

南投縣中州國民小學 111 學年度彈性學習課程計畫

【第一學期】

課程名稱	社團-籃球	年級/班級	四年級/甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每周 1 節，共 11 周，共 11 節
		設計教師	陳正專
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	<p>體育教學以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。在十二年國教也是以樂趣體育為出發點，讓學生了解運動樂趣，運動樂趣的要點有 1. 目標導向的教學活動設計 2. 挑戰性的學習過程 3. 自發自主的學習情境 4. 多元化場地佈置與器材應用。</p> <p>本社團課程期以樂趣、好玩等方式帶領學生進入籃球運動，並希望能夠養成學生在學習過程中獲得更高的自信與正向回饋，爾後在進行運動時無任何恐懼感及學習壓力，以提高對體育運動的樂趣及建立對自我的自信。</p>		

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. 享受運動帶來的樂趣與愉悅感，進而熱愛運動。 2. 團體運動比賽中，體諒他人，理解小組合作學習的優點。 3. 願意投入運動，對體育有正向感受

教學進度		學習表現					
週次	單元名稱/ 節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字 編碼+內 容」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱， 必須至少 2 領 域以上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
二、 三、 七、 九	基礎體能/4 節	健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健體 3d-II-1 運用動作	健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	一、認識折返跑 10 趟、馬克操、核心肌群訓練動作技能概念與動作練習的策略。 二、運用長傳快跑、短距離傳球進攻的練習策略。 三、傳接球、運球中人與球關係攻防概念	第一節 1. 兩人一組，10 公尺折返跑 2. 馬克操 30 次 3. 核心肌群:棒式、空中腳踏車、繩梯 第二節 1. 兩人一組，長距離快傳上籃，4 趟 2. 兩人一組，半場快傳上籃，4 趟 3. 半場投籃練習 第三節 1. 兩人小組傳球 2. 四人一組傳球 3. S 型傳球 4. 圓形互傳		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/ 節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		技能的練習策略。 綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 健體 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 綜 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。		5. 右手、左手、左右手交互、繞圈運球 第四節 距離 5KM，學校為出發點，至青竹園區折返		
十二	運動規則講解/1 節	健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、	健體 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 綜 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。	1. 理解籃球運動運動相關的拍球、傳接球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防規則 2. 認識籃球場地規則	1 說明犯規違例 2 說明籃球得分規則 3 說明籃球罰球規則 4 說明運球規則 籃球比賽是由兩隊作賽，以中圈跳球開始。每隊應由 12 名球員組成，球衣號碼應順序由 4 至 15 號。作賽的每隊可選派五名球員上陣，目的是把球投進對方的籃內而得分。每次投球中籃可得 2 分，		資料來源： https://www.nwcss.edu.hk/subject/pe/04_0405.files/04_0405.htm

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/ 節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字 編碼+內 容」					
		<p>友善的互動行為。</p> <p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>綜 3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p>			<p>罰球中籃得 1 分，在三分線外投球中籃可得 3 分。在 40 分鐘(4 X 10 分鐘)的比賽時間完結後，得分較高的一隊為勝。</p> <p>每場籃球比賽分四節比賽，每節為 10 分鐘，中間休息時間為 10 分鐘。若有任何違例、犯規或觸球出界等情況，裁判員吹哨子表示球為死球時，比賽時間便應暫停計算。當 40 分鐘比賽時間完結而未分勝負時，應即繼續比賽，並舉行一次或多次為時 5 分鐘的決勝期，直至分出勝負為止。</p> <p>penaltyshoot.gif (6677 bytes)籃球比賽進行期間，球員可向任何方向傳、投、撥、滾或運球，但控球隊在前場的球員不得使球進入後場。反過來說，在後場獲得控球權的隊伍，必須在 8 秒鐘內使球進入前場，而且獲得控球權的一方，必須在 24 秒內設法投籃。再者，當</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/ 節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字 編碼+內 容」					
					<p>一方球員獲得控球權時，同隊的球員不得在對方端線至罰球線之間的限制區（俗稱的鎖匙圈或禁區）內，作超過 3 秒以上的停留。</p> <p>若任何球員在對方威脅持球達 5 秒而不傳、投、拍、或運球時，便屬違例。其他違例情況包括使球出界、重覆運球、持球行進、踢球、以拳擊球、過份揮擺手或手臂（就算未觸及對方球員）、觸籃板違例、防中籃違例、擲界外球違例、罰球違例及 8 秒鐘違例等。違例後的懲罰包括中籃不算、由對方擲界外球或由對方射罰球等。若球員觸球出界或使球出界，則由對方擲界外球。</p> <p>籃球運動的犯規是指球員違反有關身體接觸或運動道德的規例，按其類別可分為技術犯規、身體接觸犯規、故意犯規及奪權犯規：</p>		

