校願景呼應之說明	1. 透過籃球運動學習過程中，增進學生身體適能及運動技能，幫助學生發現自我潛能、肯定自我。 2. 藉由遊戲競賽的方式，讓學生在趣味、歡樂中學習，亦可檢視自己學習的成果。 3. 利用團隊合作，增加指導或欣賞他人之機會，且促進同學間的互動與同儕學習效能，培養學生的運動品德。			
總綱 核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	1. 具備良好的籃球運動習慣，促進身體適能及運動技能，並發現自我潛能，發展運動的美德。 2. 具備欣賞他人動作技巧與讚美之能力，樂於與人互助合作，並與團隊成員相互學習、解決問題，發揮團隊精神及素養態度。			

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	教學活動 （學習活動）	教學資源	節數
第 （1） 週 － 第 （3） 週	球感 訓練	健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	球感訓練：繞腰、繞膝、繞頭、八字迴繞	1. 認真進行暖身運動。 2. 能正確練習球繞腰動作。 3. 能欣賞他人動作並學習其技巧。 4. 能正確練習球繞膝、繞頭、八字迴繞等動作，欣賞他人動作並學習其技巧。 5. 能參與競賽，增進自己的基本動作技能。 6. 能與隊友充分合作，發揮團隊精神。 7. 能參與討論，找到提升自己技能的方法。	1. 流暢地操作球繞腰、繞膝、繞頭、八字迴繞等技能。 2. 比較自己和動作熟練的同學球繞腰、繞膝、繞頭、八字迴繞等動作的正確性。 3. 參與球感訓練的個別練習和分組競賽活動，適切欣賞或指導同儕，協同合作達成練習及競賽的任務。	1. 暖身運動：手部、肩部、腰部、腿部伸展，籃球場慢跑 2 圈。 2. 教師示範球繞腰動作及講解要領，再由學生個別練習。 3. 請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 4. 按照教學活動 2、3 的流程，教師示範繞膝、繞頭、八字迴繞等動作及講解要領後，再由學生個別練習，然後請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 5. 分組個人競賽：學生分成 3 組，各小組分別進行球繞頭、繞腰、繞膝、八字迴繞各 10 次競賽，取前 2 或 3 名完成者，然後各小組前 2 或 3 名再進行一次競賽。 6. 分組接力競賽：學生分成 3 組，組員分別完成球繞頭、繞腰、繞膝、八字	1. 球感訓練影片	4

						迴繞各 10 次，然後將球傳給下一位組員進行相同動作，先接力完成的小組獲勝。 7. 綜合回饋：教師鼓勵個人或小組之優點、請學生分享練習過程中遇到的困難及解決辦法。		
第 (4) 週 － 第 (5) 週	運球	健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	運球：基本姿勢、下球、前進、交叉運球	1. 認真進行暖身運動。 2. 能正確練習運球的基本姿勢。 3. 能欣賞他人動作並學習其技巧。能正確練習下球、前進、交叉運球等動作，欣賞他人動作並學習其技巧。 4. 能參與趣味活動，增進自己的基本動作技能。 5. 能發揮團隊精神，完成比賽。 6. 能發揮團隊精神，完成比賽。 7. 能參與討論，找到提升自己技能的方法。	1. 流暢地操作運球的基本姿勢、下球、前進、交叉運球等技能。 2. 比較自己和動作熟練的同學基本姿勢、下球、前進、交叉運球等動作的正確性。 3. 參與運球的個別練習和分組競賽活動，適切欣賞或指導同儕，協同合作達成練習及競賽的任務。	1. 暖身運動：球繞頭、繞腰、繞膝、八字迴繞各 10 次。 2. 教師示範運球的基本姿勢及講解要領，再由學生個別練習。 3. 請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 4. 按照教學活動 2、3 的流程，教師示範運球的下球、帶球前進、交叉運球等動作及講解要領後，再由學生個別練習，然後請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 5. 運球握手自我介紹：在半場範圍內，學生們一邊運球，一邊聽老師下達的指令，與附近的同學進行(1)握手並自我介紹、(2)互相擊掌 give fivec、(3)give ten，考驗運球技巧與同學間默契。 6. 運球折返跑接力(1)：學生分成 3 組，組員分別從底線出發，直線運球，右手去左手回，然後將球傳給下一位組員進行相同動作，先接力完成的小組獲勝。 7. 運球折返跑接力(2)：學生分成 3 組，組員分別從底線出發，直線運球，途中遇交通錐則交叉運球，然後將球傳給下一位組員進行相同動作，先接力完成的小組獲勝。 8. 綜合回饋：教師鼓勵個人或小組之優點、請學生分享練習過程中遇到的困難及解決辦法。	1. 運球教學影片	4
第 (6) 週 － 第 (7) 週	投籃	健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	投籃：基本姿勢、定點投籃、設定瞄準點、罰球	1. 認真進行暖身運動。 2. 能正確練習投籃的基本姿勢。 3. 能欣賞他人動作並學習其技巧。 4. 能正確練習定點投籃、設定瞄準點、罰球等動作，欣賞他人動作並學習其技巧。 5. 能參與趣味活動，增進自己的基本動作技能。 6. 能與隊友充分合作，發揮團隊精神，完成比賽。 7. 能參與討論，找到提升自己技能的方法。	1. 流暢地操作投籃基本姿勢、定點投籃、設定瞄準點、罰球等技能。 2. 表現積極參與定點投籃、罰球訓練及趣味競賽的學習態度。 3. 參與投籃的個別練習和分組競賽活動，適切欣賞或指導同儕，協同合作達成練習及競賽的任務。	1. 暖身運動：底線運球折返跑 5 趟。 2. 教師示範投籃的基本姿勢及講解要領，再由學生個別練習。 3. 請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 4. 按照教學活動 2、3 的流程，教師示範定點投籃、設定瞄準點、罰球等動作及講解要領後，再由學生個別練習，然後請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 5. 定點投籃比賽：在罰球線前、罰球線後及兩側 0 度角設置投籃點，每個人在每個投籃點計時 30 秒，投進最多球者獲勝。	1. 投籃教學影片	4

