114 學年度嘉義縣水上國民中學體育班九年級第一二學期體育專業領域球類型運動-籃球教學計畫表 (表十一之三)

設計者：體育班發展委員會

=

教學者：徐國宏、鄭心思

一、教材來源：自編 編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：5/200

三、課程設計理念：體育專業技能精進

四、課程目標：透過各式各類的技巧訓練，展現自己的潛力與專長，理性溝通、相互尊重培養團隊合作精神，學習運動防護知識，進而強化自我防護能力

五、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
A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C2 人際關係與團隊合作

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第一週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	閱讀「籃球運動史」，進而了解發源地所在。(社會領域) 基本動作教學-運球姿勢調整	國際教育	: 1. 個人技術： (1)技術成熟度 (2)技術搭配個人心

		全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			練習 球感律動練習 單手直線快速運球練習 循環練習		理調適 2. 競技參賽運動表現
第二週	籃球專項	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	探究籃球、動作，矯正過往錯誤的姿勢，避免運動傷害，運動傷害初步自我防護概念教導及冰敷、熱敷適用時機介紹，包紮法介紹。 球感律動練習 單手直線快速運球練習 循環練習 變化動作運球練習 原地雙手運球練習 直線雙手運球練習	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

第三週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球運球方式。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	觀看籃球、基本動作影片，修正自我的姿勢。 直線雙手運球練習 直線雙手快速運球練習 雙手運球行進變化方向練習	與興趣。 健體教育	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練
第四週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球運球方式。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	直線雙手運球練習 直線雙手快速運球練習 雙手運球行進變化方向練習 運球上籃練習 間歇訓練		(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第五週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性	1. 了解籃球跑位要	以籃球的方式	健體領域	(1)運球訓

		<p>動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>訣。</p> <p>2. 了解運球方式。</p> <p>3. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。</p> <p>4. 了解簡易運動傷害處理的方法。</p>	<p>進行技巧而、快跑、跑位教學。</p> <p>直線雙手運球練習</p> <p>直線雙手快速運球練習</p> <p>雙手運球行進變化方向練習</p> <p>運球上籃練習</p> <p>間歇訓練</p>		<p>練 (2) 傳接球訓練</p> <p>(3) 防守訓練</p> <p>2. 團隊對抗競賽</p>
第六週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 了解上籃動作及方法。</p> <p>2. 急運球要領及練習。</p> <p>3. 上籃腳步練習。</p> <p>4. 了解簡易運動傷害處理的方法。</p>	<p>運球上籃練習</p> <p>間歇訓練</p> <p>快速運球急停上籃動作練習</p> <p>各種上籃腳步變化練習</p>	健體領域	<p>(1) 運球訓練</p> <p>(2) 傳接球訓練</p> <p>(3) 防守訓練</p> <p>2. 團隊對抗競賽</p>
第七週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性	1. 了解上籃動作及	測驗教學。	健體領域	(1) 運球訓

		<p>動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>方法。</p> <p>2. 急運球要領及練習。</p> <p>3. 上籃腳步練習。</p> <p>4. 了解簡易運動傷害處理的方法。</p>	<p>運球上籃練習</p> <p>間歇訓練</p> <p>快速運球急停上籃動作練習</p> <p>各種上籃腳步變化練習</p> <p>傳接球動作練習</p>		<p>練 (2) 傳接球訓練</p> <p>(3) 防守訓練</p> <p>2. 團隊對抗競賽</p>
第八週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 了解上籃動作及方法。</p> <p>2. 急運球要領及練習。</p> <p>3. 上籃腳步練習。</p> <p>4. 了解簡易運動傷害處理的方法。</p>	<p>運球上籃練習</p> <p>間歇訓練</p> <p>快速運球急停上籃動作練習</p> <p>各種上籃腳步變化練習</p> <p>傳接球動作練習</p> <p>四角跑動傳接球練習</p>	分組教學	<p>(1) 運球訓練</p> <p>(2) 傳接球訓練</p> <p>(3) 防守訓練</p> <p>2. 團隊對抗競賽</p>
第九週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 了解傳球動作及方法。</p> <p>2. 接球要領及練</p>	<p>傳接球動作練習</p> <p>四角跑動傳接</p>		<p>(1) 運球訓練</p> <p>(2) 傳接球訓練</p>

		2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		習。 3. 上籃腳步練習。 4. 了解簡易運動傷害處理的方法。	球練習 近距離接球傳球練習		(3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解傳球動作及方法。 2. 接球要領及練習。 3. 上籃腳步練習。 4. 了解簡易運動傷害處理的方法。	以籃球的方式進行技巧而教學、滑步、投籃技巧。 綜合體能訓練-防守-滑步 個人技術訓練-運球 小組戰術應用-2 人傳接。快攻 223	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十一週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解傳球動作及方法。 2. 接球要領及練習。 3. 上籃腳步練習。	以籃球的方式進行技巧而教學、滑步、投籃技巧。	健體領域 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊

