

新北市立文山國民中學 111 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：陳隆棋

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					
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
<ul style="list-style-type: none"> <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 	<ol style="list-style-type: none"> 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			
		正向		健康	
陽光	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 2/13-18 (2/13(一)開學；2/18(六)補班補課)	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	10	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	
第二週 2/20~2/24 (2/21(二)-22(三)九年級複習考)	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。	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		
第三週 3/1~3/3 (2/27(一)彈性放假；2/28(二)放假一天)	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。	4		觀察記錄 參與態度 實作評量 合作能力		

<p>第四週 3/6~3/10</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>8</p>	<p>快攻路線設定檢視是否熟悉</p>	<p>觀察記錄 參與態度 實作評量 合作能力</p>		
<p>第五週 3/13~3/17</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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)</p>	<p>8</p>	<p>設定障礙物檢視運球技術是否熟練</p>	<p>觀察記錄 參與態度 實作評量</p>	<p>性別平等</p>	
<p>第六週 3/20~3/25 (3/25(六)補班補課)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>10</p>		<p>參與態度 實作評量</p>		

			<p>星期五 五點投籃練習、半場接應跳投</p> <p>星期六 五點交叉投籃</p>					
<p>第七週 3/27~3/31 (預計段考週)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>單元七假動作訓練</p> <p>星期一切入腳步練習</p> <p>星期二瞄籃假動作切入，試探步練習</p> <p>星期三外圍假動作切入</p> <p>星期五籃下假動作投籃、籃球單打動作練習</p>	8		<p>參與態度 實作評量</p>		<p>線上教學</p>
<p>第八週 4/6~4/7 (4/3(一)彈性放假； 4/4(二)兒童節放假； 4/5(三)民族掃墓節放假)</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>單元八籃板卡位訓練</p> <p>星期五半場1對1卡位訓練、兩人推擠練習</p>	2		<p>參與態度 實作評量</p>		
<p>第九週 4/10~4/14</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>單元九攻守訓練</p> <p>星期一全場防守步伐、半場個人防守步伐</p> <p>星期二45度角防守斷球訓練、45度角進防訓練</p> <p>星期三半場1對1攻守訓練、一二三線防守訓練</p> <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>	8		<p>參與態度 實作評量</p>		

第十週 4/17~4/21 (4/20(四)- 21(五)九年級 複習考)	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 4/24~4/28	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		112 年新北籃 球錦標賽 4/28-5/6
第十二週 5/1~5/5 (預計九年級 2 段考)	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		112 年新北籃 球錦標賽 4/28-5/6
第十三週 5/8~5/12	T-IV-2能理解 並執行陣地攻 守性球類運動 之組合性個人	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	8		參與態度 實作評量		

	動作技術、團隊合作技術。		禁區轉身投籃 中鋒接應上籃 中鋒補位防守					
第十四週 5/15~5/19 (預計七、八年級2段考) (5/20(六)-21(日)教育會考)	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		線上教學
第十五週 5/22~5/26	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 5/29~6/2	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 6/5~6/9	Ta-III-2建立陣地攻守性球類運動團隊合作	Ta-III-C4 陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概	單元十七組合訓練 星期一至五 狀況訓練	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		

(預計畢業週)	基礎概念，練習團隊戰術的策略運用。	念。	全場攻守變化 全場快傳移位防守訓練					
第十八週 6/12~6/17 (6/17(六)補班補課)	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	10		參與態度 實作評量		
第十九週 6/19~6/21 (6/22(四)端午節放假； 6/23(五)彈性放假)	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	6		參與態度 實作評量 合作能力		
第二十週 6/26~6/30 (6/29(四)-30(五)七、八年級3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、敏捷	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 俯臥弓背 伏地挺身	8		參與態度 實作評量		線上教學

	及柔韌組合性 訓練。		仰臥起坐 旋轉跳 180 度 伸展跳 蛙人操 十字跳					
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--