

課程名稱：籃球個人能力及提升個人抗壓能力

競爭類型運動（陣地攻守）

第五學習階段（高中）

類別	競爭類型運動—陣地攻守
階段	第五階段
名稱	籃球個人能力及提升個人抗壓能力
主要目標	1.能學會籃球個人投籃的技術及策略。 2.具備系統思考、分析與探索體育健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康問題。 3.能在活動中充分與人溝通並發展團隊進攻戰術。

領域/科目	健康與體育領域	設計者	劉勝恩
實施年級	第五學習階段	總節數	1 節
單元名稱	籃球個人能力及提升個人抗壓能力		
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理。 3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人潛能。 3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。	領綱核心素養 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康問題。健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
議題融入	實質內涵	無	
教學活動內容及實施方式			學習重點暨核心素養呼應說明

