

新北市立文山國民中學 114 學年度 七八九 年級第 二 學期 **體育班體育專業** 課程計畫 設計者： 吳宣平

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1. ☐挑戰類型運動：\_\_\_\_\_ 2. ☒競爭類型運動： 籃球 3. ☐表現類型運動：\_\_\_\_\_ 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週( 8 )節，實施(20)週，共(160)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 至 3 節。

四、課表呈現：(例)

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20				體育專業	
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	體育專業		體育專業		體育專業
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業		體育專業

註：1. 部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2. 請以學校實際開課名稱填寫。

#### 五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進  <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題  <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變  <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達  <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養  <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養  <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識  <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作  <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解         </p>	<p>           1. 體驗籃球運動，從課程體驗認識籃球並聯結運動能力。            2. 具備理解籃球運動的全貌，並做獨立思考與戰術分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決問題。            3. 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解籃球運動的基本概念，應用於日常生活中。            4. 具備審美與表現的能力，了解籃球運動在美學上的特質與肢體表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。            5. 自主自律學習態度，團隊生活中展現合作共榮。            6. 結合肌力、體能、協調能力的身體運動能力。            7. 具備專項籃球運動及多方面的運動能力發展。         </p>

#### 六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、本學期達成之學生圖像素養指標：(每向度勾選 1-2 個即可)

圖像	向度	素養指標			
陽光	正向健康	正向		健康	
		1.關懷尊重		1.身心平衡	
		2.正面思考	✓	2.快樂生活	
飛鷹	宏觀卓越	宏觀		卓越	
		1.溝通表達	✓	1.靈活創新	
		2.放眼國際		2.追求榮譽	✓
碧水	適性學習	適性		學習	
		1.欣賞接納	✓	1.終身學習	✓
		2.適性揚才		2.活學活用	
獅子	領導勇敢	領導		勇敢	
		1.解決問題	✓	1.自信創新	
		2.獨立思考		2.勇於承擔	✓

八、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 1/23-25	P-Ⅲ-4能知道標的性球類運動基本體適能處方，進而認識並操作基本能力與訓練效能。	P-Ⅲ-A7 標的性球類運動基本柔軟度、肌耐力、心肺耐力、耐低氧能力與協調性等訓練。	單元一籃球基本體適能訓練 有氧訓練、無氧訓練 核心肌群訓練	8	設定訓練情度指標 設定通過時間門檻	觀察記錄 參與態度 實作評量		
第二週 2/23-26 (2/23 開學日 暨上課日) (2/27 節日補 假)	P-V-2 能依據自我狀態，設計並執行進階體能訓練，提升訓練效能，增進技能表現。	P-V-A4 陣地攻守性球類運動之依據自我狀態與目標，設計並執行綜合性體能訓練。	單元二防守步伐練習及基本運球練習 星期一交叉步、滑輪步，綜合運球練習。 星期二前進後退步伐、前後移動步伐，綜合運球練習。 星期三後退防守步伐、擺脫向前皆應步伐，綜合運球練習。  藉由球場上面的動態視野，培養學生注意四周的狀況，以免發生危險	8	利用角椎設定防守滑步目標 運球過程設定障礙檢測 運球過人動作。	觀察記錄 參與態度 實作評量	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 (上完籃不要撞到籃球架)	
第三週 3/2~3/6	T-V-4能精準地實踐標的性球類運動之各種專項技巧。	T-Ⅲ-B5 陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術。	單元三傳接球及持球訓練 星期三面對面 200 對傳、胯下 8 字型繞球，籃球三重威脅訓練(瞄籃、切入、傳球) 星期五三角傳球、四角傳球，籃球三重威脅訓練。	6	反覆動作訓練	觀察記錄 參與態度 實作評量 合作能力	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生	

