

## 臺南市立南新國民中學 113 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業/籃球	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共( 21 )週，( 42 )節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <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"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、持續訓練 2. 技術訓練：進攻技術(運球、傳球、上籃、投籃)、防守技術(防守腳步、卡位動作) 3. 戰術訓練：進攻跑位、防守概念、小組配合、比賽流程模擬 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞							
本教育階段 總綱核心素 養 或校訂素養	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-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。							
課程目標	一、第一階段 (一)能理解並做出基本動作、攻守腳步以及規則講解。 (二)能做理解並熟練基本動作、小組合作、防守概念。 (三)能理解、熟練並操作基本動作、小組攻守、模擬賽。 (四)熟練流暢表現出基本動作、分科訓練、小組合作。 二、第二階段 (一)理解分科訓練、系統機遇戰、模擬賽。 (二)熟練分科訓練、戰術訓練、狀況訓練。 (三)操作分科訓練、戰術訓練、練習賽。 (四)熟練並執行團隊之攻守、練習賽、缺點檢討。							
課程架構脈絡								
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 評量方式	自編自選 教材

								或學習單 使用教具或 器材
第 1-3 週	6	<p><b>訓練期</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練</li> <li>進攻動作訓練</li> <li>防守動作訓練</li> </ol>	<p><b>體能學習</b></p> <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><b>技術學習</b></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><b>體能學習</b></p> <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>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p><b>技術學習</b></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>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</p> <p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>培養本市優秀籃球選手。</li> <li>養成學生規律運動與健康生活的習慣。</li> <li>發掘籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練           <ol style="list-style-type: none"> <li>重量訓練</li> <li>協調訓練</li> <li>肌耐力訓練</li> <li>間歇訓練</li> </ol> </li> <li>基本進攻動作訓練           <ol style="list-style-type: none"> <li>運球</li> <li>傳接球</li> <li>上籃</li> <li>投籃</li> </ol> </li> <li>基本防守動作訓練           <ol style="list-style-type: none"> <li>手部動作</li> <li>各種腳步變化</li> </ol> </li> <li>變化運球訓練</li> <li>綜合傳球訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>基本體能與技能之培養。</li> <li>全面性技術之培養。</li> <li>保持正確動作。</li> </ol>	<p>角錐 繩梯 重訓器材 彈力繩 小欄架 籃球</p>
第 4-8 週	10	<p><b>比賽前期</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>個人進攻動作訓練</li> <li>個人防守動</li> </ol>	<p><b>體能學習</b></p> <p>P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合</p>	<p><b>體能學習</b></p> <p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>進攻訓練</li> <li>後衛控球及投籃訓練</li> <li>前鋒切入動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>動作技術強化。</li> <li>個人體能技術訓練。</li> <li>要求高度</li> </ol>	<p>籃球 角錐 彈力繩</p>

		<p>作訓練</p> <p>3. 進攻及防守戰術運用</p>	<p>性體能訓練</p> <p><b>技術學習</b></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><b>戰術學習</b></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><b>心理學習</b></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>	<p>力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p><b>技術學習</b></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>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</p> <p>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>戰術學習</b></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>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>	<p>練，以提升運動技能表現。</p> <p>2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</p>	<p>作</p> <p>4. 高低位中鋒腳部動作</p> <p>5. 防守動作訓練</p> <p>6. 各種手部動作及腳步變化訓練</p> <p>7. 不同情境的防守腳步變換練習</p> <p>8. 進攻戰術 (1)高低位中鋒配合 (2)前鋒與中鋒的配合 (3)快攻 (4)2-3人小組配合 (5)5人跑位</p> <p>9. 防守戰術 (1)個人盯人防守 (2)不同情境的協防變化 (3)半場及全場的區域聯防</p>	<p>的肌力與耐力。</p> <p>4. 嚴格加強質與量的訓練。</p> <p>5. 參加比賽增加臨場感及觀摩機會。</p> <p>6. 臺南市議長盃籃球錦標賽。</p> <p>7. 臺南市市長盃籃球錦標賽。</p>	
--	--	--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

