**新北市立文山國民中學 113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(請勾選並填寫)：籃球

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(22)週，共( 176 )節。

註：國中每週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；國小每週6至7節，包含部定課程

之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |

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：(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 | V |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | | 卓越 | |
| 1.溝通表達 | V | 1.靈活創新 |  |
| 2.放眼國際 |  | 2.追求榮譽 | V |
| 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 | V |
| 獅子 | 領導勇敢 | 領導 | | 勇敢 | |
| 1.解決問題 | V | 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  (8/30(五)開學)  暫定 | 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  9/2~9/6 | 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  9/9~9/13 | 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  9/16~9/20 | 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  9/23~9/27 | 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-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  9/30~10/4 | 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.  10/7~10/11  (10/10(四)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  10/14~10/18  (預計段考週) | 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  10/21~10/25 | 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  10/28~11/1 | 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  11/4~11/8 | 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  11/11~11/15 | 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-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  11/18~11/22 | 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  11/25~11/29  (預計段考週) | 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  12/2~12/6 | 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  12/9~12/13 | 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-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  12/16~12/20 | 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  12/23~12/27 | 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  12/30~1/3  (1/1(三)元旦放假) | 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  1/6~1/10 | 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 |  |  |