			藉由球場上面的動態視野，培養學生注意四周的狀況，以免發生危險				事故的影響因素。 (上完籃不要撞到籃球架)	
第四週 3/9~3/13	T-III-2能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	T-III-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	單元四二人小組快攻訓練 星期一兩人推傳上籃、兩人推傳走位上籃，綜合運球前球練習。 星期二三人快攻球回中、三人八字快攻、三線快攻(大角) 星期三四人小組快攻、五人拖車快攻路線 星期五全場五人快攻上籃，綜合運球傳球練習。	8	快攻路線設定檢視是否熟悉	觀察記錄 參與態度 實作評量 合作能力		
第五週 3/16~3/20	T-III-2能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	T-III-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	單元五運球訓練及傳球 星期一全場障礙物訓練，綜合傳球訓練 星期二全場跨下運球前進後退，綜合傳球訓練 星期三全場空中墊步、急停前進，綜合傳球訓練 星期五全場8字型運球 全場快速運球(四拍)	8	設定障礙物檢視運球技術是否熟練	觀察記錄 參與態度 實作評量		
第六週 3/23~3/27	T-III-2能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作	T-III-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射	單元六投籃訓練 星期一單手定點投籃練習(手腳並用) 星期二移動式投籃練習	6	反覆動作訓練	參與態度 實作評量		

	作、團體合作 基本性技術。	(踢)、罰等，個 人基本進攻動 作。	星期三 三角底線投籃練習 星期五 五點投籃練習、半場 接應跳投 星期六 五點交叉投籃					
第七週 3/30~4/3 (4/3 民族掃墓節 兒童節放假)	T-III-2能知道 並做出陣地攻 守性球類運動 個人基本動 作、團體合作 基本性技術。	T-III-B3 陣地攻 守性球類運動之 運(控)、投、 頂、接、射 (踢)、罰等，個 人基本進攻動 作。	單元七假動作訓練 星期一切入腳步練習 星期二瞄籃假動作切入，試 探步練習 星期三外圍假動作切入 星期五籃下假動作投籃、籃 球單打動作練習	6	反覆動作訓練	參與態度 實作評量		
第八週 4/6-4/10 (4/6 節日補 假)	T-III-2能知道 並做出陣地攻 守性球類運動 個人基本動 作、團體合作 基本性技術。	T-III-B4 陣地攻 守性球類運動之 抄、截、盯人與 區域等，個人基 本防守動作與步 伐。	單元八籃板卡位訓練 星期五半場1對1卡位訓 練、兩人推擠練習  藉由對練時的身體對抗互 動，告訴學生即便是運動也 是要尊重不同性別之間的身 體界線。	8	反覆動作訓練	參與態度 實作評量	【性別平等 教育】 性 J11: 去除 性別刻板與 性別偏見的 情感表達與 溝通，具備 與他人平等 互動的能力。	參加台北市青 年盃
第九週 4/13~4/17	T-III-2能知道 並做出陣地攻 守性球類運動 個人基本動 作、團體合作 基本性技術。	T-III-B4 陣地攻 守性球類運動之 抄、截、盯人與 區域等，個人基 本防守動作與步 伐。	單元九攻守訓練 星期一全場防守步伐、半場 個人防守步伐 星期二 45 度角防守斷球訓 練、45 度角進防訓練 星期三半場1對1攻守訓 練、一二三線防守訓練	8	學習策略: 分解步驟來幫助學 習與完成動作	參與態度 實作評量	【性別平等 教育】 性 J11: 去除 性別刻板與 性別偏見的 情感表達與	參加全國中學 盃

