

臺南市公立東原國民中學 113 學年度第一學期七年級**體育專業領域(籃球)**課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	七/籃球	教學 節數	每週 5 節，本學期 22 週(本學期第一週與最後一週只有 1 天未上課，實際為 20 週)，共 100 節			
課程規範	<input checked="" type="checkbox"/> <b>領域學習課程-部定專長領域</b> <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>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="checkbox"/> <b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b> 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 <b>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	經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<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 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 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。							
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練)：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練)：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練)：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練)：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。							
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
第二週	3	暖身運動	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等	了解身體各部份協調性與運作原理	1. 暖身 2. 馬克操 3. 腳步訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材

				一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則				
第三週	3	暖身運動	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	了解身體各部份協調性與運作原理	1. 暖身 2. 馬克操 3. 腳步訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材
第四週	3	暖身運動	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速	了解身體各部份協調性與運作原理	1. 暖身 2. 馬克操 3. 腳步訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				度等專項體能之原理原則				
第五週	3	暖身運動	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	利用各項訓練，加強體適能，並養成自主體能維持習慣	1. 折返跑 2. 重量訓練 3. 運球練習 4. 傳球練習	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材
第六週	3	暖身運動	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	利用各項訓練，加強體適能，並養成自主體能維持習慣	1. 折返跑 2. 重量訓練 3. 運球練習 4. 傳球練習	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材
第七週	3	基本動作練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、	1. 利用各項訓練，加強體適能，並養成自主體能維持習慣 2. 熟練基本動作	1. 體能訓練 2. 防守步伐練習 3. 快攻練習 4. 多打少快攻練習 5. 少守多補防練習	1. 情意的學習態度如何 2. 各項觀念是否正確 3. 動作是否流暢協調	自編自選教材

				<p>瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>				
第八週	3	基本動作練習	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用各項訓練，加強體適能，並養成自主體能維持習慣</li> <li>2. 熟練基本動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能訓練</li> <li>2. 防守步伐練習</li> <li>3. 快攻練習</li> <li>4. 多打少快攻練習</li> <li>5. 少守多補防練習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情意的學習態度如何</li> <li>2. 各項觀念是 否正確</li> <li>3. 動作是否流暢協調</li> </ol>	自編自選教材

				環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
第九週	3	基本動作練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1. 利用各項訓練，加強體適能，並養成自主體能維持習慣 2. 熟練基本動作	1. 體能訓練 2. 防守步伐練習 3. 快攻練習 4. 多打少快攻練習 5. 少守多補防練習	1. 情意的學習態度如何 2. 各項觀念是否正確 3. 動作是否流暢協調	自編自選教材
第十週	3	基本動作練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	1. 利用各項訓練，加強體適能，並養	1. 體能訓練 2. 防守步伐練習 3. 快攻練習	1. 情意的學習態度如何 2. 各項觀念是	自編自選教材

			P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	成自主體能維持習慣 2. 熟練基本動作	4. 多打少快攻練習 5. 少守多補防練習	否正確 3. 動作是否流暢協調	
第十一週	3	基本動作練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原	1. 利用各項訓練，加強體適能，並養成自主體能維持習慣 2. 熟練基本動作	1. 體能訓練 2. 防守步伐練習 3. 快攻練習 4. 多打少快攻練習 5. 少守多補防練習	1. 情意的學習態度如何 2. 各項觀念是否正確 3. 動作是否流暢協調	自編自選教材

