

臺南市私立七股區昭明國民中學 108 學年度第一學期七年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程名稱	籃球社	實施年級	一年級	教學節數	本學期共(19)節	
彈性學習課程規範	2. ■社團活動與技藝課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解					
課程目標	1. 啟發生命潛能 2. 陶養生活知能 3. 促進生涯發展 4. 涵育公民責任					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	籃球起源與歷史 場地 器材介紹	介紹籃球 學生分組及器材借用規範 暖身(伸展)操	了解籃球發展史 學生分組及分工互助 主要肌群伸展熱身	問答 情意	
第二週	1	籃球基本技術與動作技巧 傳球	<u>胸前傳球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作 4. 傳球之後	學會胸前傳球基本動作及運用時機	情意 技能	
第三週	1	籃球基本技術與動作技巧 傳球	<u>地板傳球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作	學會地板傳球基本動作及運用時機	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第四週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球	<u>單手運球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作	學會單手運球基本動作及運用時機	情意 技能	
第五週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球	<u>雙手交叉球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作	學會雙手交叉球基本動作及運用時機	情意 技能	
第六週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球	<u>胯下傳球</u> 1. 準備姿勢 2. 傳球之前 3. 傳球動作	學會胯下球基本動作及運用時機	情意 技能	
第七週	1	籃球基本技術與動作技巧 運、傳球	<u>運、傳球訓練法</u> 1. 定點對牆壁傳球 2. 兩人傳球練習	運用綜合練習讓運、傳球動作更加熟練	情意 技能	
第八週	1	籃球基本技術與動作技巧 傳球	<u>傳球訓練法</u> 4. 三角形傳球練習 5. 四方形傳球練習	運用綜合練習讓傳球動作更加熟練	情意 技能	
第九週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球上籃	<u>上籃訓練法</u> 1. 三步上籃 2. 接球上籃	運用綜合練習讓上籃運球動作更加熟練	情意 技能	
第十週	1	籃球基本技術與動作技巧 傳、接、運球	<u>接球基本手勢講解練習</u> 1. 手勢 1 2. 手勢 2 3. 手勢 3 4. 手勢 4 5. 手勢 5	了解傳、接、運球基本手勢位置及運用時機	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第十一週	1	籃球基本技術與動作技巧 籃板球	<u>籃板接球</u> 1. 準備接球之前 2. 接球動作	學會籃板接球及運用 時機	情意 技能	
第十二週	1	籃球基本技術與動作技巧 籃板球	<u>籃板接球</u> 1. 準備接球之前 2. 接球動作	學會籃板接球及運用 時機	情意 技能	
第十三週	1	籃球基本技術與動作技巧 籃板球、補籃	<u>籃板接球、補籃</u> 1. 準備接球之前 2. 接球動作	學會籃板球、補籃及運 用時機	情意 技能	
第十四週		第二次評量				
第十五週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球上籃	<u>運球上籃</u> 1. 準備接球之前 2. 運球上籃動作	學會運球上籃及運用 時機	情意 技能	
第十六週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球上籃	<u>運球上籃</u> 1. 準備接球之前 2. 上籃動作	學會運球上籃及運用 時機	情意 技能	
第十七週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球上籃	<u>接球訓練法</u> 1. 兩人一組練習 2. 定點接球運球上籃	運用綜合練習讓接球 動作更加熟練	情意 技能	
第十八週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球上籃	<u>接球訓練法</u> 1. 移動式運球上籃練習	運用綜合練習讓接球 動作更加熟練並建立 防守觀念	情意 技能	
第十九週		元旦放假				
第二十週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球上籃	<u>接球訓練法</u> 2. 移動式防守練習 (直線)	運用綜合練習讓接球 動作更加熟練並建立 防守觀念	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

第二十一週	1	籃球基本技術與動作技巧 運球上籃	接球訓練法 3. 移動式防守練習 (橫向)	運用綜合練習讓接球 動作更加熟練並建立 防守觀念	情意 技能	
-------	---	---------------------	-----------------------------	--------------------------------	----------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明，無則免填。

