

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

114 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教學計畫表 設計者：莊能鎮（表十二之一）

一、課程名稱：籃球社

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. ☐統整性探究課程 (☐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

三、本課程每週學習節數：2 節

四、課程設計理念：

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例，需呈現領域規劃)

六、課程目標：整個學期的課程主要內涵及發展方向。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

☐國語文 ☐英語文 ☐英語文融入參考指引 ☐本土語
☐數學 ☐社會 ☐自然科學 ☐藝術 ☐綜合活動
☒健康與體育 ☐生活課程 ☐科技 ☐科技融入參考指引

☒性別平等教育 ☐人權教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☒品德教育
☐生命教育 ☐法治教育 ☐科技教育 ☐資訊教育 ☐能源教育
☐安全教育 ☐防災教育 ☐閱讀素養 ☐多元文化教育
☐生涯規劃教育 ☐家庭教育 ☐原住民教育 ☐戶外教育 ☐國際教育

八、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
------	---------	--------	----------------------	------	------	------	-------------------------

1-2週	籃球規則介紹	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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	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。	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	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	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	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	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

		現自我 潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。	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。		球、胯下運球、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		
7週	第一次段考						
8-9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。	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	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

			群的態度， 與他人理性 溝通與和諧 互動。				
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 互 動 素 養	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	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 籃訓練) 4. 進攻跑位 觀念建構與動 態式投籃(接 球急停跳投)	學習態度，實 務操作，團隊 合作	自編自選教材
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-2 發	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	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

			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。				
13週	個人防守教學	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-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。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育	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。	基本滑步動作解構與建構 進階滑步動作解構與建構	1. 一對一防守者對球施壓與阻擋傳球 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)、	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材

		相互合作及與人和諧互動的素養。					
14週	第二次段考						
15-20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、美學等基本概念，應用於日常生活中。 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。	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	1. 個人進攻（切入、投籃）技巧 2. 建立屬於個人三種進攻能力，模擬狀況進攻	學習態度，實務操作，團隊合作	自編自選教材
21週	第三次段考						

※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: 莊能鎮

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	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。	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

		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	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。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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	J-A1 具備良好的身心	4d-IV-3 執行提升體適能的身體	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	學習態度，實務操作，	自編自選教材

		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。	活動。		軟度)	團隊合作	
7週	第一次段考						
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	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

		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。 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。					
9-10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	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 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	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

		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。 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	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	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。 Ea -IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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

		科技、資訊、媒體的互動關係。					
13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。 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。	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
14週	第二次段						

	考						
15-20 週	籃球員心理素質強化訓練	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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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
21週	第三次段考						

※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：莊能鎮

註：

- 1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
- 2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。