桃園市啟英高級中學115學年度第1學期彈性學習微課程計畫書

<table>
<tr><td rowspan="2">科目名稱</td><td>中文名稱 :B18體適能系列-球</td><td rowspan="2">授課教師</td><td rowspan="2">許紡綺</td></tr>
<tr><td>英文名稱 : Basic fitness</td></tr>
<tr><td>開課年段</td><td>□高一■高二 □高三</td></tr>
<tr><td>課程設計
期程</td><td>■週期性授課(六週) □1學期 □1學年</td><td>預定修課
人數上限</td><td>□ 25人 □49人
■其他(40 人)</td></tr>
<tr><td rowspan="7">課綱
核心素養
(可複選)</td><td colspan="3">自主行動</td></tr>
<tr><td>■A1身心素質與自我精進</td><td>■A2系統思考與解決問題</td><td>□A3規劃執行與創新應變</td></tr>
<tr><td colspan="3">溝通互動</td></tr>
<tr><td>■B1符號運用與溝通表達</td><td>□B2科技資訊與媒體素養</td><td>■B3藝術涵養與美感素養</td></tr>
<tr><td colspan="3">社會參與</td></tr>
<tr><td>□C1道德實踐與公民意識</td><td>■C2人際關係與團隊合作</td><td>■C3多元文化與國際理解</td></tr>
<tr><td colspan="3">□專題探究 □跨領域/科目專題 □跨領域/科目統整 □實作(實驗)
■探索體驗 □第二外語 □本土語文 □全民國防教育
□職涯試探 ■通識性課程 □大學預修課程 □特殊需求
□其它</td></tr>
<tr><td>課程屬性</td><td colspan="3">□專題探究 □跨領域/科目專題 □跨領域/科目統整 □實作(實驗)
■探索體驗 □第二外語 □本土語文 □全民國防教育
□職涯試探 ■通識性課程 □大學預修課程 □特殊需求
□其它</td></tr>
<tr><td>學生圖像</td><td colspan="3">■創思力：培養學生各領域專業能力，藉由多元學習模式，培養學生創意發想以及邏輯思考能力。
■品格力：藉由各領專業培養，養成學生具備各領域基本品格及高尚職業道德感。
□統整力：培育學生具備資料、資訊蒐集的基本能力外，培養分析資料、資訊的基礎知能，進而統整資訊，歸類整理成為極具使用價值的資料。
■國際力：在未來的世界地球村的前提下，培育學生具備跨界、跨國之知能與技能，提升學生國際競爭力。
■技術力：藉由各領域專業培養，引發學生技術學習興趣，透過多元教學模式，提升學生各領域技術能力。</td></tr>
<tr><td>議題融入
課程
(至多3項)</td><td colspan="3">□性別平等 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 ■品德教育 ■生命教育
□法治教育 □科技 □資訊 □能源 □安全 □防災
□家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育 □國際教育
□原住民族教育</td></tr>
<tr><td>大學學群
對應
(至多3項)</td><td colspan="3">□資訊 □工程 □數理化 □醫藥衛生 □生命科學 □生物資源
□地球環境 □藝術 □社會心理 □大眾傳播 □外語 □文史哲 ■教育
□地政 □管理 □財經 ■遊憩與運動 □其他</td></tr>
<tr><td>課程目標
(請條列)</td><td colspan="3">1.了解並學會籃球球感與體能訓練基礎。
2.了解並學會運球、傳接球技巧。
3.了解並學會投籃、上籃技巧。
4.1on1、3on3、5on5實戰練習。</td></tr>
</table>

課程內容綱要 (請依第一週到第六週之順序條列授課主題)	第一節	籃球球感與體能訓練進階，運球、傳接球技巧(1)。
	第二節	籃球球感與體能訓練進階，運球、傳接球技巧(2)。
	第三節	籃球球感與體能訓練進階，投籃、上籃技巧(1)。
	第四節	籃球球感與體能訓練進階，投籃、上籃技巧(2)。
	第五節	進階1on1、3on3、5on5進攻與防守實戰練習(1)。
	第六節	進階1on1、3on3、5on5進攻與防守實戰練習(2)。
教材來源	自製教材	
預期效益	1.學會基礎籃球技術之運用。 2.提升自我體適能力、身體質量指數。	
評量方式	1.上課學習表現。 2.分組競賽成績。	

桃園市啟英高級中學115學年度第1學期彈性學習微課程教學預定進度表			
週次	課程單元	課程內容	備註
1	了解籃球球感與體能訓練基礎。	進階運球、傳接球技巧(1)。	
2	了解籃球球感與體能訓練基礎。	進階籃球球感與體能訓練基礎，運球、傳接球技巧(2)。	
3	認識籃球球感與體能訓練方式與注意事項。	進階籃球球感與體能訓練基礎，投籃、上籃技巧(1)。	
4	認識籃球球感與體能訓練方式與注意事項。	進階籃球球感與體能訓練基礎，投籃、上籃技巧(2)。	
5	運用比賽的訓練方式融入實戰經驗提升(籃球)。	進階1on1、3on3、5on5進攻與防守實戰練習(1)。	
6	運用比賽的訓練方式融入實戰經驗提升(籃球)。	進階1on1、3on3、5on5進攻與防守實戰練習(2)。	

進度規劃說明：高二上學期課程請規劃6週