臺南市私立七股區昭明國民中學 108 學年度第二學期七年級彈性學習課程計畫-**社團活動與技藝課程**

社團活動或技藝課程 名稱	籃球	實施年級	一年級	教學節數	本學期共(19)節	
彈性學習課程規範	2. 社團活動與技藝課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程)					
總綱或領綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解					
課程目標	5. 啟發生命潛能 6. 陶養生活知能 7. 促進生涯發展 8. 涵育公民責任					
課程架構脈絡						
教學期程	節數	單元或課程名稱	學習內容	學習目標	學習評量(評量方式)	備註
第一週	1	籃球基本技術與動作技巧 三步上籃	<u>單人步伐練習</u> 1. 定點式步伐練習 2. 跑動式三步上籃練習	熟練籃球基本三步上籃 步伐	情意 技能	
第二週	1	籃球基本技術與動作技巧 三步上籃	<u>雙人步伐練習</u>	兩人一組練習三步上籃 配合傳球給對方, 相互	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

				傳球時也可以練習到傳接球		
第三週	1	籃球基本技術與動作技巧 三步上籃	<u>團體步伐練習</u>	利用團體訓練培養孩子團隊觀念並熟練籃球基本三步上籃步伐	情意 技能	
第四週	1	籃球基本技術與動作技巧 彈跳力	<u>跳樓梯</u>	讓學生學會慣用腳單腳起跳	情意 技能	
第五週	1	籃球基本技術與動作技巧 彈跳力	<u>空中接球打板</u>	讓學生學會慣用腳單腳起跳並增進滯空能力	情意 技能	
第六週	1	籃球基本技術與動作技巧 彈跳力	<u>空中接球打板</u>	讓學生學會單腳起跳增進滯空能力並能運球至禁區進行投籃或欺敵動作	情意 技能	
第七週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃	<u>右邊投籃</u> 1. 準備姿勢 2. 投籃之前 3. 投籃動作 4. 投籃之後	學會右邊投籃動作	情意 技能	
第八週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃	<u>右邊側面投籃</u> 1. 準備姿勢 2. 投籃之前 3. 投籃動作 4. 投籃之後	學會右邊側面投籃動作	情意 技能	
第九週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃(右手往右邊投籃)	<u>分析各種投籃角度</u> 1. 30°投籃分析 2. 45°投籃分析 3. 60°投籃分析 4. 70°投籃分析	讓學生對各種投籃的動作要領、角度、力量大小及投籃變化熟練,並能臨機應變靈活運用達到投籃的預期效果。	情意 技能	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			5. 80°投籃分析 6. 90°投籃分析 7. 100°投籃分析			
第十週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃(右手往左邊投籃)	<u>左邊投籃</u> 1. 準備姿勢 2. 投籃之前 3. 投籃動作 4. 投籃之後	學會左邊投籃動作	情意 技能	
第十一週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃	<u>左邊側面投籃</u> 1. 準備姿勢 2. 投籃之前 3. 投籃動作 4. 投籃之後	學會左邊側面投籃動作	情意 技能	
第十二週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃(右手往左邊投籃)	<u>分析各種投籃角度</u> 1. 30°投籃分析 2. 45°投籃分析 3. 60°投籃分析 4. 70°投籃分析 5. 80°投籃分析 6. 90°投籃分析 7. 100°投籃分析	讓學生對各種投籃的動作要領、角度、力量大小及投籃變化熟練，並能臨機應變靈活運用達到投籃的預期效果。	情意 技能	
第十三週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃	<u>單人投籃練習</u> 1. 打壁虎 2. 恰可!恰可! 3. 丟向世界的另一端	培養學生投籃準度及加強投籃力道	情意 技能	
第十四週	1	第二次評量				
第十五週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃	<u>雙人投籃練習</u>	藉由籃板反彈力道而練	情意	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版-社團與技藝類)

			球不落地	習傳接球,投籃的力量由弱而漸強。	技能	
第十六週	1	籃球基本技術與動作技巧 投籃	<u>綜合練習</u> 命中目標	在三分線外擺設目標物,讓學生練習學會攻擊各角度。	情意 技能	
第十七週	1	籃球基本技術與動作技巧 防守	<u>自然的反彈遊戲</u>	讓學生知道籃板反彈球的行進路徑並做出防守的動作。	情意 技能	
第十八週	1	籃球基本技術與動作技巧 防守	<u>反射的遊戲</u>	讓學生知道籃板反彈球的行進路徑並做出防守的動作。	情意 技能	
第十九週	1	籃球基本技術與動作技巧 防守	<u>利用場地練習</u> 1. 母雞報蛋 2. 天羅地網 3. 燙手山芋	讓學生了解如何接球,進而知道各種護球的方式,並靈活運用自己的身體接到球。	情意 技能	
第二十週	1	第三次評量				

◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。

◎備註可加註說明各社團以年段或班群實施現況、議題融入或教材設計說明,無則免填。