

彰化縣112學年度花壇國民中學 體育班

籃球體育專業課程計畫

本課程計畫經花壇國民中學體育班發展委員會112年5月30日審議通過

本課程計畫經花壇國民中學課程發展委員會112年5月30日審議通過

本課程計畫經彰化縣政府112年11月8日府教體字第1120445864號核準備查

彰化縣立花壇國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

七、八年級

領域科目/實施規範節數			教育階段	國民中學
			階段/年級	第四學習階段
			節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5
			本土語言/ 台灣手語(1)	1
			英語文(3)	3
		數學(4)		4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)		3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)		3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)		2
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)		2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)		1
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)		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
領域學習節數(31-34)			31	
校訂課程	彈性學習課程 (1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1
		社團活動與技藝課程		1
		特殊需求領域課程		1
		其他類課程		1
學習總節數(33-35節)			35	

彰化縣立花壇國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：7 年級8 年級9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第二節	學科課程	體育	健康教育	學科課程	學科課程
第三節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第四節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第五節	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程	學科課程
第六節	專業知能	學科課程	學科課程	學科課程	專項術科
第七節	專項術科	學科課程	專項術科	專項術科	專項術科

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立花壇國民中學 112 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	專項術科 運動種類：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（專業知能，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 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	一、具籃球專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展籃球運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展籃球運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展籃球運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依學生身心發展狀況，漸進發展全面性籃球基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
課程目標	一、培養籃球之競技體能。 二、精進籃球之技術水準。 三、發展籃球之戰術運用。 四、提升籃球之心理素質		
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 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		

	<p>式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■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> <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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練。</p> <p>T-IV-2 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。</p> <p>Ta-IV-2 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。</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。</p> <p>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。</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p>		
第1學期	週次	單元/主題	教學內容	[評量]
	1	體能訓練	1. 邊線17趟 2. 重量訓練	實作評量 課堂觀察
	2	運球基本動作	1. 球感練習,原地運球(單顆.雙顆) 2. 原地運球(教材輔助,例:網球.角錐.彈力繩) 3. 行進間運球(單顆)	實作評量 課堂觀察
	3	投籃	1. 籃下擦板球 2. 罰球線	實作評量 課堂觀察
	4	綜合運球組合	1. 突破運球腳步, 腳步變化(教材輔助, 例: 網球. 角錐. 彈力繩) 2. 腳步. 節奏變化	實作評量 課堂觀察
	5	空手走位	1. V形空切 2. L形空切	實作評量 課堂觀察
	6	一對一防守技巧	1. 防守敏捷反應訓練(教材輔助:繩梯.角錐) 2. 防守對抗性提升(教材輔助:重量訓練器材.軟墊) 3. 防守腳步變化	實作評量 課堂觀察
	7	段考週	術科測驗-體能檢測	實作評量 課堂觀察

	8	一對一防守技巧	1. 防守動作修正, 防守肌力提升. 2. 防守敏捷訓練(教材輔助:繩梯, 角錐) 3. 防守對抗性提升(教材輔助:重量訓練器材, 軟墊)	實作評量 課堂觀察
	9	單打技巧	1. 刺探步練習 2. 切入腳步訓練, 3. 腳步變化, 切入節奏變化	實作評量 課堂觀察
	10	縣長盃籃球賽	1. 以賽代訓 2. 錄製比賽影片	實作評量 課堂觀察
	11	單打技巧	1. 刺探步練習 2. 切入腳步訓練, 3. 腳步變化, 切入節奏變化 4. 切入對抗後的上籃穩定(教材輔助:軟墊, 軟棍)	實作評量 課堂觀察
	12	實做一對一單打	判斷防守者做出正確的應變與動作變化	實作評量 課堂觀察
	13	雙人傳球	1. 原地雙人傳球: 雙手, 單手, 反手, 過頂, 胸前, 地板等等(動作修正) 2. 傳球腳步變化, 傳球節奏變化, 距離變化 3. 行進間組合傳球(速度, 力量, 路線, 節奏)	實作評量 課堂觀察
	14	段考週	運動防護觀念講解-PRICE 原則	實作評量 課堂觀察
	15	雙人快攻	1. 雙人快攻路線 2. 雙人快攻上籃, 雙人快攻投籃	實作評量 課堂觀察
	16	三人快攻	1. 三人快攻路線 2. 三人快攻上籃, 三人快攻投籃 3. 快攻路線變化	實作評量 課堂觀察
	17	四人快攻	1. 四人快攻路線 2. 四人快攻上籃, 四人快攻投籃 3. 快攻路線變化	實作評量 課堂觀察
	18	乙組籃球聯賽	1. 以賽代訓 2. 錄製比賽影片	實作評量 課堂觀察
	19	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 課堂觀察
	20	段考週	賽後檢討-放鬆訓練	實作評量 課堂觀察
第2學期	1	裁判手勢	認識並學會裁判手勢	實作評量 課堂觀察
	2	五人快攻	1. 五人快攻路線 2. 五人快攻上籃, 五人快攻投籃 3. 快攻路線變化	實作評量 課堂觀察

