

桃園市啟英高級中學114學年度第2學期彈性學習微課程計畫書

科目名稱	中文名稱：B20體適能系列-球		授課教師	楊智傑			
	英文名稱：Basic fitness						
開課年段	☐ 高一 ☒ 高二 ☐ 高三		預定修課 人數上限	☐ 25人 ☐ 49人 ☒ 其他(40 人)			
課程設計 期程	☒ 週期性授課(六週) ☐ 1學期 ☐ 1學年						
課綱 核心素養 (可複選)	自主行動						
	☒ 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				
	溝通互動						
	☒ 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				
	社會參與						
	☐ 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				
課程屬性	☐ 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						
學生圖像	☒ 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。						
議題融入 課程 (至多3項)	☐ 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						
大學學群 對應 (至多3項)	☐ 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						
課程目標 (請條列)	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。						

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114學年度2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：高二下學期課程請規劃6週