

表 4-2 彈性學習節數課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣萬寧國民小學 106 學年度第 1 學期 三~六 年級 社團-籃球社 彈性學習節數課程計畫

設計者：李文澤、方如玉

一、本課程計畫每週學習節數(1)節，本學期總節數共〔 21 〕節。

二、本學期學習目標：

1. 認識基本籃球規則，並能在球場上遵守。
2. 增加學生籃球運球能力並應用在球場上。
3. 培養學生團隊合作精神，瞭解合作的重要性。
4. 養成學生自我鍛鍊及運動的習慣。

三、本學期課程規劃：(必須填寫)

項目	學習領域 選修節數	補救教學	其他活動											合計	
			法定課程					學校特色課程	全校性/全年級活動						
內容	資社 資訊團	數學 英語	性別平等教育課程(4)節	環境教育課程(2)節	性侵害防治課程(2)節	家庭教育課程(2)節	家庭暴力防治課程(2)節	閱讀	友善校園宣導(1)節	特殊教育宣導(1)節	營養教育宣導(1)節	愛滋防治教育宣導(1)節	交通安全教育(1)節	書法教育(4)節	
學期 總節數	42 節	42 節	12 節					21 節	9 節					126 節	

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
一 8/30 9/02	我是籃球員 (一)	1. 跑操場 2 圈 2. 自由跳躍 30 下 3. 單手運球練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	【健康與體育】 【人權教育】 【性別教育】 【資訊教育】	
二 9/03 9/09	我是籃球員 (二)	1. 跑操場 2 圈 2. 自由跳躍 30 下 3. 單手運球練習 4. 60 公尺折返跑	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	【健康與體育】 【人權教育】 【性別教育】 【資訊教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-1-1 藉語言或動作,來表達參與身體活動的感覺。 6-2-1 分析自我與他人的差異,從中學會關心自己,並建立個人價值感。		
三 9/10 9/16	我是籃球員 (三)	1. 跑操場 2 圈 2. 自由跳躍 30 下 3. 單手運球練習 4. 60 公尺折返跑 5. 雙手運球練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-2-2 應用肢體發展之能力,從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化,並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-1-1 藉語言或動作,來表達參與身體活動的感覺。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	【健康與體育】 【環境教育】 【性別教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。		
四 9/17 9/23	我是籃球員 (四)	1. 跑操場 2 圈 2. 自由跳躍 30 下 3. 單手運球練習 4. 60 公尺折返跑 5. 雙手運球練習 6. 球場繞圈運球練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	【健康與體育】 【環境教育】 【性別教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
五 9/24 9/30	我是籃球員 (五)	1. 跑操場 2 圈 2. 自由跳躍 30 下 3. 單手運球練習 4. 60 公尺折返跑 5. 雙手運球練習 6. 球場繞圈運球練習 7. 罰球線投籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	【健康與體育】 【性別教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
六 10/01 10/07	時間分配與 規畫(一)	1. 跑操場 2 圈 2. 單手運球練習 3. 雙手運球練習 4. 球場繞圈運球練習 5. 運球上籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	【健康與體育】 【綜合活動】 【生涯發展】	
七 10/08 10/14	時間分配與 規畫(二)	1. 跑操場 2 圈 2. 單手運球練習 3. 雙手運球練習 4. 球場繞圈運球練習 5. 運球上籃練習 6. 罰球線投籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	【健康與體育】 【綜合活動】 【生涯發展】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。		
八 10/15 10/21	時間分配與 規畫(三)	1. 跑操場 2 圈 2. 球場繞圈運球練習 3. 運球上籃練習 4. 罰球線投籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	【健康與體育】 【綜合活動】 【生涯發展】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
九 10/22 10/28	時間分配與 規畫(四)	1. 跑操場 2 圈 2. 球場繞圈運球練習 3. 運球上籃練習 4. 罰球線投籃練習 5. 兩人傳球上籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康 態度和習慣，並能表現 於生活中。 1-2-3 體認健康行為的 重要性，並運用做決定 的技巧來促進健康。 3-1-1 表現簡單的全身 性身體活動。 3-2-2 在活動中表現身 體的協調性。 4-1-1 藉語言或動作，來 表達參與身體活動的感 覺。 4-2-3 瞭解有助體適能 要素促進的活動，並積 極參與。 6-2-1 分析自我與他人 的差異，從中學會關心 自己，並建立個人價值 感。 6-1-5 瞭解並認同團體 規範，從中體會並學習 快樂的生活態度。	【健康與體 育】 【綜合活動】 【生涯發展】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
十 10/29 11/04	時間分配與 規畫(五)	1. 跑操場 2 圈 2. 球場繞圈運球練習 3. 運球上籃練習 4. 罰球線投籃練習 5. 兩人傳球上籃練習 6. 60 公尺折返跑	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康 態度和習慣，並能表現 於生活中。 1-2-3 體認健康行為的 重要性，並運用做決定 的技巧來促進健康。 3-1-1 表現簡單的全身 性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體 活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身 體的協調性。 4-1-1 藉語言或動作，來 表達參與身體活動的感 覺。 4-2-3 瞭解有助體適能 要素促進的活動，並積 極參與。 6-1-5 瞭解並認同團體 規範，從中體會並學習 快樂的生活態度。 6-2-1 分析自我與他人 的差異，從中學會關心 自己，並建立個人價值 感。	【健康與體 育】 【綜合活動】 【生涯發展】	11/2~11 /3 第 1 次定期 評量