3	兩人攻防組合	1. 擋拆組合攻防路線及變化 2. 切入傳球組合攻防路線及變化 3. 傳球切入組合攻防路線及變化	實作評量 課堂觀察
4	三人攻防組合	1. 三人攻防輪轉基本概念灌輸 2. 擋拆組合攻防路線及變化 3. 切入傳球組合攻防路線及變化 4. 傳球切入組合攻防路線及變化 5. 空手走位及協防補位位置	實作評量 課堂觀察
5	四人攻防組合	1. 四人攻防輪轉基本概念灌輸 2. 擋拆組合攻防路線及變化 3. 切入傳球組合攻防路線及變化 4. 傳球切入組合攻防路線及變化 5. 空手走位及協防補位位置	實作評量 課堂觀察
6	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 課堂觀察
7	段考週	運動恢復-運動按摩教學	實作評量 課堂觀察
8	五人攻防組合	1. 人攻防輪轉基本概念灌輸 2. 擋拆組合攻防路線及變化 3. 切入傳球組合攻防路線及變化 4. 傳球切入組合攻防路線及變化 5. 空手走位及協防補位位置	實作評量 課堂觀察
9	攻守步法	1. 滑步與側跑 2. 壓縮與游泳手 3. 前轉身與後轉身 4. 麥肯訓練	實作評量 課堂觀察
10	基礎 團隊防守	1. 防守陣形概論 2. 人盯人防守 3. 區域聯防 2-3 4. 區域聯防 3-2	實作評量 課堂觀察
11	基礎 團隊進攻	1. 進攻人盯人防守 2. 進攻區域聯防 2-3 3. 進攻區域聯防 3-2	實作評量 課堂觀察
12	優勢進攻	1. 全場 2 對 1 2. 全場 3 打 2	實作評量 課堂觀察
13	優勢進攻	1. 全場 2 對 1 2. 全場 3 打 2 3. 全場多打少	實作評量 課堂觀察
14	段考週	術科測驗-專項術科測驗	實作評量 課堂觀察

	15	小組配合 (持球2對2)	1 強弱邊切入 2. 高低位攻擊 3. 底線空手走位	實作評量 課堂觀察
	16	小組配合 (掩護)	1. 掩護後投籃與切入 2. 給球跟進 3. 假掩護真切入 4. 向下、橫向、背向掩護	實作評量 課堂觀察
	17	友誼賽	以賽代訓	實作評量 課堂觀察
	18	影片賞析	觀看比賽影片	實作評量 課堂觀察
	19	放鬆訓練 選手心理訓練 期末測驗	賽後放鬆、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察
	20	段考週	賽後放鬆、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察
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 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 checked="" 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 籃球場 重量訓練室 體能訓練室			
教材來源	1. 運動訓練法 2. 自編	師資來源	校內教師	
備註				

彰化縣立花壇國民中學 112 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	專項術科 運動種類：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（專業知能，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 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	一、具籃球專項體能，熟知運動科學訓練理論與方法。 二、發展籃球運動技術，發揮個人競技運動能力。 三、發展籃球運動戰術、戰略認知與應變能力，應用於競賽中。 四、發展籃球運動心理、心智能力，提昇競技心理素質。 五、依學生身心發展狀況，漸進發展全面性籃球基礎體能與專項技術能力。 六、在專項訓練中維護身體健康，預防運動傷害及意外事件發生。		
課程目標	一、培養籃球之競技體能。 二、精進籃球之技術水準。 三、發展籃球之戰術運用。 四、提升籃球之心理素質		
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 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		

	<p>式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■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> <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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練。</p> <p>T-IV-2 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。</p> <p>Ta-IV-2 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。</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績。</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能。</p> <p>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。</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力。</p>		
第1學期	週次	單元/主題	教學內容	[評量]
	1	體能訓練	3. 邊線17趟 4. 重量訓練	實作評量 課堂觀察
	2	基本動作	1. 熟悉球性 2. 三重威脅 3. 基礎投籃與上籃 4. 臨場接球與傳球 5. 護球動作 6. 各式運球技巧	實作評量 課堂觀察
	3	投籃	1. 中距離跳投 2. 三分線	實作評量 課堂觀察
	4	進階卡位籃板	1. 卡位步法練習 2. 叢林練習	實作評量 課堂觀察
	5	空手走位	1. V形空切 2. L形空切	實作評量 課堂觀察
	6	小組配合 (持球2對2)	1. 強弱邊切入 2. 高低位攻擊 3. 底線空手走位	實作評量 課堂觀察

