

新北市立蘆洲國中 112 學年度生涯規劃教育融入領域教學教案/活動設計

教材版本	康軒	設計教師	邱雅伶老師
實施冊別	第一冊	實施年級	七年級
單元名稱	掌控自如~籃球	總節數	共三節
課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 議題融入式課程 <input type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input type="checkbox"/> 議題特色課程	課程 實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 健體領域 體育科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
生涯規劃教育			
學習主題	實質內涵(<input checked="" type="checkbox"/> 請勾選最主要的 2-3 項即可)		
生涯規劃教育之基本概念	<input type="checkbox"/> 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能 <input type="checkbox"/> 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念		
生涯教育與自我探索	<input checked="" type="checkbox"/> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 <input type="checkbox"/> 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀 <input type="checkbox"/> 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係 <input type="checkbox"/> 涯 J6 建立對於未來生涯的願景		
生涯規劃與工作/教育環境探索	<input type="checkbox"/> 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料 <input type="checkbox"/> 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況 <input type="checkbox"/> 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係 <input type="checkbox"/> 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性		
生涯決定與行動計畫	<input type="checkbox"/> 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素 <input type="checkbox"/> 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略 <input type="checkbox"/> 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力 <input checked="" type="checkbox"/> 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活		
學習活動設計			
學習活動	時間	備註	
活動一(第一節): 1. 暖身活動 2. 引起動機~籃球起源及歷史介紹 3. 籃球基本球感練習: a. 左右兩手互拋球 b. 球繞頭、繞腰、繞腳轉 c. 球由前方向跨下彈地, 至背後接起 d. 球向上拋至背後接起	45min		

<p>活動二(第二節)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動 2. 引起動機~台灣職籃及美國 NBA 籃球簡介 3. 籃球傳球練習： <ol style="list-style-type: none"> a. 兩手胸前傳接球 兩手區肘拿球於胸前，左腳或右腳向 前跨一步，同時雙手將球往前推出， 兩手手掌心朝外，傳至對方胸前。 b. 兩手彈地傳接球 動作要領同上，只是將球往下彈地至 對方胸前。 c. 單手（左右）彈地傳接球 d. 單手（左右）傳接球 	45min	
<p>活動三(第三節)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動 2. 引起動機~NBA 籃球知名球星介紹 3. 籃球運球： <ol style="list-style-type: none"> a. 高位運球 b. 中位運球 c. 低位運球 d. 忽高忽低運球 	45min	

※若有上課成果照片或優秀的學習單請附於下表，感謝老師協助。

照片說明	男生籃球運球
------	--------



照片說明	女生籃球運球
------	--------



學習單：