**新北市立 文山 國民中學 110學年度 七 年級第 1學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：陳隆棋**

(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：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(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：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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.部定及校定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、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 | V |
| 2.正面思考 | V | 2.快樂生活 |  |
| 飛鷹 | 宏觀卓越 | 宏觀 | 卓越 |
| 1.溝通表達 | V | 1.靈活創新 | V |
| 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 | V |
| 2.適性揚才 | V | 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 | V | 2.勇於承擔 | V |

七、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 |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第1週8/30-9/3 | 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。 | 單元一認識籃球競技運動基本體適能訓練 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 例如：性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第2週9/6-9/10 | 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。 | 單元二步伐練習1. 交叉步
2. 滑輪步
3. 前進後退步伐
4. 前後移動步伐
5. 後退防守步伐
6. 擺脫向前皆應步伐
7. 後轉身步伐
8. 切斷步伐
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 防災教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第3週9/13-9/17 | 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1. 面對面200對傳
2. 胯下8字型繞球
3. 大風吹傳球
4. 四角傳球
5. 四方位傳球
6. 面對面傳球
7. 對牆傳球
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 性別平等 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第4週9/20-9/24 | 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。 | 單元四上籃訓練1. 全場8字型傳球上籃
2. 車輪式上籃
3. 三線上籃
4. 全場長傳上籃
5. 二人一組上籃
6. 三人一組上籃
7. 直線運球上籃
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 人權教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第5週9/27-10/1 | 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1. 全場障礙物訓練
2. 全場跨下運球前進後退
3. 全場空中墊步、急停前進
4. 全場8字型運球
5. 全場快速運球(四拍)
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 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者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第6週10/4-10/8 | 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1. 定點投籃
2. 移動投籃
3. 三角底線投籃
4. 五點投籃
5. 半場接應跳投
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 生命教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿＿ |
| 第7週10/11-10/15 | 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-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1. 左右1-3道假動作切入
2. 瞄籃假動作切入
3. 外圍假動作切入
4. 籃下假動作投籃
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 法治教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第8週10/18-10/22 | 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1. 半場1對1卡位訓練
2. 半場3對3卡位訓練
3. 半場5對5卡位訓練
4. 外線投籃卡位訓練
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 家庭教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第9週10/25-10/29 | 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。 | 單元九防守訓練1. 全場1對1背手防守
2. 半場1對1防守
3. 在前防守訓練
4. 一二三線防守訓練
5. 綜合防守腳步訓練
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 防災教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第10週11/1-11/5 | 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1. 區域防守訓練
2. 全場包夾陷阱訓練
3. 半場人盯人防守
4. 全場人盯人防守
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 生涯規劃 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第11週11/8-11/12 | 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1. 半場1對1接應攻守
2. 半場1對低位擺脫攻守
3. 全場、半場不運球攻守
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 多元文化 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第12週11/15-11/19 | 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。 | 單元十二快攻訓練1. 二人全場來回快攻上籃
2. 全場多打少快攻
3. 三線快攻訓練
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 閱讀素養 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第13週11/22-11/26 | 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-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1. 高低位單打訓練
2. 禁區轉身投籃
3. 中鋒接應上籃
4. 中鋒補位防守
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 戶外教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第14週11/29-12/3 | 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1. 半場二人攻守
2. 五點切入練習
3. 切傳練習
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 國際教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第15週12/6-12/10 | 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x1破盯人訓練1. x1步伐與轉身接應
2. 兩人、三人合作x1
3. 半場5對5盯人訓練
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 原住民族教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第16週12/13-12/17 | 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-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1. 陣勢中的切傳訓練
2. 底線切入勾射
3. 空中接應加速切入
4. 切入上籃
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 品德教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第17週12/20-12/24 | 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1. 狀況訓練
2. 全場攻守變化
3. 全場快傳移位防守訓練
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 生命教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第18週12/27-12/31 | 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1. 敏捷跑六公尺來回跑四次
2. 四點折返跑
3. 抬腿跑
4. 擺臂跳躍跑
5. 單腳跳
6. 雙腳跳
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 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者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第19週1/3-1/7 | 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1. 連續跳
2. 側方跨
3. 背隊友走
4. 抱隊友走
5. 跨跳與穿越
6. 柔軟訓練
7. 跳階梯
8. 衝斜坡
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 家庭教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第20週1/10-1/14 | 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。 | 單元二十循環訓練設站循環1. 俯臥弓背
2. 伏地挺身
3. 仰臥起坐
4. 旋轉跳180度
5. 伸展跳
6. 蛙人操
7. 十字跳
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 防災教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |
| 第21週1/17-1/21 | 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設站循環1. 俯臥弓背
2. 伏地挺身
3. 仰臥起坐
4. 旋轉跳180度
 | 8 | 訓練應依據學術科性質、教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 | 1.觀察記錄2.實作評量3.參與態度 | 品德教育 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)1.協同科目： ＿ ＿ 2.協同節數：＿ ＿ |