

彰化縣114學年度社頭國民中學
體育班

籃球體育專業課程計畫

114年5月27日體育班發展委員會審議通過

114年6月4日課程發展委員會審議通過

中華民國114年6月5日

府教體字第 1140370581 號

彰化縣立社頭國民中學 114 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				國民中學		
				第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習 課程	語文	國語文(5)	5	5	5
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文(3)	3	3	3
		數學(4)		4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2	2	2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1	1	1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		2	2	2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5
	七八年級領域學習節數(31-34)				31	31
九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七八年級彈性學 習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		2	2	3
		社團活動與技藝課程				
	九年級彈性學習 課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1
		其他類課程		1	1	1
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35
九年級學習總節數(32-35節)						

彰化縣立社頭國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業 (籃球)				
第七節	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業 (籃球)				
第七節	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業 (籃球)				
第七節	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)	體育專業 (籃球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立社頭國民中學 114 年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業課程-籃球	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週6節 第 1 學期 共 114 節 第 2 學期 共 107 節
設計理念	本體育專業課程為籃球運動，給予學生基本籃球技術認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	1. 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練。 2. 執行並強化標的性球類運動組合性戰術。 3. 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度。 4. 標的性球類運動組合性戰術。 5. 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		

	<p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>			
	學習 內容	<p>P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動</p> <p>Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>			
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]	
第1 學期	第1週 9/1- 9/5	備課週	課程大綱內容說明		■課堂觀察
	第2週 9/8- 9/12	體能訓練	<p>籃球基本動作分析解說及個人練習— 運球*</p> <p>7年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單手運球 2. 左右換手運球 3. 背後換手運球。 4. 胯下換手運球 <p>投籃、</p> <p>7年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、投籃站姿練習 2、正確的投籃動作練習 3、單手籃下投籃練習 4、雙手籃下投籃練習 5、籃下跳投練習 <p>傳接球</p> <p>7年級：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、對牆胸前傳接球練習 2、對牆地板傳接球練習 3、2人胸前傳接球練習 4、2人地板傳接球練習 		<p>■實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)

第3週 9/15- 9/19	體能訓練	籃球基本動作分析解說及個人練習--運球、投籃、傳接球等等 (二)課表如第二週	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第4週 9/22- 9/26	體能訓練	籃球基本動作分析解說及個人練習--運球、投籃、傳接球等等 (三)課表如第二週	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第5週 9/29- 10/3	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (一) 7年級：擋拆、掩護、2人傳接球、快攻練習，2對2攻防練習。 防守：防守腳步及手部及卡位、搶籃板應用練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第6週 10/7- 10/9	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (二) 7年級：擋拆、掩護、2人傳接球、快攻練習，2對2攻防練習。 防守：防守腳步及手部及卡位、搶籃板應用練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第7週 10/13- 10/17	段考週 10/16-10/17	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/20- 10/23	動作練習	比賽戰略技巧應用：擋拆、掩護、卡位、搶籃板、溝通、團隊進攻及防守跑位戰術練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第9週 10/27- 10/31	比賽	彰化縣縣長盃籃球錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表現(30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 縣長盃(30%)
第10週 11/3- 11/7	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (三) 7年級：擋拆、掩護、2人傳接球、快攻練習，2對2攻防練習。 防守：防守腳步及手部及卡位、搶籃板應用練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第11週 11/10- 11/14	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (四) 7年級：擋拆、掩護、2人傳接球、快攻練習，2對2攻防練習。 防守：防守腳步及手部及卡位、搶籃板應用練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)

