**新北市立文山國民中學 111學年度 七八九 年級第 一學期 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(21)週，共(168 )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 |  | 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 |
| **■** A1身心素質與自我精進**■** A2系統思考與解決問題**□** A3規劃執行與創新應變**■** B1符號運用與溝通表達**□** B2科技資訊與媒體素養**■** B3藝術涵養與美感素養**■** C1道德實踐與公民意識**■** C2人際關係與團隊合作**□** C3多元文化與國際理解 | 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。 |

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：(打V處為本課程計畫達成之素養指標)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | ˇ |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | 卓越 |
| 1.溝通表達 | ˇ | 1.靈活創新 |  |
| 2.放眼國際 |  | 2.追求榮譽 | ˇ |
| 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 | ˇ |
| 獅子  | 領導勇敢 | 領導 | 勇敢 |
| 1.解決問題 | ˇ | 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8/30-9/1(8/30暫定開學日) | 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-間歇跑無氧訓練-200公尺/400公尺/800公尺核心肌群訓練 | 2 | 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 | 環境教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第二週9/4-9/8 | 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全場滑步練習，綜合運球練習。星期二二線防守全場滑步練習、前後移動步伐，綜合運球練習。星期三趨前防守滑步練習、擺脫向前皆應步伐，綜合運球練習。 | 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 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第三週9/11-9/15 | 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一面對面200對傳、長距離面對面100對傳，籃球三重威脅訓練(瞄籃、切入、傳球)星期二三角傳球、四角傳球，籃球三重威脅訓練。星期三四方位傳球、面對面傳球，籃球三重威脅訓練。星期五綜合傳球訓練，持球攻擊腳步訓練。 | 8 |  | 觀察記錄參與態度實作評量合作能力 |  | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第四週9/18-9/239/30國慶日補班 | 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 |  | □實施跨領域或跨目協同教學(需另申請授課鐘點費)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第五週9/25-9/289/29中秋節補假 | 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-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 | 性別平等 |  |
| 第六週10/2-10/6 | 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 | 8 |  | 参與態度實作評量 |  |  |
| 第七週10/11-10/1310/9.10/10國慶日放假 | 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 | 8 |  | 参與態度實作評量 |  |  |
| 第八週10/16-10/20 | 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-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一半場1對1卡位訓練、兩人推擠練習星期二半場3對3卡位訓練、兩人推擠練習星期三半場5對5卡位訓練星期五外線投籃卡位訓練、綜合卡位練習 | 8 |  | 参與態度實作評量 |  |  |
| 第九週10/23-10/27 | T-Ⅲ-2能知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、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 | 4 |  | 参與態度實作評量 |  |  |
| 第十週10/30-11/3 | 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。 | 單元十團隊防守訓練星期一區域防守訓練(212、32防守)星期二半場人盯人防守星期三全場人盯人防守星期五全場包夾陷阱防守 | 8 |  | 觀察記錄參與態度實作評量 |  |  |
| 第十一週11/6-11/10 | 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。 | 單元十一擺脫接應訓練星期一半場1對1接應攻守、壓縮要球練習星期二半場1對低位擺脫攻守星期三全場、半場不運球攻守星期五綜合攻守訓練 | 8 |  | 觀察記錄參與態度實作評量 | 戶外教育 |  |
| 第十二週11/13-11/17 | 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。 | 單元十二綜合快攻訓練星期一二人全場來回快攻上籃、二人快攻1對1星期二三線快攻訓練、三人八字快攻星期三全場三對三快攻訓練星期五全場多打少快攻訓練 | 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 |  |  |
| 第十三週11/20-11/24 | 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 |  | 參與態度實作評量 |  |  |
| 第十四週11/27-12/1 | 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 |  | 參與態度實作評量 |  |  |
| 第十五週12/4-12/8 | 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-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12/11-12/15 | 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 | 8 |  | 參與態度實作評量 | 生涯規劃 |  |
| 第十七週12/18-12/22 | Ta-Ⅲ-2建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用。 | Ta-Ⅲ-C4陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。 | 單元十七組合訓練星期一至五狀況訓練全場攻守變化全場快傳移位防守訓練 | 8 | 利用狀況訓練來培養球員臨場的反映情形 | 參與態度實作評量合作能力 |  |  |
| 第十八週12/25-12/29 | 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五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 | 8 |  | 參與態度實作評量 |  |  |
| 第十九週1/2-1/51/1元旦 補假 | 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二至五跳繩熱身連續跳背隊友走抱隊友走跳階梯衝斜坡 | 8 |  | 參與態度實作評量合作能力 |  |  |
| 第二十週1/8-1/12 | 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。 | 單元二十循環訓練星期一至五設站循環下肢:深蹲跳 弓箭步屈膝跳高抬腿小碎步上肢:俯臥弓背伏地挺身仰臥起坐 | 8 |  | 參與態度實作評量 |  |  |
| 第二十一週1/15-1/181/18暫定休業式) | 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、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。 | 單元二十一循環訓練星期一、二、三設站循環下肢:深蹲跳 弓箭步屈膝跳高抬腿小碎步上肢:俯臥弓背伏地挺身仰臥起坐 | 8 |  | 參與態度實作評量 |  |  |