						6. 投籃機接力賽：學生分成 3 組，組員於罰球線進行投籃，一人投籃，其餘組員撿球、傳球，連續進 2 球才換下一位，最短時間接力完成的小組獲勝。 7. 綜合回饋：教師鼓勵個人或小組之優點、請學生分享練習過程中遇到的困難及解決辦法。		
第 (8) 週 － 第 (9) 週	上 籃	健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	上籃 ：收球、跨步、起跳、低手上籃、高手上籃	1. 認真進行暖身運動。 2. 能認真練習收球、跨步、起挑的拆解與連續動作。 3. 能欣賞他人動作並學習其技巧。 4. 能正確練習低手上籃、高手上籃動作，欣賞他人動作並學習其技巧。 5. 能參與趣味活動，增進自己的基本動作技能。 6. 能與隊友充分合作，發揮團隊精神，完成比賽。 7. 能參與討論，找到提升自己技能的方法。	1. 流暢地操作帶球上籃連續動作，將球輕巧的放進籃框。 2. 表現積極參與帶球上籃訓練及小組競賽的學習態度。 3. 參與上籃的個別練習和分組競賽活動，適切欣賞或指導同儕，協同合作達成練習及競賽的任務。	1. 暖身運動：底線運球折返跑，左右手各 2 趟、罰球線後及兩側 0 度角投籃各 10 次。 2. 教師示範收球、跨步、起挑的拆解與連續動作及講解要領，再由學生個別練習。 3. 請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 4. 按照教學活動 2、3 的流程，教師示範低手上籃、高手上籃動作及講解要領後，再由學生個別練習，然後請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 5. 帶球上籃比賽：於 3 分線上自選一點放置交通錐，自 3 分線外運球上籃，然後運球繞過交通錐再繼續上籃，計時 1 分鐘，進球最多球者獲勝。 6. 上籃接力賽：學生分成 3 組，組員於 3 分線外運球上籃，進球後再將球運到 3 分線外交給下一位組員進行相同動作，先接力完成的小組獲勝。如果上籃不進，則原地投籃或繼續上籃到進為止。 7. 綜合回饋：教師鼓勵個人或小組之優點、請學生分享練習過程中遇到的困難及解決辦法。	1. 上籃教學影片	4
第 (10) 週 － 第 (11) 週	傳接球	健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	傳接球 ：胸前傳球、接應傳球、地板傳球、過頂傳球	1. 認真進行暖身運動。 2. 能認真練習胸前傳球與接應傳球動作。 3. 能欣賞他人動作並學習其技巧。 4. 能正確練習地板傳球、過頂傳球動作，欣賞他人動作並學習其技巧。 5. 能發揮團隊精神，增進自己的基本動作技能。 6. 能與隊友充分合作，發揮團隊精神，盡力挑戰。 7. 能參與討論，找到提升自己技能的方法。	1. 流暢地操作胸前傳球、地板傳球、過頂傳球等技能。 2. 表現積極參與傳接球訓練及小組競賽的學習態度。 3. 參與傳接球的小組練習和分組競賽活動，適切欣賞或指導同儕，協同合作達成練習及競賽的任務。	1. 暖身運動：由中場運球上籃，進球後運球至對面籃框上籃，進球後再運球返回原點，左右兩邊各 2 趟。 2. 教師示範胸前傳球與接應傳球的動作及講解要領，再由學生 2 人 1 組練習。 3. 請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 4. 按照教學活動 2、3 的流程，教師示範地板傳球、過頂傳球動作及講解要領後，再由學生 2 人 1 組練習，然後請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 5. 傳接球趣味賽：學生分成 3 組，小組圍成圓形，每人用 1 個編號代表，老師發號口令，球必須傳球至該號碼，球傳錯者、未接住球者淘汰，小組成員剩最多者獲勝。	1. 傳接球教學影片	4