				則 P-IV-A3 有 氧訓練、無 氧訓練、間 歇訓練、循 環訓練等之 內容、負 荷、安全原 則與運動防 護				
第十二週	3	上籃動作練習	Ta-IV-1 理解並 執行配速、規 則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德	Ta-IV-C1 配 速與競賽規 則 Ta-IV-C2 競 賽與情報蒐 集 Ta-IV-C3 運 動道德	1. 了解籃下規 則 2. 熟練上籃動 作	1. 運球練習 2. 傳球練習 3. 上籃練習 4. 投籃練習	1. 情意的學習 態度如何 2. 各項觀念是 否正確 3. 動作是否流 暢協調	自編自選教材
第十三週	3	上籃動作練習	Ta-IV-1 理解並 執行配速、規 則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並 運用競賽規則、 指令與道德	Ta-IV-C1 配 速與競賽規 則 Ta-IV-C2 競 賽與情報蒐 集 Ta-IV-C3 運 動道德	1. 了解籃下規 則 2. 熟練上籃動 作	1. 運球練習 2. 傳球練習 3. 上籃練習 4. 投籃練習	1. 情意的學習 態度如何 2. 各項觀念是 否正確 3. 動作是否流 暢協調	自編自選教材
第十四週	3	上籃動作練習	Ta-IV-1 理解並 執行配速、規 則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並	Ta-IV-C1 配 速與競賽規 則 Ta-IV-C2 競 賽與情報蒐	1. 了解籃下規 則 2. 熟練上籃動 作	1. 運球練習 2. 傳球練習 3. 上籃練習 4. 投籃練習	1. 情意的學習 態度如何 2. 各項觀念是 否正確	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			運用競賽規則、指令與道德	集 Ta-IV-C3 運動道德			3. 動作是否流暢協調	
第十五週	3	上籃動作練習	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 了解籃下規則 2. 熟練上籃動作	1. 運球練習 2. 傳球練習 3. 上籃練習 4. 投籃練習	1. 情意的學習態度如何 2. 各項觀念是否正確 3. 動作是否流暢協調	自編自選教材
第十六週	3	上籃動作練習	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 了解籃下規則 2. 熟練上籃動作	1. 運球練習 2. 傳球練習 3. 上籃練習 4. 投籃練習	1. 情意的學習態度如何 2. 各項觀念是否正確 3. 動作是否流暢協調	自編自選教材
第十七週	3	攻守練習	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1. 認識調適比賽壓力方法 2. 適應高強度全場比賽	3. 體能訓練 4. 少守多補防練習 5. 多打少快攻練習 6. 防守步伐練習	1. 知道如何調適比賽壓力 2. 知道如何調配全場比賽體力	自編自選教材



				Ps-IV-D4 訓練與競賽環境				
第十八週	3	攻守練習	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1. 認識調適比賽壓力方法 2. 適應高強度全場比賽	1. 體能訓練 2. 少守多補防練習 3. 多打少快攻練習 4. 防守步伐練習	1. 知道如何調適比賽壓力 2. 知道如何調配全場比賽體力	自編自選教材
第十九週	3	攻守練習	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1. 認識調適比賽壓力方法 2. 適應高強度全場比賽	1. 體能訓練 2. 少守多補防練習 3. 多打少快攻練習 4. 防守步伐練習	1. 知道如何調適比賽壓力 2. 知道如何調配全場比賽體力	自編自選教材

				練與競賽環境				
第二十週	3	攻守練習	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	1. 認識調適比賽壓力方法 2. 適應高強度全場比賽	1. 體能訓練 2. 少守多補防練習 3. 多打少快攻練習 4. 防守步伐練習	1. 知道如何調適比賽壓力 2. 知道如何調配全場比賽體力	自編自選教材
第二十一週	3	攻守練習	Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環	1. 認識調適比賽壓力方法 2. 適應高強度全場比賽	1. 體能訓練 2. 少守多補防練習 3. 多打少快攻練習 4. 防守步伐練習	1. 知道如何調適比賽壓力 2. 知道如何調配全場比賽體力	自編自選教材

			境				
--	--	--	---	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市公立東原國民中學 113 學年度第二學期七年級體育專業領域(籃球)課程計畫

課程名稱	體育專業	實施年級 (班級組別)	七/籃球	教學 節數	每週 5 節，本學期 22 週(2 月 5 日提早開學，4 月 21 日-24 日因全中運暫停上課，最後 1 週只有 1 日不上課)共 100 節			
課程規範	<p>◎<b>領域學習課程-部定專長領域</b>  <input type="checkbox"/>藝術才能班 <b>部定</b> 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/>體育班 <b>部定體育專業</b></p> <p>◎<b>彈性學習課程-特殊需求領域課程</b>          專業課程：<input type="checkbox"/>藝術才能班 <b>校訂</b> 專長領域<input type="checkbox"/>體育班<b>校訂</b> 體育專業</p>							
設計理念	經過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<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 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 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。							
課程目標	一、培養專項運動之競技體能(體能訓練)：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準(技術訓練)：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練)：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質(心理訓練)：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。							
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
第一週	3	籃球心理及規則	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 了解籃球規則並應用 2. 認識籃球戰	1. 籃球戰術認識 2. 籃球戰術執行模擬	1. 是否能了解戰術使用時機與作用	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	術與執行	3. 體驗戰術執行狀況與檢討	2. 團隊是否能配合執行戰術	
第二週	3	籃球心理及規則	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 了解籃球規則並應用 2. 認識籃球戰術與執行	1. 籃球戰術認識 2. 籃球戰術執行模擬 3. 體驗戰術執行狀況與檢討	1. 是否能了解戰術使用時機與作用 2. 團隊是否能配合執行戰術	自編自選教材
第三週	3	籃球心理及規則	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 了解籃球規則並應用 2. 認識籃球戰術與執行	1. 籃球戰術認識 2. 籃球戰術執行模擬 3. 體驗戰術執行狀況與檢討	1. 是否能了解戰術使用時機與作用 2. 團隊是否能配合執行戰術	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