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
十一 11/05 11/11	運球練習與 投籃技巧 (一)	1. 跑操場 2 圈 2. 運球上籃練習 3. 投籃姿勢與動作說明 4. 罰球線投籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康 態度和習慣，並能表現 於生活中。 1-2-5 檢視兩性固有的 印象及其對兩性發展的 影響。 3-1-1 表現簡單的全身 性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體 活動的控制能力。 4-2-4 評估體適能活動 的益處，並藉以提升個 人體適能。 6-1-1 描述自己的特 色，並接受自己與他人 之不同。	【健康與體 育】 【性別教育】	
十二 11/12 11/18	運球練習與 投籃技巧 (二)	1. 跑操場 2 圈 2. 運球上籃練習 3. 投籃姿勢糾正 4. 罰球線投籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康 態度和習慣，並能表現 於生活中。 1-2-5 檢視兩性固有的 印象及其對兩性發展的 影響。 3-1-4 表現聯合性的基 本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體 活動的控制能力。 4-2-4 評估體適能活動	【健康與體 育】 【性別教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						<p>的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>		
十三 11/19 11/25	運球練習與 投籃技巧 (三)	1. 跑操場 2 圈 2. 運球上籃練習 3. 投籃姿勢糾正 4. 罰球線投籃練習 5. 45 度角投籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心	【健康與體育】 【性別教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						自己，並建立個人價值感。		
十四 11/26 12/02	運球練習與 投籃技巧 (四)	1. 跑操場 2 圈 2. 運球上籃練習 3. 投籃姿勢糾正 4. 罰球線投籃練習 5. 45 度角投籃練習 6. 三分線投籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	【健康與體育】 【性別教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
十五 12/03 12/09	小組進攻與 防守練習 (一)	1. 跑操場 2 圈 2. 兩人跑傳上籃練習 3. 個人防守動作解說	1	自編	口頭發表 實作評量	1-2-3 體認健康行為的 重要性，並運用做決定 的技巧來促進健康。 3-2-3 瞭解運動規則，參 與比賽，表現運動技 能。 4-1-2 認識休閒運動並 樂於參與。 4-1-3 養成規律運動習 慣，保持良好體適能。 6-1-4 認識情緒的表達 及正確的處理方式。	【健康與體 育】 【環境教育】	
十六 12/10 12/16	小組進攻與 防守練習 (二)	1. 跑操場 2 圈 2. 兩人跑傳上籃練習 3. 個人防守動作練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-2-3 體認健康行為的 重要性，並運用做決定 的技巧來促進健康。 3-2-3 瞭解運動規則，參 與比賽，表現運動技 能。 4-1-2 認識休閒運動並 樂於參與。 4-1-3 養成規律運動習 慣，保持良好體適能。 6-1-4 認識情緒的表達 及正確的處理方式。	【健康與體 育】 【環境教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
十七 12/17 12/23	小組進攻與 防守練習 (三)	1. 跑操場 2 圈 2. 兩人跑傳上籃練習 3. 個人防守動作練習 4. 運球上籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-2-3 體認健康行為的 重要性，並運用做決定 的技巧來促進健康。 3-2-2 在活動中表現身 體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參 與比賽，表現運動技 能。 4-1-2 認識休閒運動並 樂於參與。 4-1-3 養成規律運動習 慣，保持良好體適能。 6-1-4 認識情緒的表達 及正確的處理方式。 7-1-1 瞭解健康的定 義，並指出人們為促進 健康所採取的活動。	【健康與體 育】 【環境教育】	
十八 12/24 12/30	小組進攻與 防守練習 (四)	1. 跑操場 2 圈 2. 兩人跑傳上籃練習 3. 個人防守動作練習 4. 罰球線投籃練習	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康 態度和習慣，並能表現 於生活中。 1-2-3 體認健康行為的 重要性，並運用做決定 的技巧來促進健康。 3-1-4 表現聯合性的基 本運動能力。	【健康與體 育】 【環境教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。		
十九 12/31 01/06	小組進攻與 防守練習 (五)	1. 跑操場 2 圈 2. 兩人跑傳上籃練習 3. 個人防守動作練習 4. 投籃與上籃姿勢糾正	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	【健康與體育】 【環境教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
二十 1/07 1/13	籃球三對三 鬥牛賽規則 講解與示範 練習	1. 跑操場 2 圈 2. 自由跳躍 30 下 3. 60 公尺折返跑 4. 三對三鬥牛賽規則講解	1	自編	口頭發表 實作評量	1-1-5 討論對於身體的 感覺與態度，學習尊重 身體的自主權與隱私 權。 1-2-2 應用肢體發展之 能力，從事適當的身體 活動。 3-2-3 瞭解運動規則，參 與比賽，表現運動技 能。 4-2-5 透過運動瞭解本 土與世界文化。 7-1-3 描述人們在獲得 運動資訊、選擇服務及 產品之過程，並能辨認 其正確性與有效性。	【健康與體 育】 【人權教育】	1/11~1/ 12 第 2 次定期 評量
二十一 1/14 1/20	籃球三對三 鬥牛賽練習	1. 學生三對三鬥牛賽練習	1	自編	口頭回答 實作評量	5-2-5 探討不同運動情 境中的傷害預防及其處 理。 6-3-1 體認自我肯定與 自我實現的重要性。 6-1-5 瞭解並認同團體 規範，從中體會並學習 快樂的生活態度。	【健康與體 育】 【環境教育】 【生涯發展】	1/19 休 業式