第12週 11/17- 11/21	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（五） 7年級：擋拆、掩護、2人傳接球、快攻練習，2對2攻防練習。 防守：防守腳步及手部及卡位、搶籃板應用練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第13週 11/24- 11/28	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（六） 7年級：擋拆、掩護、2人傳接球、快攻練習，2對2攻防練習。 防守：防守腳步及手部及卡位、搶籃板應用練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第14週 12/1- 12/5	段考週 12/2~12/3	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/8- 12/12	12/11-12	校慶運動會	
第16週 12/15- 12/19	動作練習	比賽戰略技巧應用： 認識擋拆、掩護、卡位、搶籃板、溝通、團隊進攻及防守跑位戰術練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第17週 12/22- 12/26	比賽	國中籃球聯賽乙級(彰化縣預賽)	■實作評量 1. 專項體能表現(30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 乙級聯賽(30%)
第18週 12/29- 1/2	比賽規則	裁判法及比賽練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第19週 1/5- 1/9	術科測驗	術科技巧考試及檢討	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第20週 1/12- 1/16	休養期	加強課輔	
第21週 1/19- 1/20	段考週 1/19-20	第三次定期評量	■紙筆測驗

第二學期

學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1週 2/11- 2/13	體能訓練	認識增強式專項體能及實做安全知識	■ 課堂觀察
第2週 2/16- 2/20		農曆春節	
第3週 2/23- 2/26	體能訓練	籃球專項基本動作：球感訓練+	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第4週 3/2- 3/6	體能訓練	籃球專項基本動作：運球訓練	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第5週 3/9- 3/13	動作練習	個人防守腳步訓練	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第6週 3/16- 3/20	動作練習	個人防守腳步訓練	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第7週 3/23- 3/27	段考週 03/26-03/27	第一次定期評量	■ 紙筆測驗
第8週 3/30- 4/2	動作練習	籃球專項基本動作：傳接球&上籃腳步	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第9週 4/7- 4/10	動作練習	兩人小組配合	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)

第10週 4/13- 4/17	團隊訓練	團隊防守訓練:分組攻守	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第11週 4/20- 4/24	團隊訓練	團隊進攻訓練:分組對抗	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第12週 4/27- 5/1	心理技能	心理技能訓練:意象訓練	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第13週 5/4- 5/8	動作練習	三人小組配合	
第14週 5/11- 5/15	段考週 05/14-05/15	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 5/18- 5/22	動作練習	模擬賽	■紙筆測驗
第16週 5/25- 5/29	比賽	全國中學校際籃球賽	■實作評量 1. 專項體能表現(30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 中學校際(30%)
第17週 6/1- 6/5	動作練習	三人小組配合	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第18週 6/8- 6/12	動作練習	三人快攻訓練	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第19週 6/15-	動作練習	三隊三攻守練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%)

6/18			2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第20週 6/22- 6/26	休養期	加強課輔	
第21週 6/29- 6/30	段考週 6/29-6/30	第三次定期評量	■ 紙筆測驗
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u>		
教學設施 設備需求	籃球、跳繩、角錐、重訓器材		
教材來源	籃球訓練書籍及相關國內外最新 訓練法	籃球訓練書籍及相關 國內外最新訓練法	籃球訓練書籍及相關國內外最 新訓練法
備註	體育教師：謝志典(中字第900 號) 台灣省體育會籃球教練證 省級教練證 00 		



彰化縣立社頭國民中學 114 學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業課程-籃球	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週1節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週6節 第1學期共114節 第2學期共106節
設計理念	本體育專業課程為籃球運動,給予學生基本籃球技術認知後,開始實施術科訓練,並在實施中,加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	1. 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練。 2. 執行並強化標的性球類運動組合性戰術。 3. 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領,運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度。 4. 標的性球類運動組合性戰術。 5. 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。 <input type="checkbox"/> 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動		

	參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習階段 重點	學習 表現	P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
	學習 內容	P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動 Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧	
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 9/1- 9/5	備課週	課程大綱內容說明
	第2週 9/8- 9/12	體能訓練	籃球基本動作分析解說及個人練習--運球、投籃、傳接球等等（一） 8年級： 1. 進階單手運球 2. 進階左右換手運球 3. 進階背後換手運球 4. 進階胯下換手運球 8年級： 1、單手中距離投籃練習 2、雙手中距離投籃練習 3、運球1次籃下跳投練習 4、運球1次中距離跳投練習 5、運球1次罰球線跳投練習 8年級： 1、三角傳球練習 2、半場4角傳球訓練 3、三對三半場傳球練習 4、3人胸前傳接球練習 5、3人地板傳接球練習 6、3人輪轉傳接球練習
			<input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)

