

(九年一貫／十二年國教並用)

南投縣立中興國民中學 108 學年度七年級彈性學習時間/課程計畫

【第一學期】

課程名稱 /類別	籃球社/社團活動	年級/班級	一年級
教師	李豐任	上課節數/時段	1 節

設計理念：提昇本校學生參與運動興趣，提高籃球運動技能，並培養優秀運動人才，促進青少年身心健康，並於校慶活動中進行相關競賽。【多元、人文】

核心素養：

J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。

J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

課程目標：

術德並重，使選手認識並遵守運動道德，發揮優良運動風範。爭取全縣籃球賽佳績。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				

(九年一貫／十二年國教並用)

一	8月30日 至 8月31日		無			
二	9月1日 至 9月7日		1. 認識社團與社團招生 2. 選社團			
三	9月8日 至 9月14日	球感練習	一、準備活動：點名 二、發展活動： 1 認識所選的社團 2 知道社團行事計畫 3 社團教師要求 三、課程內容：球感練習(1)	實作評量		

(九年一貫／十二年國教並用)

四	9月15日 至 9月21日	球感練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：球感練習(2)	實作評量		
五	9月22日 至 9月28日	單手、雙手運球	一、準備活動：點名 二、課程內容：單手、雙手運球(1)	實作評量		
六	9月29日 至 10月5日	單手、雙手運球	一、準備活動：點名 二、課程內容：單手、雙手運球(2)	實作評量		

(九年一貫／十二年國教並用)

七	10月6日 至 10月12日		國慶日連續假期			
八	10月13日 至 10月19日	單手、雙手運球	一、準備活動：點名 二、課程內容：單手、雙手運球(3)	實作評量		
九	10月20日 至 10月26日		模範生選舉暫停社團			

(九年一貫／十二年國教並用)

十	10月27日 至 11月2日		校歌比賽暫停社團			
十一	11月3日 至 11月9日	體能訓練、防守基本動作	一、準備活動：點名 二、課程內容：體能訓練、防守基本動作(1)	實作評量		
十二	11月10日 至 11月16日	體能訓練、防守基本動作	一、準備活動：點名 二、課程內容：體能訓練、防守基本動作(2)	實作評量		

(九年一貫／十二年國教並用)

十三	11月17日 至 11月23日	體能訓練、防守基本動作	一、準備活動：點名 二、課程內容：體能訓練、防守基本動作(3)	實作評量		
十四	11月24日 至 11月30日		實施段考社團暫停			
十五	12月1日 至 12月7日	定點投籃練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：定點投籃練習(1)	實作評量		

(九年一貫／十二年國教並用)

十六	12月8日 至 12月14日	定點投籃練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：定點投籃練習(2)	實作評量		
十七	12月15日 至 12月21日	定點投籃練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：定點投籃練習(3)	實作評量		
十八	12月22日 至 12月28日	社團成果展現	校慶運動會預演/社團成果展現			

(九年一貫／十二年國教並用)

十九	12月29日 至 1月4日	期末表現檢討與評量	社團評量 一、準備活動：點名 二、期末表現檢討與評量			
二十	1月5日 至 1月11日	期末表現檢討與評量	社團評量 一、準備活動：點名 二、期末表現檢討與評量			
二十一	1月12日 至 1月17日		期末考週社團結束			

(九年一貫／十二年國教並用)

【第二學期】

課程名稱/類別	籃球社	年級/班級	一年級
教師	校內教師支援	上課節數/時段	1 節

設計理念：提昇本校學生參與運動興趣，提高籃球運動技能，並培養優秀運動人才，促進青少年身心健康，並於園遊會活動中進行相關競賽。【多元、人文】

核心素養：

J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。

J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。

課程目標：

術德並重，使選手認識並遵守運動道德，發揮優良運動風範。爭取全縣籃球賽佳績。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				

(九年一貫／十二年國教並用)

一	2月9日 至 2月15日		1. 認識社團與社團招生 2. 選社團			
二	2月16日 至 2月22日	帶球上籃	一、準備活動：點名 二、發展活動： 1 認識所選的社團 2 知道社團行事計畫 3 社團教師要求 三、課程內容：帶球上籃(1)	實作評量		
三	2月23日 至 2月29日		連續假期			

(九年一貫／十二年國教並用)

四	3月1日 至 3月7日	帶球上籃	一、準備活動：點名 二、課程內容：帶球上籃(2)	實作評量		
五	3月8日 至 3月14日	傳接球動作練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：傳接球動作練習(1)	實作評量		
六	3月15日 至 3月21日		校外教學活動暫停社團			

(九年一貫／十二年國教並用)

七	3月22日 至 3月28日	傳接球動作練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：傳接球動作練習(2)	實作評量		
八	3月29日 至 4月4日		連續假期			
九	4月5日 至 4月11日	體能訓練、分組練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：體能訓練、分組練習(1)	實作評量		

(九年一貫／十二年國教並用)

十	4月12日 至 4月18日	體能訓練、分組練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：體能訓練、分組練習(2)	實作評量		
十一	4月19日 至 4月25日	體能訓練、分組練習	一、準備活動：點名 二、課程內容：體能訓練、分組練習(3)	實作評量		
十二	4月26日 至 5月2日	分組比賽	一、準備活動：點名 二、課程內容：分組比賽(1)	實作評量		

(九年一貫／十二年國教並用)

十三	5月3日 至 5月9日	分組比賽	一、準備活動：點名 二、課程內容：分組比賽(2)	實作評量		
十四	5月10日 至 5月16日		實施段考暫停社團			
十五	5月17日 至 5月23日	分組比賽	社團評量方式介紹 一、準備活動：點名 二、發展活動： 1. 評量方式簡介 2. 綜合活動：分組比賽(3)	實作評量		

(九年一貫／十二年國教並用)

十六	5月24日 至 5月30日		健康促進學校園遊會暫停社團			
十七	5月31日 至 6月6日	分組比賽	一、準備活動：點名 二、發展活動：分組比賽(4)	實作評量		
十八	6月7日 至 6月13日	期末表現檢討與評量	社團評量 一、準備活動：點名 二、期末表現檢討與評量			

(九年一貫／十二年國教並用)

十九	6月14日 至 6月20日	期末表現檢討與評 量	社團評量 一、準備活動：點名 二、期末表現檢討與評量			
二十	6月21日 至 6月27日		端午節放假			
二十一	6月28日 至 6月30日		實施段考社團結束			