7	段考週	術科測驗-體能檢測	實作評量 課堂觀察
8	小組配合 (掩護)	1. 掩護後投籃與切入 2. 給球跟進 3. 假掩護真切入 4. 向下、橫向、背向掩護	實作評量 課堂觀察
9	小組快攻	1. 個人單刀快攻 2. 二人小組快攻 3. 三人小組快攻 4. 全員快攻	實作評量 課堂觀察
10	縣長盃籃球 賽	3. 以賽代訓 4. 錄製比賽影片	實作評量 課堂觀察
11	優勢進攻	1. 全場 2 對 1 2. 全場 3 打 2 加 1 3. 全場多打少	實作評量 課堂觀察
12	進階攻籃	1. 皮特訓練 2. 後撤步與歐洲步	實作評量 課堂觀察
13	基本動作	1. 熟悉球性 2. 三重威脅 3. 基礎投籃與上籃 4. 臨場接球與傳球 5. 護球動作 6. 各式運球技巧	實作評量 課堂觀察
14	段考週	運動防護觀念講解-PRICE 原則	實作評量 課堂觀察
15	進階 團隊防守	1. 防守陣形概論 2. 人盯人防守 3. 區域聯防 2-3 4. 區域聯防 3-2	實作評量 課堂觀察
16	進階 團隊進攻	1. 進攻人盯人防守 2. 進攻區域聯防 2-3 3. 進攻區域聯防 3-2	實作評量 課堂觀察
17	發球戰術	1. 底線發球 2. 邊線發球 3. 最後一擊	實作評量 課堂觀察
18	乙組籃球聯 賽	1. 以賽代訓 2. 錄製比賽影片	實作評量 課堂觀察
19	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 課堂觀察
20	段考週	賽後檢討-放鬆訓練	實作評量 課堂觀察

第2學期	1	裁判手勢	認識並學會裁判手勢	實作評量 課堂觀察
	2	壓迫防守 (一)	1. 一二線壓迫 2. 逼邊技巧 3. 傳球中的抄球 4. 換防基礎走位	實作評量 課堂觀察
	3	壓迫防守 (二)	1. 全場壓迫防守 2-2-1 2. 全場壓迫防守 1-2-1-1	實作評量 課堂觀察
	4	進攻 壓迫防守	1. 進攻全場 2-2-1 壓迫防守 2. 進攻全場 1-2-1-1 壓迫防守	實作評量 課堂觀察
	5	優勢進攻	1. 全場 2 對 1 2. 全場 3 打 2 加 1 3. 全場多打少	實作評量 課堂觀察
	6	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 課堂觀察
	7	段考週	運動恢復-運動按摩教學	實作評量 課堂觀察
	8	基本動作	1. 熟悉球性 2. 三重威脅 3. 基礎投籃與上籃 4. 臨場接球與傳球 5. 護球動作 6. 各式運球技巧	實作評量 課堂觀察
	9	進階攻守步 法	1. 滑步與側跑 2. 壓縮與游泳手 3. 前轉身與後轉身 4. 麥肯訓練	實作評量 課堂觀察
	10	進階 團隊防守	1. 防守陣形概論 2. 人盯人防守 3. 區域聯防 2-3 4. 區域聯防 3-2	實作評量 課堂觀察
	11	進階 團隊進攻	1. 進攻人盯人防守 2. 進攻區域聯防 2-3 3. 進攻區域聯防 3-2	實作評量 課堂觀察
	12	優勢進攻	1. 全場 2 對 1 2. 全場 3 打 2 加 1 3. 全場多打少	實作評量 課堂觀察
	13	基本動作	1. 熟悉球性 2. 三重威脅 3. 基礎投籃與上籃 4. 臨場接球與傳球 5. 護球動作	實作評量 課堂觀察

		6. 各式運球技巧	
14	段考週	術科測驗-專項術科測驗	實作評量 課堂觀察
15	小組配合 (持球2對2)	1. 強弱邊切入 2. 高低位攻擊 3. 底線空手走位	實作評量 課堂觀察
16	小組配合 (掩護)	1. 掩護後投籃與切入 2. 給球跟進 3. 假掩護真切入 4. 向下、橫向、背向掩護	實作評量 課堂觀察
17	友誼賽	1. 以賽代訓	實作評量 課堂觀察
18	影片賞析	觀看比賽影片	實作評量 課堂觀察
19	放鬆訓練 選手心理訓練 期末測驗	賽後放鬆、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察
20	段考週	賽後放鬆、選手心理輔導	實作評量 課堂觀察
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 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 checked="" 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 籃球場 重量訓練室 體能訓練室		
教材來源	3. 運動訓練法 4. 自編	師資來源	校內教師
備註			

體育班籃球專項訓練課程教練：

彰化縣立花壇國民中學 陳弘輝 教練

