

## 臺南市公立新營區太子國民中學 112學年度第一學期九 年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	籃球訓練	實施年級 (班級組別)	九年級體育班	教學節數	每週(5)節，本學期共(105)節
課程規範	<p><input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域  <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <input checked="" type="checkbox"/> 部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班 <input checked="" type="checkbox"/> 部定體育專業</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程          專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂體育專業</p>				
設計理念	<p>一、競技體能：協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練</p> <p>二、技術水準：專項訓練</p> <p>三、戰術運用：情境模擬、演練</p> <p>四、心理素質：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、團隊精神</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>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。</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合諧互動的素養。</p>				
課程目標	<p>(一)能理解籃球規則並做出基本動作</p> <p>(二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作</p> <p>(三)培養個人技巧至團隊合作的概念</p> <p>(四)熟練動作技巧進行對抗賽</p> <p>(五)模擬比賽情境，實施戰術運用</p> <p>(六)熟練攻守轉換、小組合作、練習賽</p> <p>(七)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力</p>				
課程架構脈絡					

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材或學習單
第1-5週	36	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	體能學習 P-IV-2  理解並執行陣地攻守性球類運動 組合性體能訓練  技術學習 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	體能學習 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。  技術學習 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	1. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。  2. 培養優秀籃球選手。	1. 協調 2. 敏捷 3. 反應力量 4. 力量耐力 5. 專項基本動作  每週三次重量訓練	1. 觀察評量 2. 自我評量	自編
第6-10週	38	專項期 專項技術 專項體能 意象訓練	體能學習 P-IV-2  理解並執行陣地攻守性球類運動 組合性體能訓練  技術學習 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	體能學習 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  技術學習 T-IV-B4  陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，	1. 透過體能訓練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信心。  2. 對目標更明確，減輕焦慮。  3. 技巧更純熟。	1. 力量耐力 2. 瞬發力 3. 速度 4. 專項訓練 5. 間歇跑 6. 意象訓練	1. 觀察評量 2. 自我評量 3. 比賽	自編教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

		作技術 <b>心理學習</b> 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	個人組合性防守動作與步伐 <b>心理學習</b> 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				
第 11-15 週	40	比賽前期 意象訓練 技術練習 戰術策略調整	<b>體能學習</b> P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動 組合性體能訓練 <b>心理學習</b> 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 <b>技術學習</b> 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	<b>體能學習</b> 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 <b>心理學習</b> 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 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	1. 透過體能訓練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信心。 2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。	1. 最大力量 2. 意象訓練 3. 有氧訓練  1. 增加專項技術訓練。 2. 熟練戰術。 3. 訓練質提高量減少。	自編教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

		<p>作技術 <b>戰術策略</b> 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><b>技術學習</b> 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</p> <p><b>戰術策略</b> Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>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</p>			
第 16-19 週	32	<p>比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練</p> <p><b>戰術學習</b> Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p><b>心理學習</b> Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p><b>戰術學習</b> Ta-IV-C1 配速與競賽規則。</p> <p><b>心理學習</b> Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通</p>	<p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。</p>	<p>1. 比賽模擬。 2. 意象訓練。</p>	<p>比賽狀況</p> <p>自編教材</p>

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

				管道與方法。			
第 20-21 週	14	恢復期 體能恢復	體能學習 P-IV-1  了解並執行一般 體能各項訓練	體能學習 P-IV-A1  進階心肺、肌 力、肌耐力、柔 軟度、爆發力等 一般體能  心理學習 Ps-IV-D3 溝通 管道與方法。	1. 讓疲勞的肌肉得 到修復。  2. 針對比賽結果去 反省與修正。	1. 柔軟度。  2. 有氧訓練。  重點：著重在 放鬆肌肉、休 息。	1. 柔軟度加 強。  自編教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市公立新營區太子國民中學 112 學年度第二學期九年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	籃球訓練	實施年級 (班級組別)	九年級體育班	教學節數	每週(5)節，本學期共(90)節
課程規範	<input checked="" type="radio"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> <b>藝術才能班部定專長領域</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>體育班部定體育專業</b> <input checked="" type="radio"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> <b>專業課程:</b> <input type="checkbox"/> <b>藝術才能班校訂專長領域</b> <input type="checkbox"/> <b>體育班校訂體育專業</b>				
設計理念	<p>一、競技體能：協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練</p> <p>二、技術水準：專項訓練</p> <p>三、戰術運用：情境模擬、演練</p> <p>四、心理素質：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、團隊精神</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>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。</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合諧互動的素養。</p>				
課程目標	<p>(一)能理解籃球規則並做出基本動作</p> <p>(二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作</p> <p>(三)培養個人技巧至團隊合作的概念</p> <p>(四)熟練動作技巧進行對抗賽</p> <p>(五)模擬比賽情境，實施戰術運用</p> <p>(六)熟練攻守轉換、小組合作、練習賽</p> <p>(七)檢討與分析自身的動作技能及團隊戰力</p>				
課程架構脈絡					

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材或學習單
第1-5週	40	準備期 目標設定 基本動作 一般體能	體能學習 P-IV-2  理解並執行陣地攻守性球類運動 組合性體能訓練  技術學習 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	體能學習 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。  技術學習 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	3. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。  4. 培養優秀籃球選手。	1. 協調 2. 敏捷 3. 反應力量 4. 力量耐力 5. 專項基本動作  每週三次重量訓練	1. 觀察評量 2. 自我評量	自編
第6-10週	40	專項期 專項技術 專項體能 意象訓練	體能學習 P-IV-2  理解並執行陣地攻守性球類運動 組合性體能訓練  技術學習 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	體能學習 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  技術學習 T-IV-B4  陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，	1. 透過體能訓練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信心。  2. 對目標更明確，減輕焦慮。  3. 技巧更純熟。	1. 力量耐力 2. 瞬發力 3. 速度 4. 專項訓練 5. 間歇跑 6. 意象訓練	1. 觀察評量 2. 自我評量 3. 比賽	自編教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

		作技術 <b>心理學習</b> 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	個人組合性防守動作與步伐 <b>心理學習</b> 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				
第 11-15 週	40	比賽前期 意象訓練 技術練習 戰術策略調整	<b>體能學習</b> P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動 組合性體能訓練 <b>心理學習</b> 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 <b>技術學習</b> 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	<b>體能學習</b> 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 <b>心理學習</b> 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 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	1. 透過體能訓練的加強與技術練習，肯定自我，建立自信心。 2. 對目標更明確，減輕焦慮。 3. 技巧更純熟。	1. 最大力量 2. 意象訓練 3. 有氧訓練  1. 增加專項技術訓練。 2. 熟練戰術。 3. 訓練質提高量減少。	自編教材

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(部定+校訂)

		<p>作技術 <b>戰術策略</b> 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><b>技術學習</b> 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</p> <p><b>戰術策略</b> Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>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</p>			
第 16-18 週	24	<p>比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練</p> <p><b>戰術學習</b> Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p><b>心理學習</b> Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p>	<p><b>戰術學習</b> Ta-IV-C1 配速與競賽規則。</p> <p><b>心理學習</b> Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通</p>	<p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。</p>	<p>1. 比賽模擬。 2. 意象訓練。</p>	<p>比賽狀況</p> <p>自編教材</p>

				管道與方法。				
--	--	--	--	--------	--	--	--	--