第3週 9/15- 9/19	體能訓練	籃球基本動作分析解說及個人練習--運球、投籃、傳接球等等 (二)	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第4週 9/22- 9/26	體能訓練	籃球基本動作分析解說及個人練習--運球、投籃、傳接球等等 (三)	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第5週 9/29- 10/3	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (一) 8年級：3人球傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3練習。 防守：個人腳步練習、協防練習、1對2、2對2、2對3防守練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第6週 10/7- 10/9	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (二) 8年級：3人球傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3練習。 防守：個人腳步練習、協防練習、1對2、2對2、2對3防守練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第7週 10/13- 10/17	段考週 10/16-10/17	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週 10/20- 10/23	動作練習	比賽戰略技巧應用：擋拆、掩護、卡位、搶籃板、溝通、團隊進攻及防守跑位戰術練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第9週 10/27- 10/31	比賽	彰化縣縣長盃籃球錦標賽	■實作評量 1. 專項體能表現(30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 縣長盃(30%)
第10週 11/3- 11/7	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (三) 8年級：3人球傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3練習。 防守：個人腳步練習、協防練習、1對2、2對2、2對3防守練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第11週 11/10- 11/14	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (四) 8年級：3人球傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3練習。 防守：個人腳步練習、協防練習、1對2、2對2、2對3防守練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)

第12週 11/17- 11/21	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（五） 8年級：3人球傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3練習、5對5練習。 防守：個人腳步練習、協防練習、1對2、2對2、2對3防守練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第13週 11/24- 11/28	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（六） 8年級：3人球傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3練習、5對5練習。 防守：個人腳步練習、協防練習、1對2、2對2、2對3防守練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第14週 12/1- 12/5	段考週 12/2~12/3	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/8- 12/12	12/10~11	校慶運動會	
第16週 12/15- 12/19	動作練習	比賽戰略技巧應用：擋拆、掩護、卡位、搶籃板、溝通、團隊進攻及防守跑位戰術練習。	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第17週 12/22- 12/26	比賽	國中籃球聯賽乙級(彰化縣預賽)	■實作評量 1. 專項體能表現(30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 乙級聯賽(30%)
第18週 12/29- 1/2	比賽規則	裁判法及比賽練習	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第19週 1/5- 1/9	術科測驗	術科技巧考試及檢討	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第20週 1/12- 1/16	休養期	加強課輔	

	第21週 1/19- 1/20	段考週 1/19-20	第三次定期評量	■紙筆測驗
第二學期	學習進 度 / 週 次	單元/主題	教學內容	[評量]
	第1週 2/11- 2/13	體能訓練	認識增強式專項體能及實做安全知識	■課堂觀察
	第2週 2/16- 2/20		農曆春節	
	第3週 2/23- 2/26	體能訓練	籃球專項基本動作：球感訓練+	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第4週 3/2- 3/6	體能訓練	籃球專項基本動作：運球訓練	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第5週 3/9- 3/13	動作練習	個人防守腳步訓練	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第6週 3/16- 3/20	心理技能	心理技能訓練 放鬆訓練	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第7週 3/23- 3/27	段考週 03/31-04/1	第一次定期評量	■紙筆測驗
	第8週 3/30- 4/2	動作練習	籃球專項基本動作：傳接球&上籃腳步	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第9週 4/7-	動作練習	兩人小組配合	■實作評量 1. 專項體能表現