				<p><b>心理學習</b></p> <p>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</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 9-11 週	6	<p><b>比賽期</b></p> <p>1. 全場實戰演練 2. 比賽意象訓練</p>	<p><b>技術學習</b></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><b>戰術學習</b></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><b>心理學習</b></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>	<p><b>技術學習</b></p> <p>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</p> <p>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>戰術學習</b></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>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> <p><b>心理學習</b></p> <p>Ps-IV-D3</p>	<p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行能力。</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>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p>	<p>1. 提升個人技術能力。</p> <p>2. 多以小組配合訓練以提升團隊默契。</p> <p>3. 進攻戰術運用：不同戰術書之間轉換的跑位。</p> <p>4. 防守戰術運用：不同情境的防守轉換。</p> <p>5. 利用意象訓練調整身心狀況以面對不同強度的挑戰。</p>	<p>1. 個人技術訓練。</p> <p>2. 以全面性之體能為主，加強技術。</p> <p>3. 提高訓練的質，減少訓練的量。</p> <p>4. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。</p> <p>5. 臺南中等籃球錦標賽。</p>	籃球角錐

				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				
第 12-15 週	8	<b>比賽期</b> 1. 全場實戰演練 2. 比賽意象訓練	<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、團隊合作技術  <b>戰術學習</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  <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-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 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  <b>戰術學習</b> Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 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  <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	1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 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。 3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。	1. 提升個人技術能力。 2. 多以小組配合訓練以提升團隊默契。 3. 進攻戰術運用：不同戰術之間轉換的跑位。 4. 防守戰術運用：不同情境的防守轉換。 5. 利用意象訓練調整身心狀況以面對不同強度的挑戰。	1. 個人動作加強訓練。 2. 專注訓練。 3. 保持良好的身心狀況。 4. 集中並防止運動傷害。 5. 國中乙組聯賽。	籃球角錐

				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				
第 16-17 週	4	放鬆期 1. 賽後檢討 2. 維持基本體 能 3. 調整身心狀 態	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  戰術學習 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  心理學習 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	體能學習 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動 之速度、協調、敏捷、 穩定及身體控制  戰術學習 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動 之組合性團隊進攻戰 術 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  心理學習 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. 培養學生思 辨與善用體 育運動的相 關資訊、產 品和服務的 素養。 2. 發展學生體 育相關之文 化素養與國 際觀。 3. 引導家長對 子女學習成 就之多元認 同，肯定多 元價值。	1. 賽後檢討 2. 維持基本能 力 (1)協調訓練 (2)有氧訓練 (3)加強伸展 (4)基本動作 訓練 (5)綜合動作 變化訓練	著重於： 1. 柔軟度加 強。 2. 基本動作及 協調性。	籃球 角錐 繩梯 小欄架 彈力繩

<p>第 18-21 週</p>	<p>8</p>	<p style="text-align: center;"><b>調整期</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人動作訓練</li> <li>2. 多元化體能訓練</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>體能學習</b></p> <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 style="text-align: center;"><b>技術學習</b></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 style="text-align: center;"><b>體能學習</b></p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p style="text-align: center;"><b>技術學習</b></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>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</li> <li>2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人動作之調整</li> <li>2. 投籃、上籃變化訓練</li> <li>3. 基本動作訓練</li> <li>4. 體能訓練 (1)重量訓練 (2)協調訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本體能之培養。</li> <li>2. 個人技術之培養。</li> <li>3. 調整個人動作。</li> </ol>	<p style="text-align: center;">籃球 角錐 彈力繩 重訓器材 繩梯</p>
--------------------------	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。





								或學習單 使用教具或 器材
寒假 及 第 1-2 週	4	<p><b>調整期</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>個人動作訓練</li> <li>多元化體能訓練</li> </ol>	<p><b>體能學習</b></p> <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><b>技術學習</b></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><b>體能學習</b></p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p><b>技術學習</b></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>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</li> <li>養成學生規律運動與健康生活的習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>個人動作之調整</li> <li>投籃、上籃變化訓練</li> <li>基本動作訓練</li> <li>體能訓練 (1)重量訓練 (2)協調訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>基本體能之培養。</li> <li>個人技術之培養。</li> <li>調整個人動作。</li> </ol>	<p>籃球</p> <p>角錐</p> <p>彈力繩</p> <p>重訓器材</p> <p>繩梯</p>
第 3-4 週	4	<p><b>訓練期</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練</li> <li>進攻動作訓練</li> </ol> <p>防守動作訓練</p>	<p><b>體能學習</b></p> <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><b>技術學習</b></p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組</p>	<p><b>體能學習</b></p> <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>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p><b>技術學習</b></p> <p>T-IV-B3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>培養本市優秀籃球選手。</li> <li>養成學生規律運動與健康生活的習慣。</li> <li>發掘籃球運動優秀人才，計畫性</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練 (1)重量訓練 (2)協調訓練 (3)肌耐力訓練 (4)間歇訓練</li> <li>基本進攻動作訓練 (1)運球 (2)傳接球</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>基本體能與技能之培養。</li> <li>全面性技術之培養。</li> <li>保持正確動作。</li> </ol>	<p>角錐</p> <p>繩梯</p> <p>重訓器材</p> <p>彈力繩</p> <p>小欄架</p> <p>籃球</p>