		值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		4. 了解簡易運動傷害處理的方法。	綜合體能訓練- 防守-滑步 個人技術訓練- 運球 小組戰術應用- 2 人傳接。快攻 223	與興趣。	對抗競賽
第十二週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	以籃球的方式進行技巧而教學、滑步、投籃技巧。 綜合體能訓練- 防守-滑步 個人技術訓練- 運球 小組戰術應用- 2 人傳接。快攻 223 半場防守戰術練習	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十三週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性	1. 透過球的轉移增	綜合體能訓練-	【生涯規劃	(1)運球訓

		<p>動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>加防守難度，提升投籃的空檔。</p> <p>2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。</p> <p>3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p> <p>4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。</p> <p>5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。</p>	<p>運球</p> <p>個人技術訓練- 防守-滑步</p> <p>小組戰術應用- 3 人傳接加防守、2 人快攻</p> <p>半場進攻戰術練習</p> <p>半場邊線防守練習</p>	<p>教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>練 (2)傳接球訓練</p> <p>(3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽</p>
第十四週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。</p> <p>2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。</p> <p>3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p>	<p>測驗教學。</p> <p>半場進攻戰術練習</p> <p>半場邊線防守練習</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p>(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽</p>

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。			
第十五週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	半場進攻戰術練習 半場邊線防守練習 分組單打比賽 比賽規則 運動員精神 運動員自我防護教學	健康教育 社會領域	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十六週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守性	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升	1. 學生觀看現		(1)運球訓

		<p>動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>投籃的空檔。</p> <p>2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。</p> <p>3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p> <p>4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。</p> <p>5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。</p>	<p>場比賽及比賽錄影影片，並了解籃球戰術的使用及比賽實應到的到位</p>		<p>練 (2)傳接球訓練</p> <p>(3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽</p>
第十七週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。</p> <p>2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。</p> <p>3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p> <p>4. 認識球場上常見</p>	<p>半場進攻戰術練習</p> <p>半場邊線防守練習</p> <p>分組單打比賽</p> <p>比賽規則</p> <p>運動員精神</p> <p>運動員自我防護教學</p>	<p>健康教育</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、</p>	<p>(1)運球訓練 (2)傳接球訓練</p> <p>(3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽</p>

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。		的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。		人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十八週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	1. 學生觀看現場比賽及比賽錄影影片，並了解籃球戰術的使用及比賽實應到的到位置、動作解析與糾正、抽球與發球練習。		(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十九週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。	分組三對三比賽	健體領域	(1)運球訓練 (2)傳

		<p>則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>及團隊戰術。</p>	<p>2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。</p> <p>3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p> <p>4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。</p> <p>5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。</p>	<p>半場切入上籃練習</p> <p>半場切入傳球投籃練習</p>		<p>接球訓練</p> <p>(3)防守訓練</p> <p>2. 團隊對抗競賽</p>
第二十週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。</p> <p>2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。</p> <p>3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p> <p>4. 認識球場上常見的無持球切入方</p>	<p>分組四對四比賽</p> <p>半場切入上籃練習</p> <p>半場切入傳球投籃練習</p>	<p>健體領域</p>	<p>(1)運球訓練</p> <p>(2)傳接球訓練</p> <p>(3)防守訓練</p> <p>2. 團隊對抗競賽</p>

		賽中的各種策略。		式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。			
--	--	----------	--	---	--	--	--

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	融入議題之內容重點	評量方式
第一週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 基本動作練習。	循環練習 球感律動練習 基本運球動作姿勢練習 變換動作運球練習 間歇訓練		: 1. 個人技術： (1)技術成熟度 (2)技術搭配個人心理調適 2. 競技參賽運動表現
第二週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 基本動作練習。 2. 防護衛教。	間歇訓練 運球上籃動作練習 直線雙手快速	健康教育	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓

		世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			運球練習 變換方向雙手 運球練習 紓壓練習		練 2. 團隊對抗競賽
第三週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 基本動作練習。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	直線雙手運球練習 直線雙手快速運球練習 雙手運球行進變化方向練習 循環練習 間歇訓練 運球上籃動作練習 直線雙手快速運球練習 變換方向雙手運球練習 紓壓練習	健體教育	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練
第四週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 切入上籃。 2. 敏捷練習。 3. 了解簡易運動傷	運球前後急衝 切入上籃 運球左右急停		(1)運球訓練 (2)傳接球訓練

		2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		害處理的方法。	切入上籃 協調敏捷練習		(3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第五週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 切入上籃。 2. 敏捷練習。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	運球前後急衝 切入上籃 運球左右急停 切入上籃 協調敏捷練習 運球切入專身上籃練習 間歇訓練	健體領域	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第六週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 籃板練。 2. 敏捷練習。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	運球上籃練習 間歇訓練 加強籃板練習	健體領域	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊

