

### 南投縣私立普台高級中學附設國中部 109 學年度校訂課程計畫

#### 【第一學期】

課程名稱/ 類別	籃球 B 社/社團活動技藝	年級/班級	八、九年級
教師	羅至良	上課節數/時段	每週 2 節，段考週停課，15 週，共 30 節

設計理念：

1. 藉由此教學提升籃球運動的運動人數。
2. 藉由此教學來提升籃球技能與技術。
3. 藉由籃球活動培養良好運動習慣，建立終身運動的習慣

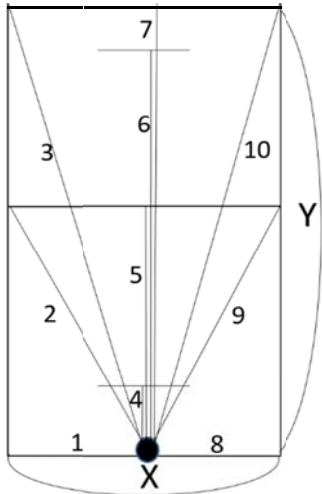
核心素養：

1. 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。
2. 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。
3. J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。

課程目標：

1. 能去完整完成籃球比賽
2. 能看得懂籃球比賽中各種吹判
3. 懂得將籃球中的團隊精神應用在日常活中

教學進度			教學重點及作業內容	評量方式	議題融入/ 跨領域	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
一	8 月 28 日 至 8 月 29 日	開學準備週				

二	8月30日 至 9月5日	籃球場地介紹	熟悉場地，建立各標線所代表意義之觀念。	情境模擬 即問即答	性別平等 人權教育	
三	9月6日 至 9月12日	十線折返跑	<p>讓同學確實知道實現折返跑之路線，並藉此更了解場地的實際距離感。</p>  <p>上圖為 10 線折返跑之路線(4、6 為後場罰球線及前場罰球線)</p>	實際操作 統計秒數	性別平等 科技教育 戶外教育 安全教育 法治教育 生涯規劃教育	
四	9月13日 至 9月19日	運球基本動作說明 與操作(I)	此次上課著重於運球要使力運且必須目不盯球。	操作及確實達到 動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育	
五	9月20日 至 9月26日	運球基本動作說明 與操作(II)	此次上課著重於運球時要有護球動作，且護球手不可超過圓柱體進攻理論之範圍。	操作及確實達到 動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育	

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

六	9月27日 至 10月3日	運球基本動作說明 與操作(III)	綜合前兩次上課，確實實際操作，重點擺在， 「眼看前、球不掉、有護球」。	操作及確實達到 動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育	
七	10月4日 至 10月10日	投籃動作說明與操 作(I)	說明投籃動作要領及介紹其科學原理。	口頭報告	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育	
八	10月11日 至 10月17日	第一次期中考	社團停課			
九	10月18日 至 10月24日	投籃動作說明與操 作(II)	投籃時出手瞬間，射手之手臂必須至少有須 與打直以符合牛頓第一運動定律，藉此提升彈 道穩定。	操作及確實達到 動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育	
十	10月25日 至 10月31日	投籃動作說明與操 作(III)	投籃時出手瞬間除要求射手之手臂必須至少 有須與打直之外，於此堂課尚須要求手掌於出 手時往前壓，讓球產生迴轉，藉此形成，「白 努利效應」增加彈道穩定。	操作及確實達到 動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育	
十一	11月1日 至 11月7日	投籃動作說明與操 作(IV)之兩人10球	兩兩一組投一顆球，並限定不得在禁區內投 籃，自投自搶後傳球給另一名組員，並在球場 各處等候接傳球。兩人投進10顆即測試結 束。	操作、確實達到 動作要領及計秒	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 生涯規劃教育	
十二	11月8日 至 11月14日	武術操比賽	社團停課			

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十三	11月15日至11月21日	上籃動作說明與操作(I)	說明三步上籃之理論基礎，建立正確觀念。	口頭報告、操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
十四	11月22日至11月28日	上籃動作說明與操作(II)	此次上課著重於三步上籃時腳步必須踩對，不可左右不分並要求上籃時，也是必須要有護球的。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
十五	11月29日至12月5日	第二次期中考	社團停課			
十六	12月6日至12月12日	上籃動作說明與操作(III)	綜合前兩次上課，確實實際操作，重點擺在，「收球時腳步與躍起腳的正確性」、「上籃時護球動作依然是要有的」。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
十七	12月13日至12月19日	上籃動作說明與操作(IV)之墊步介紹	深入了解走步規則的規定後，藉此去介紹另一種上籃方式。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
十八	12月20日至12月26日	行進間運球轉身動作與操作(I)	說明行進間轉身動作要領，將重點擺在 1. 換手運球在行進間轉身是非常重要的(避免翻球違例)。 2. 轉身時護球的方法。 3. 轉身時，軸心腳要穩固。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十九	12月27日 至 1月2日	行進間運球轉身動作與操作(II)	此次上課重點放在行進間持球轉身初始，帶球後轉角度的適切範圍，以利護球及突破對方之前置作業。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
二十	1月3日 至 1月9日	行進間運球轉身動作與操作(III)	此次上課重點放在行進間持球轉身發動後，帶球後轉至軀幹下球的動作必須正確。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
二十一	1月10日 至 1月16日	社團結束	社團結束			
二十二	1月17日 至 1月23日	期末考週 社團結束	社團結束			