						6. 傳接球挑戰賽：2 人一組進行胸前傳球，每完成一次即向後退一大步，再進行胸前傳球，如此反覆，能在最遠距離完成胸前傳球者獲勝。以此類推，進行地板傳球、過頂傳球挑戰賽。 7. 綜合回饋：教師鼓勵個人或小組之優點、請學生分享練習過程中遇到的困難及解決辦法。		
第 (12) 週 － 第 (13) 週	防守	健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	防守：基本姿勢、死球與活球的因應、移動步法(滑步、交叉步、拳擊步)	1. 認真進行暖身運動。 2. 能認真練習防守的基本動作。 3. 能欣賞他人動作並學習其技巧。 4. 能正確練習死球與活球的因應、滑步、交叉步、拳擊步等動作，欣賞他人動作並學習其技巧。 5. 能認真參與活動，增進自己的基本動作技能。 6. 能認真參與活動，增進自己的基本動作技能。 7. 能參與討論，找到提升自己技能的方法。	1. 流暢地操作防守基本姿勢、死球與活球的因應、移動步法技能。 2. 比較自己和動作熟練的同學防守基本姿勢、死球與活球的因應、移動步法等技能的正確性。 3. 參與個人防守和小組配合的練習活動，適切欣賞或指導同儕，協同合作達成訓練的任務。	1. 暖身運動：由中場外發球，場內學生接球後運球上籃，進球後再運球至對面籃框上籃，進球後再運球返回原點。第 1 位進球後，第 2 位接著進場接球出發，左右兩邊各 2 個循環。 2. 教師示範防守的基本姿勢及講解要領，再由學生個別練習。 3. 請動作較標準的學生示範，幫助同儕學習。 4. 按照教學活動 2、3 的流程，教師示範死球與活球的因應、滑步、交叉步、拳擊步等動作及講解要領後，再由學生 2 人 1 組交互練習，然後請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 5. 同手同腳：2 人 1 組，於底線相互面對面，同時以滑步橫移，1 人手部動作變化，另 1 人則跟著變化，至底線後換人並折返。以此類推，進行交叉步、拳擊步練習。 6. 1 對 1 攻防練習：2 人一組進行攻防練習，球進或防守成功則攻守轉換，如其中 1 人進 2 球，則交換組員繼續練習。 7. 綜合回饋：教師鼓勵個人或小組之優點、請學生分享練習過程中遇到的困難及解決辦法。	1. 防守教學影片	4
第 (14) 週 － 第 (15) 週	籃板球	健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	籃板球：雙手、單手、傳球、卡位	1. 認真進行暖身運動。 2. 能認真練習雙手搶籃板與罰球。 3. 能欣賞他人動作並學習其技巧。 4. 能正確練習單手搶籃板、籃板傳球、卡位等動作，欣賞他人動作並學習其技巧。 5. 能與隊友充分合作，發揮團隊精神，完成比賽。 6. 能參與討論，找到提升自己技能的方法。	1. 流暢地操作 3 種籃板球與卡位技能。 2. 表現積極參與籃板球訓練及小組競賽的學習態度。 3. 參與籃板球的個別練習和分組競賽活動，適切欣賞或指導同儕，協同合作達成練習及競賽的任務。	1. 暖身運動：2 人 1 組，1 人由底線運球上籃，另 1 人做出防守動作，球進後攻守轉換並折返，以此類推兩個循環。 2. 教師示範雙手搶籃板的動作及講解要領，再由學生 2 人 1 組交互練習，1 人罰球、1 人搶籃板。 3. 請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 4. 按照教學活動 2、3 的流程，教師示範單手搶籃板、籃板傳球、卡位的動作及講解要領後，再由學生 2 人 1 組交互練習，然後請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 5. 2 對 2 對抗賽：2 人 1 隊，運用所學的運球、投籃、上籃、傳接球、防守、籃板球等技能進行攻防比賽，球進或防守	1. 籃板球教學影片	4