			合性個人動作技術、團隊合作技術	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 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 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	長期訓練，以提升運動技能表現。	(3) 上籃 (4) 投籃 3. 基本防守動作訓練 (1) 手部動作 (2) 各種腳步變化 4. 變化運球訓練 5. 綜合傳球訓練		
第 5-7 週	6	<b>比賽前期</b> 1. 個人進攻動作訓練 2. 個人防守動作訓練 進攻及防守戰術運用	<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>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、團隊合作技術  <b>戰術學習</b> Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組	<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 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制  <b>技術學習</b> 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 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域	1. 發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。	1. 進攻訓練 2. 後衛控球及投籃訓練 3. 前鋒切入動作 4. 高低位中鋒腳部動作 5. 防守動作訓練 6. 各種手部動作及腳步變化訓練 7. 不同情境的防守腳步變換練習 8. 進攻戰術	1. 動作技術強化。 2. 個人體能技術訓練。 3. 要求高度的肌力與耐力。 4. 嚴格加強質與量的訓練。 5. 參與友誼賽增加臨場感及觀摩機會。	籃球 角錐 彈力繩

			<p>合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p><b>心理學習</b></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>	<p>等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>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>戰術學習</b></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>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> <p><b>心理學習</b></p> <p>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</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>		<p>(1)高低位中鋒配合</p> <p>(2)前鋒與中鋒的配合</p> <p>(3)快攻</p> <p>(4)2-3人小組配合</p> <p>(5)5人跑位</p> <p>9. 防守戰術</p> <p>(1)個人盯人防守</p> <p>(2)不同情境的協防變化</p> <p>(3)半場及全場的區域聯防</p>		
第 8-11 週	8	<p><b>比賽期</b></p> <p>1. 全場實戰演練 比賽意象訓練</p>	<p><b>技術學習</b></p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組</p>	<p><b>技術學習</b></p> <p>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</p>	<p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行能力。</p>	<p>1. 提升個人技術能力。</p> <p>2. 多以小組配合訓練以提</p>	<p>1. 個人技術訓練。</p> <p>2. 以全面性之體能為主，加強技術。</p>	籃球 角錐

		<p>合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p><b>戰術學習</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>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</p>	<p>作與步伐 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>戰術學習</b> Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 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> <p><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</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>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p>	<p>升團隊默契。</p> <p>3. 進攻戰術運用：不同戰術之間轉換的跑位。</p> <p>4. 防守戰術運用：不同情境的防守轉換。</p> <p>5. 利用意象訓練調整身心狀況以面對不同強度的挑戰。</p>	<p>3. 提高訓練的質，減少訓練的量。</p> <p>4. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。</p> <p>5. 臺南市中等籃球對抗賽。</p>		
第12週	2	全中運停練(4/21-4/24)						
第4	4	<p><b>放鬆期</b> 1. 賽後檢討</p>	<p><b>體能學習</b> P-IV-2</p>	<p><b>體能學習</b> P-IV-A4</p>	<p>1. 培養學生思辨與善用體</p>	<p>1. 賽後檢討 2. 維持基本能</p>	<p>著重於： 1. 柔軟度加</p>	<p>籃球 角錐</p>

13-14 週		<p>2. 維持基本體能</p> <p>3. 調整身心狀態</p>	<p>理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p style="text-align: center;"><b>戰術學習</b></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 style="text-align: center;"><b>心理學習</b></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>	<p>陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p style="text-align: center;"><b>戰術學習</b></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>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> <p style="text-align: center;"><b>心理學習</b></p> <p>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</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>	<p>育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>2. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。</p> <p>3. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。</p>	<p>力</p> <p>(1)協調訓練 (2)有氧訓練 (3)加強伸展 (4)基本動作訓練 (5)綜合動作變化訓練</p>	<p>強。</p> <p>2. 基本動作及協調性。</p>	<p>繩梯 小欄架 彈力繩</p>
第 15-17 週	6	<p style="text-align: center;"><b>調整期</b></p> <p>1. 個人動作訓練 多元化體能訓練</p>	<p style="text-align: center;"><b>體能學習</b></p> <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 style="text-align: center;"><b>技術學習</b></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</p>	<p style="text-align: center;"><b>體能學習</b></p> <p>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p style="text-align: center;"><b>技術學習</b></p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射</p>	<p>1. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>2. 養成學生規律運動與健</p>	<p>1. 個人動作之調整 2. 投籃、上籃變化訓練 3. 基本動作訓練 4. 體能訓練 (1)重量訓練</p>	<p>1. 基本體能之培養。 2. 個人技術之培養。 3. 調整個人動作。</p>	<p>籃球 角錐 彈力繩 重訓器材 繩梯</p>