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/ 節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>技術犯規包括延誤比賽、不君子行為、非法進入場區內、暫停超時、當球員被判犯規時不立即舉手過頭等。罰則包括罰球 2 次及取消屢犯或嚴重犯規者比賽資格。球隊職員經 3 次技術犯規時，將被取消資格並驅逐離場。</p> <p>身體接觸犯規包括推、撞、絆、抱或使用粗野戰術等。罰則包括罰球或擲界外球。</p> <p>故意犯規屬身體接觸類而裁判員認為是故意者，會被判罰球。</p> <p>奪權犯規指任何惡劣和不道德的侵人犯規或技術犯規，除被判罰球外，犯規球員應予取消資格及立即退出比賽。</p> <p>任何球員被判罰 5 次犯規時便會被終止參賽資格。每節比賽中（全場共分四節比賽），每隊球員侵人及技術犯規滿 4 次後（隊際犯規，該隊的球員其後每一次犯規應判罰球。籃球比賽時每隊球員的替補次數不限，但作替補時必須先知會記錄員，並且替補球員要留在場區之</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					外，直至得到職員批准方可進場。		
十三	戰術說明/1 節	<p>健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽，並展現負責的態度。</p>	<p>健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>綜 Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。</p>	<p>1. 認識籃球進攻動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2. 表現籃球場上團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>1 播放 HBL 籃球影片，說明兩人小組快攻八、快攻型態與要點有那些？</p> <p>快攻跑位不論是 2 人或 3 人、4 人等不同跑位型態，都有牠的「合理性原則」，以下依型態與要點討論。</p> <p>(一)1 人快攻：假如是單獨 1 個人的快攻，包含「偷跑快攻」等，最好當然是「往籃框的直線路徑：距離最近」；國小基層或者初學者，右手球員或 2 號得分後衛球員，建議跑球場右側、距離邊線保持一步較好；相對，左手或者 3 號小前鋒，則建議往球場左側、距離邊線保持一步跑位較妥當。</p> <p>(二)2 人快攻：2 個人快攻最好呈現左、右分開如上圖，當然 2 個人最好都「靠近邊線前進」；期間，最好也以傳導球推進形式較</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/ 節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字 編碼+內 容」	可學校自訂 若參考領綱， 必須至少 2 領 域以上				自選/編教 材須經課發 會審查通過
					<p>妥。</p> <p>此外，快攻還需要在執行 2 對 1，或 2 對 2 技術要領與觀念建立：</p> <p>1、球不要停留在手中太久：首先要有團隊無私觀念，球不要在手中停留太久。</p> <p>2、快攻位置需要有空間觀念：2 人間隔 5 大步以上，儘量平衡走位在球場兩側。</p> <p>3、少運球多傳球：除非對手對我方空手球員緊迫，否則儘量多傳球少運球。</p> <p>4、單打或往單邊移動：當隊友沒有機會接獲傳球進攻時，持(運)球員要：(1)、找機會運球切入或單打。(2)、運球到球場任一邊線，等待第三、四位隊友跟進打拖車(trailer)戰術。</p> <p>5、避免無謂收球並注意拖車：在準備打拖車戰術時，持(運)球員不可隨意收</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/ 節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					<p>球，以免被壓迫造成傳球角度不佳，或者持(運)球被迫 5 秒違例。</p> <p>6、空手要跑空檔或牽制：在準備打拖車戰術，另一邊的空手球員，伺機由對邊底線偷跑走位尋求空檔。</p> <p>7、球體早流動：在快攻機遇戰與拖車攻擊難以推展時，持球員不可運球過久，只要隊友有空檔，一定要適時傳球。</p> <p>8、三種威脅是基本功：準備打拖車戰術時，持(運)球員一定隨時擁有要投籃或切入動作；否則有防守經驗之對手，將會沉退幫忙(help)其隊友，如此持(運)球員之隊友，將失去接獲傳球攻擊機會。</p> <p>參考來源:運動視界 https://www.sportsv.net/articles/29420</p> <p>2 說明五人組織戰術 3 說明傳擋戰術</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/ 節數	須選用正確 學習階段之 2 以上領 域，請完整 寫出「領域 名稱+數字 編碼+內 容」					
十六、 十九、 二十	籃球基本動作/3 節	<p>健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>	<p>健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>1. 認識投籃訓練、投準訓練動作技能的練習策略。</p> <p>2. 運用運球來回跑、上籃練習動作技能的練習策略。</p> <p>3. 基礎籃球運動與身體活動的保健知識。</p>	<p>第一節 急停跳投</p> <p>1 籃下投籃 2 擦板投籃 3 立定投籃</p> <p>第二節</p> <p>1. 兩人小組運球全場來回 2. 三人小組運球全場來回 3. 兩人傳球上籃練習 4. 三人傳球上籃練習</p> <p>第三節</p> <p>1. 馬克操 5 趟 2. 折返跑 10 趟 3. 短距離跨欄跳躍 4. 立定跳</p>		