五、補充說明：

1. (數學) 補救教學節數之課程內涵係合併列在 (數學) 領域課程計畫中。
2. (英語) 補救教學節數之課程內涵係合併列在 (英語) 領域課程計畫中。

表 4-2 彈性學習節數課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣萬寧國民小學 106 學年度第 2 學期 三~六 年級 社團-籃球社 彈性學習節數課程計畫

設計者：李文澤、方如玉

一、本課程計畫每週學習節數(1)節，本學期總節數共〔 20 〕節。

二、本學期學習目標：

1. 認識基本籃球規則，並能在球場上遵守。
2. 增加學生籃球運球能力並應用在球場上。
3. 培養學生團隊合作精神，瞭解合作的重要性。
4. 養成學生自我鍛鍊及運動的習慣。

三、本學期課程規劃：(必須填寫)

項目	學習領域 選修節數	補救教學	其他活動										合計	
			法定課程					學校特色課程	全校性/全年級活動					
內容	資社 資訊團	數學 英語	性別平等教育課程(4)節	性侵害防治課程(2)節	家庭教育課程(2)節	家庭暴力防治課程(2)節	環境教育課程(2)節	閱讀	友善校園宣導(1)節	營養教育宣導(1)節	菸酒毒害防治教育(1)節	消防安全宣導(1)節	書法教育(4)節	
學期 總節數	40 節	40 節	12 節					20 節	8 節					120 節

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
一 1/21 1/27	籃球三對三 鬥牛賽正式 比賽	1. 教師與學生三對三鬥牛賽 2. 學生與學生三對三鬥牛賽	1	自編	口頭回答 實作評量	6-1-5 瞭解並認同團體 規範，從中體會並學習 快樂的生活態度。 6-2-4 學習有效的溝通 技巧與理性的情緒表 達，並認識壓力。 6-3-1 體認自我肯定與 自我實現的重要性。 7-1-5 體認人類是自然 環境中的一部分，並主 動關心環境，以維護、 促進人類的健康。	【健康與體 育】 【生涯發展】 【環境教育】	2/12 為 開學日， 2/12~2/ 14 配合 春節年 假調整 放假，於 1/22~1/ 24 補行 上班上 課
二 2/18 2/24	進攻訓練 (一)	1. 籃球專項體能訓練(速度) 2. 籃球專項體能訓練(敏捷) 3. 分組進攻練習	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-3 認識身體發展的 順序與個別差異。 1-2-2 應用肢體發展之 能力，從事適當的身體 活動。 2-2-2 瞭解營養的需要 量是由年齡、性別及身 體活動所決定。 3-2-3 瞭解運動規則，參 與比賽，表現運動技 能。 4-1-3 養成規律運動習 慣，保持良好體適能。	【健康與體 育】 【人權教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
三 2/25 3/03	進攻訓練 (二)	1. 籃球專項體能訓練(速度) 2. 籃球專項體能訓練(敏捷) 3. 籃球專項體能訓練(彈跳) 4. 分組進攻練習	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	【健康與體育】 【人權教育】	
四 3/04 3/10	進攻訓練 (三)	1. 籃球專項體能訓練(速度) 2. 籃球專項體能訓練(敏捷) 3. 籃球專項體能訓練(彈跳) 4. 分組進攻練習 5. 傳球基本動作加強	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體	【健康與體育】 【人權教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						<p>活動。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>		
五 3/11 3/17	進攻訓練 (四)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籃球專項體能訓練(速度) 2. 籃球專項體能訓練(敏捷) 3. 籃球專項體能訓練(彈跳) 4. 分組進攻練習 5. 運球基本動作加強 	1	自編	口頭回答 實作評量	<p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身</p>	<p>【健康與體育】</p> <p>【人權教育】</p>	