			術、團隊合作技術	(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 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	康生活的習慣。	(2)協調訓練		
第 18-20 週	6	<p><b>訓練期</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練</li> <li>進攻動作訓練</li> <li>防守動作訓練</li> </ol>	<p><b>體能學習</b></p> <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><b>技術學習</b></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><b>體能學習</b></p> <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>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p><b>技術學習</b></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>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</p> <p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>培養本市優秀籃球選手。</li> <li>養成學生規律運動與康生活的習慣。</li> <li>發掘籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>體能訓練                     <ol style="list-style-type: none"> <li>重量訓練</li> <li>協調訓練</li> <li>肌耐力訓練</li> <li>間歇訓練</li> </ol> </li> <li>基本進攻動作訓練                     <ol style="list-style-type: none"> <li>運球</li> <li>傳接球</li> <li>上籃</li> <li>投籃</li> </ol> </li> <li>基本防守動作訓練                     <ol style="list-style-type: none"> <li>手部動作</li> <li>各種腳步變化</li> </ol> </li> <li>變化運球訓練</li> <li>綜合傳球訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>基本體能與技能之培養。</li> <li>全面性技術之培養。</li> <li>保持正確動作。</li> </ol>	<p>角錐 繩梯 重訓器材 彈力繩 小欄架 籃球</p>

第 21-22 週	4	<p style="text-align: center;"><b>比賽前期</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人進攻動作訓練</li> <li>2. 個人防守動作訓練</li> <li>3. 進攻及防守戰術運用</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>體能學習</b></p> <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 style="text-align: center;"><b>技術學習</b></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 style="text-align: center;"><b>戰術學習</b></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 style="text-align: center;"><b>心理學習</b></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>	<p style="text-align: center;"><b>隊合作技術</b></p> <p style="text-align: center;"><b>體能學習</b></p> <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>P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p style="text-align: center;"><b>技術學習</b></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>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</p> <p>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 style="text-align: center;"><b>戰術學習</b></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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。</li> <li>2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進攻訓練</li> <li>2. 後衛控球及投籃訓練</li> <li>3. 前鋒切入動作</li> <li>4. 高低位中鋒腳部動作</li> <li>5. 防守動作訓練</li> <li>6. 各種手部動作及腳步變化訓練</li> <li>7. 不同情境的防守腳步變換練習</li> <li>8. 進攻戰術 (1)高低位中鋒配合 (2)前鋒與中鋒的配合 (3)快攻 (4)2-3人小組配合 (5)5人跑位</li> <li>9. 防守戰術 (1)個人盯人防守 (2)不同情境</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動作技術強化。</li> <li>2. 個人體能技術訓練。</li> <li>3. 要求高度的肌力與耐力。</li> <li>4. 嚴格加強質與量的訓練。</li> <li>5. 參加友誼賽增加臨場感及觀摩機會。</li> </ol>	<p>籃球 角錐 彈力繩</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> <p><b>心理學習</b></p> <p>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</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>		<p>的協防變化</p> <p>(3)半場及全場的區域聯防</p>		
暑假	<p><b>比賽期</b></p> <p>1. 全場實戰演練</p> <p>2. 比賽意象訓練</p>	<p><b>技術學習</b></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><b>戰術學習</b></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><b>心理學習</b></p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球</p>	<p><b>技術學習</b></p> <p>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</p> <p>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>戰術學習</b></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>Ta-IV-C4</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>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p>	<p>1. 提升個人技術能力。</p> <p>2. 多以小組配合訓練以提升團隊默契。</p> <p>3. 進攻戰術運用：不同戰術之間轉換的跑位。</p> <p>4. 防守戰術運用：不同情境的防守轉換。</p> <p>5. 利用意象訓練調整身心狀況以面對</p>	<p>1. 個人技術訓練。</p> <p>2. 以全面性之體能為主，加強技術。</p> <p>3. 提高訓練的質，減少訓練的量。</p> <p>4. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。</p> <p>5. 臺南市議長盃籃球錦標賽。</p>	籃球角錐	



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>類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>	<p>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> <p><b>心理學習</b></p> <p>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</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>		<p>不同強度的挑戰。</p>		
--	--	--	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。