

彰化縣111學年度社頭國民中學
體育班

籃球體育專業課程計畫

社頭國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國111年06月17日

彰化縣立社頭國民中學111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	0	0
			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
	七年級領域學習節數(31-34)				31	30
八九年級領域學習節數(30-34)						
校訂課程	七年級彈性學習 課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		2	3	3
		社團活動與技藝課程				
	八九年級彈性學 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
七年級學習總節數(33-35節)				35	35	35
八九年級學習總節數(32-35節)						

彰化縣立社頭國民中學111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	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專長訓練				
第七節	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練

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111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	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專長訓練				
第七節	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練

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111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	一	二	三	四	五
節次					
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專長訓練				
第七節	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練	專長訓練

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111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"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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113節 第2學期 共110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 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 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 checked="" 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 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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 T-IV-4 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 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-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體適能 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ps-IV-D3 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		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	備課週	課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週	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）	■ 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	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	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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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6週	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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7週	段考週	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週	動作練習	比賽戰略技巧應用	■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	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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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11週	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（四）	■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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (五)	■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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (六)	■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	段考週	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週	活動學習	校慶運動會	
第16週	動作練習	比賽戰略技巧應用	■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	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	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	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	術科測驗	術科技巧考試及檢討（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21週	段考週	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週	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	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3週	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4週	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5週	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	段考週	專項術科測驗(模擬賽)	■ 紙筆測驗
第7週	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	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	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	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	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	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	段考週	籃球專項基本動作：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14週	動作練習	模擬賽	■紙筆測驗
第15週	運動傷害	急性運動傷害處理教學:PRICE	■課堂觀察 ■口頭報告
第16週	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17週	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18週	動作練習	全場三隊三攻守	■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19週	心理技能	心理技能訓練：比賽中突發狀況因應教學	■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	段考週	第三次定期評量		■紙筆測驗
評量規劃	<p>1. 定期/總結性評量:比例 40 %</p> <p>■紙筆測驗 ■實作評量 □檔案評量 □作業評定 ■口頭報告 □同儕互評 □課堂觀察□其它_____</p> <p>2. 平時/形成性評量:比例 60 %</p> <p>□紙筆測驗 □實作評量 □檔案評量 □作業評定 □口頭報告 □同儕互評■課堂觀察 ■其它<u>體育班訓練日誌書寫</u></p>			
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	師資來源	體育教師	
備註	<p>體育教師：謝志典(中字第9000326號)</p> <p>台灣省體育會籃球教練證</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>			

彰化縣立社頭國民中學111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"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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113節 第2學期 共110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 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 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 checked="" 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 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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 T-IV-4 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 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-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體適能 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ps-IV-D3 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		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	備課週	課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週	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）	■ 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	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	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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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6週	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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7週	段考週	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週	動作練習	比賽戰略技巧應用	■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	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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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11週	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（四）	■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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (五)	■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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (六)	■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	段考週	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週	活動學習	校慶運動會	
第16週	動作練習	比賽戰略技巧應用	■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	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	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	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	術科測驗	術科技巧考試及檢討 (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21週	段考週	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週	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	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3週	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4週	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5週	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	段考週	專項術科測驗(模擬賽)	■紙筆測驗
第7週	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	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	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	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	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	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	段考週	籃球專項基本動作：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14週	動作練習	模擬賽	■紙筆測驗
第15週	運動傷害	急性運動傷害處理教學:PRICE	■課堂觀察 ■口頭報告
第16週	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17週	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18週	動作練習	全場三隊三攻守	■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19週	心理技能	心理技能訓練：比賽中突發狀況因應教學	■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	段考週	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	師資來源	體育教師	
備註	體育教師：謝志典(中字第9000326號) 台灣省體育會籃球教練證  			

彰化縣立社頭國民中學111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"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6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113節 第 2 學期 共93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 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 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 checked="" 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 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-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 T-IV-4 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 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-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體適能 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ps-IV-D3 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		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容		[評量]
第1學期	第1週	備課週	課程大綱內容說明	■ 課堂觀察
	第2週	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）	■ 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	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	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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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6週	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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7週	段考週	第一次定期評量	■紙筆測驗
第8週	動作練習	比賽戰略技巧應用	■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	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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（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11週	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用（四）	■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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (五)	■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	體能訓練	籃球基本動作多人練習及比賽應用 (六)	■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	段考週	第二次定期評量	■紙筆測驗
第15週	活動學習	校慶運動會	
第16週	動作練習	比賽戰略技巧應用	■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	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	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	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	術科測驗	術科技巧考試及檢討 (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21週	段考週	第三次定期評量	■紙筆測驗
第2學期	第1週	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	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3週	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4週	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5週	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	段考週	專項術科測驗(模擬賽)	■紙筆測驗
第7週	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	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	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	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	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	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	段考週	籃球專項基本動作：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14週	動作練習	個人技術練習，一對一單打	■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15週	運動傷害	急性運動傷害處理教學:PRICE	■課堂觀察 ■口頭報告
第16週	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17週	動作練習 (畢業典禮)	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%)
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % ■ 紙筆測驗 ■ 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 ■ 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 ■ 課堂觀察 ■ 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	師資來源	體育教師
備註	<p>體育教師：謝志典(中字第9000326號) 台灣省體育會籃球教練證</p> 		