						成功則攻守轉換，其中 1 隊先進 3 球即獲勝，交換對戰組合後繼續比賽。 6. 綜合回饋：教師鼓勵個人或小組之優點、請學生分享練習過程中遇到的困難及解決辦法。		
第 (16) 週 － 第 (17) 週	體適能	健體 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健體 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 健體 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	體適能：馬克操、變向跑、衝刺及倒退	1.認真進行暖身運動。 2.能認真練習馬克操的動作。 3.能欣賞他人動作並學習其技巧。 4.能正確練習衝刺及倒退動作，欣賞他人動作並學習其技巧。 5.能認真練習變向跑。 6.能與隊友充分合作，發揮團隊精神，完成比賽。 7.能參與討論，找到提升自己技能的方法。	1.流暢地操作馬克操、變向跑、衝刺及倒退技能。 2.比較自己和動作熟練的同學馬克操、變向跑、衝刺及倒退等技能的正確性。 3.比較與檢視個人的馬克操、變向跑、衝刺及倒退等技能表現。	1.暖身運動：手部、肩部、腰部、腿部伸展，籃球場慢跑 2 圈。。 2.教師逐一示範馬克操的動作(抬腿走、抬腿夾、抬腿跑、高抬腿走、高抬腿跑、後踢跑、跨步走、跨步跑、向上彈跳、交叉跨步跑)及講解要領，學生再由邊線出發，做至對邊邊線後由左右兩側慢跑回原點。 3.請動作較熟練的學生示範並分享心得，幫助同儕學習。 4.教師示範衝刺及倒退的動作及講解要領後，學生再由邊線出發，全速向前衝刺，至對邊邊線後改以倒退跑回到原點，反覆練習 3 個循環。 5.教師示範變向跑的動作及講解要領後，學生再由底線慢跑出發，聽到教師的哨音立刻變向，3 個哨音後換人，反覆練習 3 個循環。 6.馬克操接力賽：5 人 1 隊，1 人負責 2 個動作，由邊線出發，做至對邊邊線後，換動作折返，再由下一位隊員接力出發，先完成所有動作者獲勝。 7.綜合回饋：教師鼓勵個人或小組之優點、請學生分享練習過程中遇到的困難及解決辦法。	1.馬克操教學影片	4
第 (18) 週 － 第 (19) 週	籃球規則	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健體 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	籃球規則：比賽規則、犯規、違例、裁判手勢	1.能明白籃球運動的基本要素。 2.能明白籃球比賽的基本規則。 3.能分辨犯規的類別。 4.能分辨違例的類別。 5.能判讀裁判的手勢。 能在球賽影片中，分辨犯規與違例種類，並判讀裁判手勢。	1.了解籃球運動的基本要素和各項規則。 2.能於籃球運動或觀賞比賽的情境中，運用分辨犯規、違例、裁判手勢等技能。	1.教師講解籃球運動的基本要素：球場、籃框、籃板、籃球等規格，及技能要素：運球、傳球、投籃、籃板球。 2.教師講解籃球比賽的基本規則：時間、隊員組成、活球與死球、得分、換人、暫停、罰球。 3.教師逐一示範犯規的類別：阻擋、撞人、推人、拉人、非法手部動作、技術犯規、違反運動道德。 4.教師逐一示範違例的類別：3 秒、5 秒、8 秒、24 秒、出界、踩線、走步、兩運、腳踢球、球回後場。 5.教師利用圖片講解裁判的手勢。 6.觀賞 HBL 籃球賽影片，練習分辨犯規與違例種類，並判讀裁判手勢。	1.裁判的手勢圖片 2. HBL 籃球賽影片	4
第 (20) 週 －	籃球賽	健體 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 健體 2c-III-1 表現基本運動精	籃球賽	1.能與隊友擬定進攻和防守策略。 2.認真進行暖身運動。	1.了解小隊於比賽中採用的進攻和防守策略。 2.於籃球賽過程中表現出運動	1.教師按照學生能力進行分隊，4 人 1 隊，然後排定循環賽賽程。 2.暖身運動：由中場外發球，場內學生接球後運球上籃，進球後再運球至對面籃	1.計時器、記分板	4

第 (21) 週		神和道德規範。 綜合 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。		3. 能團隊合作，綜合各項技能進行比賽，表現出運動家精神。 4. 能參與討論，找到提升小隊戰鬥力的方法。 5. 能參與討論，找到提升自己技能的方法	家精神和運動品德。 3. 參與籃球比賽活動，適切表現自己在小隊中的角色，與隊友充分合作，為小隊奪得勝利。	框上籃，進球後再運球返回原點。第 1 位進球後，第 2 位接著進場接球出發，左右兩邊各 2 個循環。 3. 按照賽程表進行循環賽。 4. 請各小隊分析與討論隊員個人技能優勢與劣勢，調整下一場比賽的進攻和防守策略。 5. 綜合回饋：教師鼓勵個人或小隊之優點、請學生分享循環賽過程中遇到的困難及解決辦法。		
教材來源		☒ 選用教材(籃球完全稱霸) ☐ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						
本主題是否融入資訊科技教學內容		☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)						
特教需求學生課程調整		※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>(/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：郭明水						

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。