			<p>星期五低位在前防守訓練腳步變換全場1對1背手防守、綜合防守腳步訓練</p> <p>藉由對練時的身體對抗互動，告訴學生即便是運動也是要尊重不同性別之間的身體界線。</p>				溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十週 4/20~4/24	Ta-IV-2能了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略運用。	<p>單元十團隊防守訓練</p> <p>星期一區域防守訓練(212、32 防守)</p> <p>星期二半場人盯人防守</p> <p>星期三全場人盯人防守</p> <p>星期五全場包夾陷阱防守</p>	6	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作	觀察記錄 參與態度 實作評量		
第十一週 4/27~5/1 (5/1 勞動節補假)	Ta-IV-2能了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用。	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略運用。	<p>單元十一擺脫接應訓練</p> <p>星期一半場1對1接應攻守、壓縮要球練習</p> <p>星期二半場1對低位擺脫攻守</p> <p>星期三全場、半場不運球攻守</p> <p>星期五綜合攻守訓練</p>	8	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作	觀察記錄 參與態度 實作評量		
第十二週 5/4-5/8	T-IV-2能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術。	<p>單元十二綜合快攻訓練</p> <p>星期一二全場來回快攻上籃、二人快攻1對1</p> <p>星期二三線快攻訓練、三人八字快攻</p> <p>星期三全場三對三快攻訓練</p> <p>星期五全場多打少快攻訓練</p>	8	利用多人進攻少人讓防守練習輪轉	參與態度 實作評量 合作能力		參加新北市中學籃球錦標賽

第十三週 5/11~5/15	T-IV-2能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作。	單元十三分科訓練 中鋒部份 星期一至五 高低位單打訓練 禁區轉身投籃 中鋒接應上籃 中鋒補位防守	8	反覆動作訓練	參與態度 實作評量		
第十四週 5/18~5/22	T-IV-2能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作。	單元十四分科訓練 前鋒部份 星期一至五 半場二人攻守 五點切入練習 切傳練習	8	反覆動作訓練	參與態度 實作評量		
第十五週 5/25~5/30	T-IV-2能理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術。	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐。	單元十五破盯人防守訓練 星期一擋拆步伐與轉身接應 星期二擋拆步伐與轉身接應、兩人、三人合作擋拆練習 星期三半場 5 對 5 盯人訓練 星期五半場 5 對 5 盯人訓練	8	兩人三人小組合作培養之間默契	參與態度 實作評量 合作能力		
第十六週 6/1~6/5	T-III-2能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。	T-III-B5 陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術。	單元十六切傳訓練 星期一陣勢中的切傳訓練 星期二底線切入勾射 星期三空中接應加速切入 星期五綜合切入上籃	6	學習策略： 分解步驟來幫助學習與完成動作	參與態度 實作評量		
第十七週 6/8~6/12	Ta-III-2建立陣地攻守性球	Ta-III-C4 陣地攻守性球類運動之	單元十七組合訓練 星期一至五	6	利用狀況訓練來培養球員臨場的反映情形	參與態度 實作評量		



	類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用。	團隊進攻與防守基礎概念。	狀況訓練 全場攻守變化 全場快傳移位防守訓練			合作能力		
第十八週 6/15~6/19 (6/19 端午節放假) (預計九年級畢業週)	P-IV-3能了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。	P-IV-A5 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。	單元十八輔助體能訓練 星期一至六 敏捷跑六公尺來回跑四次 四點折返跑 抬腿跑 擺臂跳躍跑 單腳跳 雙腳跳	6	藉由增強式訓練提升學生之爆發力	參與態度 實作評量		
第十九週 6/22~6/26	P-IV-3能了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練。	P-IV-A5 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。	單元十九輔助體能訓練 星期一至三 連續跳 側方跨 背隊友走 抱隊友走 跨跳與穿越 柔軟訓練 跳階梯 衝斜坡	8	藉由增強式訓練提升學生之爆發力	參與態度 實作評量 合作能力		
第二十週 6/29~6/30 (6/29~6/30 七八年級第三次段考；6/30 休業式)	P-IV-3能了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、	P-IV-A5 速度、肌力及肌耐力組合性訓練。	單元十九輔助體能訓練 星期一至三 連續跳 側方跨 背隊友走 抱隊友走	8	藉由增強式訓練提升學生之爆發力	參與態度 實作評量 合作能力		

	敏捷及柔韌組合性訓練。		跨跳與穿越 柔軟訓練 跳階梯 衝斜坡					
--	-------------	--	-----------------------------	--	--	--	--	--