**【第二學期】**

課程名稱	籃球 B 社/社團活動技藝	年級/班級	八、九年級
教師	羅至良	上課節數/時段	每週 2 節，段考週停課，14 週，共 28 節

<p>設計理念：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由此教學提升籃球運動的運動人數。</li> <li>2. 藉由此教學來提升籃球技能與技術。</li> <li>3. 藉由籃球活動培養良好運動習慣，建立終身運動的習慣</li> </ol> <p>核心素養：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. J-B3 具備藝術展演的一般知能及表現能力，欣賞各種藝術的風格和價值，並了解美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。</li> </ol> <p>課程目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能去完整完成籃球比賽</li> <li>2. 能看得懂籃球比賽中各種吹判</li> <li>3. 懂得將籃球中的團隊精神應用在日常活中</li> </ol>						
教學進度			教學重點及作業內容	評量方式	議題融入/ 跨領域	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
一	2 月 17 日 至 2 月 20 日	投籃動作說明與操作(I)	說明投籃動作要領及介紹其科學原理。	口頭報告	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

二	2月21日至 2月27日	投籃動作說明與操作(II)	投籃時出手瞬間，射手之手臂必須至少有須臾打直以符合牛頓第一運動定律，藉此提升彈道穩定。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
三	2月28日至 3月6日	投籃動作說明與操作(III)	投籃時出手瞬間除要求射手之手臂必須至少有須臾打直之外，於此堂課尚須要求手掌於出手時往前壓，讓球產生迴轉，藉此形成，「白努利效應」增加彈道穩定。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
四	3月7日至 3月13日	投籃動作說明與操作(IV)之兩人10球	兩兩一組投一顆球，並限定不得在禁區內投籃，自投自搶後傳球給另一名組員，並在球場各處等候接傳球。兩人投進10顆即測試結束。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育 生涯規劃教育	
五	3月14日至 3月20日	上籃動作說明與操作(I)	說明三步上籃之理論基礎，建立正確觀念。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
六	3月21日至 3月27日	上籃動作說明與操作(II)	此次上課著重於三步上籃時腳步必須踩對，不可左右不分並要求上籃時，也是必須要有護球的。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

七	3月28日至 4月3日	第一次期中考週 (暫定)				
八	4月4日至 4月10日	上籃動作說明與操作(III)	綜合前兩次上課，確實實際操作，重點擺在，「收球時腳步與躍起腳的正確性」、「上籃時護球動作依然是要有的」。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
九	4月11日至 4月17日	上籃動作說明與操作(IV)之墊步介紹	深入了解走步規則的規定後，藉此去介紹另一種上籃方式。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
十	4月18日至 4月24日	行進間運球轉身動作與操作(I)	說明行進間轉身動作要領，將重點擺在 1. 換手運球在行進間轉身是非常重要的(避免翻球違例)。 2. 轉身時護球的方法。 3. 轉身時，軸心腳要穩固。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
十一	4月25日至 5月1日	行進間運球轉身動作與操作(II)	此次上課重點放在行進間持球轉身初始，帶球後轉角度的適切範圍，以利護球及突破對方之前置作業。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	
十二	5月2日至 5月8日	行進間運球轉身動作與操作(III)	此次上課重點放在行進間持球轉身發動後，帶球後轉至軀幹下球的動作必須正確。	操作及確實達到動作要領	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育	



附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十三	5月9日 至 5月15日	分組比賽	國一 VS 國二 (分數不是關鍵，而是藉由場邊觀察來評估優劣及團隊合作)	實際操作	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育 生涯規劃教育	
十四	5月16日 至 5月22日	第二次期中考週 (暫定)				
十五	5月23日 至 5月29日	分組比賽	國二 VS 國三 (分數不是關鍵，而是藉由場邊觀察來評估優劣及團隊合作)	實際操作	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育 生涯規劃教育	
十六	5月30日 至 6月5日	分組比賽	國三 VS 國一 (分數不是關鍵，而是藉由場邊觀察來評估優劣及團隊合作)	實際操作	性別平等 戶外教育 安全教育 法治教育 科技教育 生涯規劃教育	
十七	6月6日 至 6月12日	社團結束	社團結束			
十八	6月13日 至 6月19日	社團結束	社團結束			

附件 3-4-1 (九年一貫／十二年國教並用)

十九	6月20日 至 6月26日	社團結束	社團結束			
二十	6月27日 至 6月30日	社團結束	社團結束			

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一二年級為例，倘三至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。