4/10			(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第10週 4/13- 4/17	團隊訓練	團隊防守訓練:分組攻守	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第11週 4/20- 4/24	團隊訓練	團隊進攻訓練:分組對抗	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第12週 4/27- 5/1	心理技能	心理技能訓練: 意象訓練	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第13週 5/4- 5/8	動作練習	模擬賽	實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第14週 5/11- 5/15	段考週 05/13-05/14	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 5/18- 5/22	專項基本	空手擺脫防守訓練	實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第16週 5/25- 5/29	比賽	全國中學校際籃球賽	■實作評量 1. 專項體能表現(30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 中學校際(30%)
第17週 6/1- 6/5	動作練習	三人小組配合	■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)

第18週 6/8- 6/12	動作練習	三人快攻訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第19週 6/15- 6/18	動作練習	三隊三攻守練習	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第20週 6/22- 6/26	休養期	加強課輔	
第21週 6/29- 6/30	段考週 6/29-6/30	第三次定期評量	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____ 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 體育班訓練日誌書寫		
教學設施 設備需求	籃球、跳繩、角錐、重訓器材		
教材來源	籃球訓練書籍及相關國內外最新 訓練法	籃球訓練書籍及相關 國內外最新訓練法	籃球訓練書籍及相關國內外最 新訓練法
備註	體育教師：謝志典(中字第900 <input type="checkbox"/> 號) 台灣省體育會籃球教練證 省級教練證 00 <input type="checkbox"/>		



彰化縣立社頭國民中學114學年度體育班(籃球)體育專業 課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業課程-籃球	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1節）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週6節 第1學期共111節 第2學期共92節
設計理念	本體育專業課程為籃球運動，給予學生基本籃球技術認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	1. 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練。 2. 執行並強化標的性球類運動組合性戰術。 3. 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度。 4. 標的性球類運動組合性戰術。 5. 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能。		
核心素養	■體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 ■體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 ■體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 ■體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 ■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		

		<p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習 表現	<p>P-IV-1理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-1分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A1網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>T-IV-B1網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔切、移位與過渡等組合性技術網/牆性球類運動</p> <p>Ta-IV-C1網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D1網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週 9/1- 9/5	備課週	課程大綱內容說明	■課堂觀察
	第2週 9/8- 9/12	體能訓練	<p>籃球基本動作分析解說及個人練習--運球、投籃、傳接球等等（一）</p> <p>9年級：運球移動式訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單手帶球衝刺 2. 換手帶球衝刺 3. 背後換手運球衝刺 <p>9年級：投籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、單手中距離投籃練習 2、運球切入急停跳投練習 3、運球胯下急停跳投練習 4、運球轉身急停跳投練習 5、半場折返跑罰球線跳投練習 <p>9年級：傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、2人快攻傳球練習 2、3人快攻傳球練習 3、5人快攻傳球練習 4、5對5全場傳接球練習 5、背後傳球練習 6、過肩長傳全場練習 	<p>■實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第3週 9/15- 9/19	體能訓練	<p>籃球基本動作分析解說及個人練習--運球、投籃、傳接球等等（二）</p>	<p>■實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項體能表現(40%)

				2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第4週 9/22- 9/26	體能訓練	籃球基本動作分析解說及個人練習--運球、投籃、傳接球等等 (三)		■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第5週 9/29- 10/3	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (一) 9年級：3、5人傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3、5對5練習。 防守練習：1對1防守、2對1包夾防守練習、5對5團隊防守練習。		■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第6週 10/7- 10/9	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (二) 9年級：3、5人傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3、5對5練習。 防守練習：1對1防守、2對1包夾防守練習、5對5團隊防守練習。		■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第7週 10/13- 10/17	段考週 10/16-10/17	第一次定期評量		■紙筆測驗
第8週 10/20- 10/23	動作練習	比賽戰略技巧應用認識擋拆、掩護、卡位、搶籃板、溝通、團隊進攻及防守跑位戰術練習。		■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第9週 10/27- 10/31	比賽	彰化縣縣長盃籃球錦標賽		■實作評量 1. 專項體能表現(30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 縣長盃(30%)
第10週 11/3- 11/7	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (三) 3、5人傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3、5對5練習。 防守練習：1對1防守、2對1包夾防守練習、5對5團隊防守練習。		■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第11週 11/10- 11/14	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (四) 3、5人傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻防練習、3對2攻防練習、3對3、5對5練習。 防守練習：1對1防守、2對1包夾防守練習、5對5團隊防守練習。		■實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)