【第二學期】

課程名稱	社團-籃球	年級/班級	四年級/甲班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每周 1 節，共 9 周，共 9 節
		設計教師	陳正專
配合融入之領域及議題 (統整性課程必須 2 領域以上)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	<p>體育教學以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。在十二年國教也是以樂趣體育為出發點，讓學生了解運動樂趣，運動樂趣的要點有 1. 目標導向的教學活動設計 2. 挑戰性的學習過程 3. 自發自主的學習情境 4. 多元化場地佈置與器材應用。</p> <p>本社團課程期以樂趣、好玩等方式帶領學生進入籃球運動，並希望能夠養成學生在學習過程中獲得更高的自信與正向回饋，爾後在進行運動時無任何恐懼感及學習壓力，以提高對體育運動的樂趣及建立對自我的自信。</p>		
總綱核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p>		

課程目標	4. 享受運動帶來的樂趣與愉悅感，進而熱愛運動。 5. 團體運動比賽中，體諒他人，理解小組合作學習的優點。 6. 願意投入運動，對體育有正向感受
------	--

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
二、三	籃球基本技巧/2 節	健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	一、認識折返跑 10 趟、馬克操、核心肌群訓練動作技能概念與動作練習的策略。 二、運用長傳快跑、短距離傳球進攻的練習策略。 三、傳接球、運球中人與球關係攻防概念	1 馬克操 5 趟 2 折返跑 10 趟 3 短距離跨欄跳躍 4 立定跳		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
四、五	分組對抗訓練/2 節	<p>健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健體 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p>	<p>健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>一、理解籃球運動運動相關的拍球、傳接球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防規則</p> <p>二、認識籃球場地規則</p>	三人一組，半場對抗賽		
七、九、十	肌力訓練/3 節	<p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感。</p>	<p>健體 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	<p>3. 認識籃球進攻動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>4. 表現籃球場上團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>第一節</p> <p>軀體前彎、側彎</p> <p>2. 前弓後箭</p> <p>3. 壓膝</p> <p>4. 前弓扶地</p> <p>5. 髖關節伸展</p> <p>6. 曲膝髖關節伸展</p>		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		感，並展現負責的態度。			第二節 1. 立定投籃 2. 接球投籃 3. 擦板投籃 第三節 1. 介紹運動按摩對肌肉的好處 2. 說明運動按摩的部位 3. 示範運動按摩動作		
十六、十七	籃球基礎練習/2節	健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度。	1. 認識投籃訓練、投準訓練動作技能的練習策略。 2. 運用運球來回跑、上籃練習動作技能的練習策略。	1. 三分球立定投籃 2. 三分球接球投籃 3. 長距離傳球練習 4. 重量訓練 重量訓練，增加全身的強度可以帶來幫助，練習的時候可以特別著重腿部的爆發力、核心、手腕、前臂及肱三頭肌。只要增加練習，一定能讓手腕及前臂更加強壯。		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
					<p>用重一點的藥球（重量是一般的兩倍），再回去拿一般規格的球，對比之下會發覺投籃變得相當輕鬆。</p> <p>如果使用較重的球，可以不需對著籃框練習，以單手持球，輔助手的位置與平常相同，但是距離一吋不用碰到球。專注於投籃的動作，把球投得又高又遠，但不要為此犧牲了正確的出手姿勢。</p>		
十八、十九	籃球基礎練習/2節	<p>健體 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>綜 2b-II-2 參加團體活動，遵守</p>	<p>健體 Bc-II-1 暖身、伸展 動作原則。</p> <p>綜 Bb-II-3 團體活動的參與態度。</p>	1. 基礎籃球運動與身體活動的保健知識。	<p>1. 10 公尺衝刺跑</p> <p>2. 10 公尺折返跑</p> <p>3. 10 公尺蹲式走路</p> <p>4. 2KM 路跑</p> <p>繩梯訓練</p> <p>繩梯又稱敏捷梯，常常作為跑步訓練前的暖身，透過神經的連結，提升快速移動的</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材 須經課發會審查通過
		紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。			能力，加強身體的平衡感和協調性。 小欄架訓練 小欄架的訓練多變，可以擺放不同的定點做訓練，不只訓練到向前、向後的敏捷度還能練到垂直的敏捷度(跳躍、落下)，也可以搭配角錐一起練。		

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. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五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。