		<p>值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>					對抗競賽
第七週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 切入上籃。</p> <p>2. 敏捷練習。</p> <p>3. 了解簡易運動傷害處理的方法。</p>	<p>各種上籃腳步變化練習</p> <p>傳接球動作練習</p> <p>加強籃板球練習</p> <p>籃下投籃鉤射動作調整</p>	健體領域	<p>(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽</p>
第八週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 切入上籃。</p> <p>2. 敏捷練習。</p> <p>3. 了解簡易運動傷害處理的方法。</p>	<p>各種上籃腳步變化練習</p> <p>傳接球動作練習</p> <p>加強籃板球練習</p>	分組教學	<p>(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽</p>

		全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			籃下投籃鉤射 動作調整 卡位練習 肌耐力訓練		
第九週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 切入上籃。 2. 敏捷練習。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	各種上籃腳步變化練習 傳接球動作練習 加強籃板球練習 籃下投籃鉤射動作調整 卡位練習 肌耐力訓練		(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為	各種上籃腳步變化練習 傳接球動作練習 加強籃板球練習 籃下投籃鉤射動作調整		(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

		動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		進攻的基礎贏得比賽。	卡位練習 肌耐力訓練 半場1對1攻 守練習 半場1對2攻 守練習		
第十一週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	各種上籃腳步 變化練習 傳接球動作練習 加強籃板球練習 籃下投籃鉤射 動作調整 卡位練習 肌耐力訓練 半場1對1攻 守練習 半場1對2攻 守練習	健體領域	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十二週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。	各種上籃腳步 變化練習 傳接球動作練		(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓

		<p>世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。</p> <p>4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。</p>	<p>習</p> <p>加強籃板球練習</p> <p>籃下投籃鉤射動作調整</p> <p>卡位練習</p> <p>肌耐力訓練</p> <p>半場1對1攻守練習</p> <p>半場1對2攻守練習</p> <p>爆發力訓練</p> <p>快攻傳接球練習</p>		<p>練 2. 團隊對抗競賽</p>
第十三週	籃球專項	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 了解籃球比賽規則。</p> <p>2. 理解籃球賽站位的型態。</p> <p>3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。</p> <p>4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。</p>	<p>各種上籃腳步變化練習</p> <p>傳接球動作練習</p> <p>加強籃板球練習</p> <p>籃下投籃鉤射動作調整</p> <p>卡位練習</p>		<p>(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽</p>

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		賽。	肌耐力訓練 全場 2 對 1 快攻守練習 全場 1 打 2 攻守練習 全場 2 打 3 攻守練習 爆發力訓練 快攻傳接球練習		
第十四週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	各種上籃腳步變化練習 傳接球動作練習 加強籃板球練習 籃下投籃鉤射動作調整 卡位練習 肌耐力訓練 全場 3 打 4 攻守練習 全場 4 打 5 攻		(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽

					守練習 全場6打5攻 守練習 協調敏捷練習 爆發力訓練 快攻傳接球練習		
第十五週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	肌耐力訓練 全場3打4攻 守練習 全場4打5攻 守練習 全場6打5攻 守練習 協調敏捷練習 爆發力訓練 快攻傳接球練習 運動員精神 運動員自我防護教學	健康教育 社會領域 【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十六週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位	行進間快速運球急停投籃		(1)運球訓練 (2)傳

		則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	及團隊戰術。	的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	肌耐力訓練 全場比賽戰術演練(無防守者)底線 協調敏捷練習 爆發力訓練 快攻傳接球練習		接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十七週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	半場比賽戰術演練(有防守者)陣地 半場比賽戰術演練(無防守者)底線界外球 比賽規則 運動員精神 運動員自我防護教學	健康教育	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第十八週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型	半場比賽戰術演練(有防守者)陣地		(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練

		世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	半場比賽戰術 演練(無防守者)底線界外球 比賽規則 運動員精神 運動員自我防護教學		練 2. 團隊對抗競賽
第十九週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	加強全場 2 打 3 攻守練習 加強全場 3 打 4 攻守練習 加強全場 4 打 5 攻守練習 加強全場 6 打 5 攻守練習 工收練習 肌耐力訓練 全場 3 人 8 字 傳接球投籃 循環練習	健體領域	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓練 2. 團隊對抗競賽
第二十週	籃球專項	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解籃球比賽規則。 2. 理解籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型	加強全場 2 打 3 攻守練習 加強全場 3 打 4 攻守練習	健體領域	(1)運球訓練 (2)傳接球訓練 (3)防守訓

		<p>世界運動的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>態，與身材、打法有其相關的地方。</p> <p>4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。</p>	<p>加強全場 4 打 5 攻守練習</p> <p>加強全場 6 打 5 攻守練習</p> <p>肌耐力訓練</p> <p>全場 3 人 8 字傳接球投籃</p> <p>循環練習</p> <p>段考</p> <p>分組 1 對 1 對抗賽</p> <p>分組 2 對 2 對抗賽</p> <p>分組 3 對 3 對抗賽</p> <p>分組 4 對 4 對抗賽</p> <p>防護概念</p>	<p>練 2. 團隊對抗競賽</p>
--	--	---	--	---	---	--------------------