第四週	3	籃球心理及規則	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 了解籃球規則並應用 2. 認識籃球戰術與執行	1. 籃球戰術認識 2. 籃球戰術執行模擬 3. 體驗戰術執行狀況與檢討	1. 是否能了解戰術使用時機與作用 2. 團隊是否能配合執行戰術	自編自選教材
第五週	3	籃球心理及規則	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 了解籃球規則並應用 2. 認識籃球戰術與執行	1. 籃球戰術認識 2. 籃球戰術執行模擬 3. 體驗戰術執行狀況與檢討	1. 是否能了解戰術使用時機與作用 2. 團隊是否能配合執行戰術	自編自選教材
第六週	3	籃球心理及規則	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1. 了解籃球規則並應用 2. 認識籃球戰術與執行	1. 籃球戰術認識 2. 籃球戰術執行模擬 3. 體驗戰術執行狀況與檢討	1. 是否能了解戰術使用時機與作用 2. 團隊是否能配合執行戰術	自編自選教材

			際競賽資訊，規劃與創新動作					
第七週	3	籃球體適能	<p>T-V-1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-V-2 精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-V-3 精熟並執行接力動作</p> <p>T-V-4 利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現</p>	<p>T-V-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作</p> <p>T-V-B2 接力技術與團隊默契</p> <p>T-V-B3 運動力學原理與運動表現</p> <p>T-V-B4 科技儀器與運動技術分析</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訓練身體各部份之靈活運用</li> <li>2. 增加籃球運動對抗性</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 柔軟度訓練</li> <li>2. 對抗投籃訓練</li> <li>3. 對抗上籃訓練</li> <li>4. 重量訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能否在激烈對抗中完成動作</li> <li>2. 在跳躍對抗過程中是否能保持平衡</li> <li>3. 加強身體素質</li> </ol>	自編自選教材
第八週	3	籃球體適能	<p>T-V-1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-V-2 精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-V-3 精熟並執行接力動作</p> <p>T-V-4 利用科技</p>	<p>T-V-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訓練身體各部份之靈活運用</li> <li>2. 增加籃球運動對抗性</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 柔軟度訓練</li> <li>2. 對抗投籃訓練</li> <li>3. 對抗上籃訓練</li> <li>4. 重量訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能否在激烈對抗中完成動作</li> <li>2. 在跳躍對抗過程中是否能保持平衡</li> <li>3. 加強身體素質</li> </ol>	自編自選教材

			儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現	作之銜續及完成動作之精熟動作 T-V-B2 接力技術與團隊默契 T-V-B3 運動力學原理與運動表現 T-V-B4 科技儀器與運動技術分析				
第九週	3	籃球體適能	T-V-1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-V-2 精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-V-3 精熟並執行接力動作 T-V-4 利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現	T-V-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-V-B2 接力技術與團隊默契 T-V-B3 運動力學原理與運動表現 T-V-B4 科技儀器與運動	1. 訓練身體各部份之靈活運用 2. 增加籃球運動對抗性	1. 柔軟度訓練 2. 對抗投籃訓練 3. 對抗上籃訓練 4. 重量訓練	1. 能否在激烈對抗中完成動作 2. 在跳躍對抗過程中是否能保持平衡 3. 加強身體素質	自編自選教材