第12週 11/17- 11/21	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（五） 3、5人傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻 防練習、3對2攻防練習、3對3、5對5練習。 防守練習：1對1防守、2對1包夾防守練習、5 對5團隊防守練習。	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第13週 11/24- 11/28	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（六） 3、5人傳接球、快攻、反快攻練習，2對1攻 防練習、3對2攻防練習、3對3、5對5練習。 防守練習：1對1防守、2對1包夾防守練習、5 對5團隊防守練習。	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第14週 12/1- 12/5	段考週 12/2~12/3	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週 12/8- 12/12	12/5~6	校慶運動會	
第16週 12/15- 12/19	動作練習	比賽戰略技巧應用：認識擋拆、掩護、卡 位、搶籃板、溝通、團隊進攻及防守跑位戰 術練習。	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第17週 12/22- 12/26	比賽	國中籃球聯賽乙級(彰化縣預賽)	■實作評量 1. 專項體能表現 (30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 乙級聯賽(30%)
第18週 12/29- 1/2	比賽規則	裁判法及比賽練習	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第19週 1/5- 1/9	術科測驗	術科技巧考試及檢討（一）	■實作評量 1. 專項體能表現 (40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第20週 1/12- 1/16	休養期	加強課輔	
第21週 1/19- 1/20	段考週 01/19-20	第三次定期評量	■紙筆測驗

	單元/主題	教學內容	[評量]	
第二學期	第1週 2/11- 2/13	體能訓練	認識增強式專項體能及實做安全知識	■ 課堂觀察
	第2週 2/16- 2/20		農曆春節	
	第3週 2/23- 2/26	體能訓練	籃球專項基本動作：球感訓練+	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第4週 3/2- 3/6	體能訓練	籃球專項基本動作：運球訓練	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第5週 3/9- 3/13	動作練習	個人防守腳步訓練	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第6週 3/16- 3/20	動作練習	個人防守腳步訓練	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第7週 3/23- 3/27	心理技能	心理技能訓練 放鬆訓練	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
	第8週 3/30- 4/2	段考週 03/31-04/1	第一次定期評量	■ 紙筆測驗
	第9週 4/7- 4/10	動作練習	籃球專項基本動作：傳接球&上籃腳步	■ 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)

第10週 4/13- 4/17	動作練習	兩人小組配合	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第11週 4/20- 4/24	團隊訓練	團隊防守訓練:分組攻守	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第12週 4/27- 5/1	團隊訓練	團隊進攻訓練:分組對抗	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第13週 5/4- 5/8	休養期	加強課輔	
第14週 5/11- 5/15	段考週 05/13-05/14	第二次定期評量	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗
第15週 5/18- 5/22	動作練習	三人小組配合	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表現(40%) 2. 動作技能(30%) 3. 團隊表現(30%)
第16週 5/25- 5/29	比賽	全國中學校際籃球賽	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 1. 專項體能表現(30%) 2. 動作技能(20%) 3. 團隊表現(20%) 4. 中學校際(30%)
第17週 6/1- 6/5	動作練習	5人配合快攻練習、全場5對5對抗	
第18週 06/08- 06/10		畢業典禮	
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 其它_____		
	2. 平時/形成性評量:比例 60 %		

	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>體育班訓練日誌書寫</u>		
教學設施 設備需求	籃球、跳繩、角錐、重訓器材		
教材來源	籃球訓練書籍及相關國內外最新 訓練法	籃球訓練書籍及相關 國內外最新訓練法	籃球訓練書籍及相關國內外最 新訓練法
備註	體育教師：謝志典(中字第900 [redacted] 號) 台灣省體育會籃球教練證 省級教練證 00 [redacted]		

