

申請 學生 資料	班級	學號	姓名	計畫名稱	
				籃球技術增能	
自主 學習 主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input checked="" type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他:_____			實施 地點	<input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 多元互動教室 <input type="checkbox"/> K書中心 <input type="checkbox"/> 多功能教學室 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:_____
大學 學群 對應	<input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 數理化 <input type="checkbox"/> 醫藥衛生 <input type="checkbox"/> 生命科學 <input type="checkbox"/> 生物資源 <input type="checkbox"/> 地球與環境 <input type="checkbox"/> 建築與設計 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 社會與心理 <input type="checkbox"/> 大眾傳播 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 文史哲 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 法政 <input type="checkbox"/> 管理 <input type="checkbox"/> 財經 <input checked="" type="checkbox"/> 遊憩與運動				
學習 動機	未受過籃球正規訓練，球技與球場觀念普遍落後籃球專長生。故藉由此自主學習計畫，期望能提升自身籃球知能。		預期 目標	1. 提升五點投籃命中率 2. 提升上籃命中率 3. 提升運球穩定度	
學習 方法/ 策略 概述	藉由上籃、運球及投籃等動作操作和遊戲，不斷地反覆練習，有效的達到熟練動作技巧，並利用團體性活動培養戰術素養，在團隊中互相幫助及合作，亦能獲取團隊榮譽，以及增進同學間彼此的友誼情感，更加提升籃球之動作技能。				
自主 學習 規劃 內容	序 號	時 數	自主學習實施內容	自訂檢核標準	指導教師 建議
	1	1	持球、盤球、原地運球	維持運球動作三分鐘不掉球。	
	2	1	左右單手運球，前交叉運球，左右單手前後運球、八字運球	能完整做完各動作兩次不掉球。	
	3	1	單手籃下 45度打板投籃、罰球	各投籃動作能連續進球五顆。	
	4	1	勾射投籃，底線投 1籃、跳投	各投籃動作能連續進球五顆。	
	5	1	胸前傳球、地板傳球、單手肩上傳球、過頂傳球、背後傳球、鉤傳	能完整完成傳接球各一百球。	
	6	1	換手運球上籃、轉身運球上籃	能完整做完運球動作，並順利完成上籃。	
	7	1	換手運球上籃、轉身運球上籃	能完整做完運球動作，並順利完成上籃。	
	8	1	背後運球上籃、跨下運球上籃	能完整做完運球動作，並順利完成上籃。	
	9	1	五點投籃	於一分鐘內，完成五點投籃，並投進十顆球。	
	10	1	兩人推傳上籃	完成指定兩人快攻推傳，並連續進十顆球。	
	11	1	三人推傳上籃	完成指定三人快攻推傳，並連續進十顆球。	
	12	1	三角傳球	能完整完成三角傳接球各一百球。	
	13	1	三角傳球銜接上籃	能完整完成傳接球各一百球，並順利完成上籃。	
	14	1	二打一	進攻方能僅藉由傳接球，突破防守而完成上籃。	
	15	1	二打一、一對一	進攻方能僅藉由傳接球，突破防守而完成上籃。	
	16	1	行進間傳接球上籃	能完成三人八字傳接球，並順利完成上籃。	
17	1	行進間傳接球上籃	能完整進行三人八字傳接球，並順利完成上籃四趟。		

	18	1	三人八字上籃	於一分鐘內，完成四趟三人八字上籃。	
成果發表形式	<input type="checkbox"/> 文件展 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態展 <input type="checkbox"/> 動態展 <input type="checkbox"/> 其他_____				
學生簽名		父母或監護人簽名			