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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				技術分析				
第十一週	3	籃球體適能	T-V-1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-V-2 精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-V-3 精熟並執行接力動作 T-V-4 利用科技儀器分析專項技術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現	T-V-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之精熟動作 T-V-B2 接力技術與團隊默契 T-V-B3 運動力學原理與運動表現 T-V-B4 科技儀器與運動技術分析	1. 訓練身體各部份之靈活運用 2. 增加籃球運動對抗性	1. 柔軟度訓練 2. 對抗投籃訓練 3. 對抗上籃訓練 4. 重量訓練	1. 能否在激烈對抗中完成動作 2. 在跳躍對抗過程中是否能保持平衡 3. 加強身體素質	自編自選教材
第十二週 全中運停課	3	籃球體適能	T-V-1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-V-2 精熟跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-V-3 精熟並執行接力動作 T-V-4 利用科技儀器分析專項技	T-V-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及	1. 訓練身體各部份之靈活運用 2. 增加籃球運動對抗性	1. 柔軟度訓練 2. 對抗投籃訓練 3. 對抗上籃訓練 4. 重量訓練	1. 能否在激烈對抗中完成動作 2. 在跳躍對抗過程中是否能保持平衡 3. 加強身體素質	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			術動作，根據分析結果調整技術動作提升運動表現	完成動作之精熟動作 T-V-B2 接力技術與團隊默契 T-V-B3 運動力學原理與運動表現 T-V-B4 科技儀器與運動技術分析				
第十二週	3	籃球運動策略	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	1. 認識自己體能，並制定屬於自己的運動模式 2. 認識籃球的科學訓練方式	1. 進行籃球體能科學數據測試 2. 根據測試結果制訂個人加強訓練菜單 3. 知道自己在場上的定位與運動能力範圍	1. 制訂個人加強訓練菜單 2. 在場上能發揮角色作用	自編自選教材
第十三週	3	籃球運動策略	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	1. 認識自己體能，並制定屬於自己的運動模式 2. 認識籃球的科學訓練方式	1. 進行籃球體能科學數據測試 2. 根據測試結果制訂個人加強訓練菜單 3. 知道自己在場上的定位與運動能力範圍	1. 制訂個人加強訓練菜單 2. 在場上能發揮角色作用	自編自選教材
第十四週	3	籃球運動策略	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略	Ta-V-C1 配速策略	1. 認識自己體能，並制定	1. 進行籃球體能科學數據測試	1. 制訂個人加強訓練菜單	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

			Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	屬於自己的運動模式 2. 認識籃球的科學訓練方式	2. 根據測試結果制訂個人加強訓練菜單 3. 知道自己在場上的定位與運動能力範圍	2. 在場上能發揮角色作用	
第十五週	3	籃球運動策略	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	1. 認識自己體能，並制定屬於自己的運動模式 2. 認識籃球的科學訓練方式	1. 進行籃球體能科學數據測試 2. 根據測試結果制訂個人加強訓練菜單 3. 知道自己在場上的定位與運動能力範圍	1. 制訂個人加強訓練菜單 2. 在場上能發揮角色作用	自編自選教材
第十六週	3	籃球運動策略	Ta-V-1 熟悉並善用配速策略 Ta-V-2 熟悉並善用競賽規則、指令與倫理 Ta-V-3 統整與應用運動科學及國際競賽資訊，規劃與創新動作	Ta-V-C1 配速策略 Ta-V-C2 運動規則解析 Ta-V-C3 運動倫理 Ta-V-C4 國際競賽資訊與運動科學	1. 認識自己體能，並制定屬於自己的運動模式 2. 認識籃球的科學訓練方式	1. 進行籃球體能科學數據測試 2. 根據測試結果制訂個人加強訓練菜單 3. 知道自己在場上的定位與運動能力範圍	1. 制訂個人加強訓練菜單 2. 在場上能發揮角色作用	自編自選教材
第十七週	3	綜合練習	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2 心理	籃球綜合能力之運用	1. 防守步伐練習 2. 快攻練習 3. 多打少快攻練習 4. 少守多補防練習 5. 三對三小組攻守	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材

			行競技運動健康管理	技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理		6. 體能訓練		
第十八週	3	綜合練習	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理	籃球綜合能力之運用	1. 防守步伐練習 2. 快攻練習 3. 多打少快攻練習 4. 少守多補防練習 5. 三對三小組攻守 6. 體能訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材
第十九週	3	綜合練習	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理	籃球綜合能力之運用	1. 防守步伐練習 2. 快攻練習 3. 多打少快攻練習 4. 少守多補防練習 5. 三對三小組攻守 6. 體能訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材

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(國中小新課綱版-部定+校訂)

				管理				
第二十週	3	綜合練習	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理	籃球綜合能力之運用	1. 防守步伐練習 2. 快攻練習 3. 多打少快攻練習 4. 少守多補防練習 5. 三對三小組攻守 6. 體能訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材
第二十一週	3	綜合練習	Ps-V-1 熟悉並善用心理技巧與競賽策略 Ps-V-2 發揮並表現團隊合作 Ps-V-3 規劃並執行競技運動健康管理	Ps-V-D1 目標設定、壓力管理、自我對話及意象訓練等心理技巧 Ps-V-D2 心理技巧與競賽策略 Ps-V-D3 團隊互動與合作 Ps-V-D4 競技運動健康管理	籃球綜合能力之運用	1. 防守步伐練習 2. 快攻練習 3. 多打少快攻練習 4. 少守多補防練習 5. 三對三小組攻守 6. 體能訓練	1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	自編自選教材