週/起訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						體活動所決定。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。		
六 3/18 3/24	防守訓練 (一)	1. 防守步伐 2. 卡位 3. 分組防守練習	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	【健康與體育】 【人權教育】 【環境教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。		
七 3/25 3/31	防守訓練 (二)	1. 防守步伐 2. 卡位 3. 分組防守練習 4. 搶籃板球	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	【健康與體育】 【人權教育】 【資訊教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
八 4/01 4/07	防守訓練 (三)	1. 防守步伐 2. 卡位 3. 分組防守練習 4. 搶籃板球 5. 防守包夾	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	【健康與體育】 【人權教育】 【環境教育】	
九 4/08 4/14	防守訓練 (四)	1. 防守步伐 2. 卡位 3. 分組防守練習 4. 搶籃板球 5. 防守包夾 6. 防守補位	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的	【健康與體育】 【人權教育】 【環境教育】 【資訊教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						基本動作或技術。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。		
十 4/15 4/21	整體訓練 (一)	1. 快攻 2. 兩人小組進攻 3. 三人小組進攻	1	自編	口頭回答 實作評量	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	【健康與體育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。		
十一 4/22 4/28	整體訓練 (二)	1. 快攻 2. 兩人小組進攻 3. 三人小組進攻 4. 五人小組進攻	1	自編	口頭回答 實作評量	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	【健康與體育】 【生涯發展】 【環境教育】	4/26~4/27 第1次定期評量

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
十二 4/29 5/05	整體訓練 (三)	1. 區域防守 2. 一對一緊迫盯人 3. 大三前場防守	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	【健康與體育】 【人權教育】 【環境教育】	
十三 5/06 5/12	整體訓練 (四)	1. 快攻 2. 兩人小組進攻 3. 三人小組進攻 4. 五人小組進攻 5. 8 字型快攻	1	自編	口頭回答 實作評量	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 5-1-5 說明並演練預防	【健康與體育】 【環境教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						及處理運動傷害的方法。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。		
十四 5/13 5/19	個人技巧加強(一)	1. 背後運球 2. 胯下運球 3. 指尖運動	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	【健康與體育】 【生涯發展】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
十五 5/20 5/26	個人技巧加強(二)	1. 背後運球 2. 胯下運球 3. 指尖運動 4. 繞8字運動	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	【健康與體育】 【生涯發展】	
十六 5/27 6/02	個人技巧加強(三)	1. 背後運球 2. 胯下運球 3. 指尖運動 4. 繞8字運動 5. 墊步	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	【健康與體育】 【生涯發展】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
十七 6/03 6/09	團隊技巧加強(一)	1. 空手跑位 2. 擋切 3. 跨步急停	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	【健康與體育】 【人權教育】 【生涯發展】 【環境教育】 【生命教育】	
十八 6/10 6/16	團隊技巧加強(二)	1. 空手跑位 2. 擋切 3. 跨步急停 4. 運球交叉進攻和防守	1	自編	口頭回答 實作評量	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積	【健康與體育】 【人權教育】 【生涯發展】 【環境教育】 【生命教育】	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
						<p>極參與。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>		
十九 6/17 6/23	全場五對五 籃球賽規則 講解與示範 練習	籃球五對五比賽規則講解	1	自編	口頭回答 實作評量	<p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。</p>	<p>【健康與體育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【性別教育】</p> <p>【資訊教育】</p>	6/20 畢業典禮

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標 (指標標碼與指標內容)	融入領域 或議題	備註
二十 6/24 6/30	全場五對五 籃球賽	師生籃球五對五比賽	1	自編	口頭回答 實作評量	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	【健康與體育】 【環境教育】 【生涯發展】	6/26~6/27 第2次定期評量 6/29 休業式

五、補充說明：

1. (數學) 補救教學節數之課程內涵係合併列在 (數學) 領域課程計畫中。
2. (英語) 補救教學節數之課程內涵係合併列在 (英語) 領域課程計畫中。