

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	實施年級 (班級組別)	七年級/籃球	教學節數	本學期共(21)週，(105)節		
課程規範		◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 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、攻守步伐以及規則講解。 (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	15	訓練期 1. 體能訓練 2. 進攻動作訓練 3. 防守動作訓練	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 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 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 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	1. 培養本市優秀籃球選手。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 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。	1. 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 2. 基本進攻動作訓練 (1) 運球 (2) 傳接球 (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	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養。 3. 保持正確動作。	角錐 繩梯 重訓器材 彈力繩 小欄架 籃球
第 4-8 週	25	比賽前期 1. 個人進攻動作訓練 2. 個人防守動作訓練	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	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	1. 發掘並選拔籃球運動優秀人才，計畫性長期訓練	1. 進攻訓練 2. 後衛控球及投籃訓練 3. 前鋒切入動作訓練	1. 動作技術強化。 2. 個人體能技術訓練。	籃球 角錐 彈力繩

	作訓練 3. 進攻及防守戰術運用	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 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	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 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 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 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	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。	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)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 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	3. 要求高度的肌力與耐力。 4. 嚴格加強質與量的訓練。 5. 參加比賽增加臨場感及觀摩機會。 6. 臺南市議長盃籃球錦標賽。 7. 臺南市市長盃籃球錦標賽。	
--	--------------------------------	---	---	--	---	---	--

				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				
第 9-11 週	15	比賽期 1. 全場實戰演練 2. 比賽意象訓練	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 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	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，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 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	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. 個人技術訓練。 2. 以全面性之體能為主，加強技術。 3. 提高訓練的質，減少訓練的量。 4. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。 5. 臺南市中等籃球錦標賽。	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	20	比賽期 1. 全場實戰演練 2. 比賽意象訓練	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 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	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，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 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	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：不同戰書之間轉換的跑位。 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

				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 16-17 週	10	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

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)

第 18-21 週	20	調整期 - 個人動作訓練 - 多元化體能訓練	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-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 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 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	- 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。 - 養成學生規律運動與健康生活的習慣。	- 個人動作之調整 - 投籃、上籃變化訓練 - 基本動作訓練 - 體能訓練 (1)重量訓練 (2)協調訓練	- 基本體能之培養。 - 個人技術之培養。 - 調整個人動作。	籃球 角錐 彈力繩 重訓器材 繩梯
-----------------	----	---	---	--	---	--	---	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立南新國民中學 113 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		體育專長	實施年級 (班級組別)	七年級/籃球	教學節數	本學期共(2)週，(105)節		
課程規範		◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 體育班校訂體育專業						
設計理念		(一) 培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 (二) 精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 (三) 發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際籃球專項運動比賽中。 (四) 提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇籃球專項運動競賽之心理素質。						
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、攻守步伐以及規則講解。 (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
寒假 及 第 1-2 週	10	調整期 1. 個人動作訓練 2. 多元化體能訓練	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-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 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 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	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. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。	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 (2)協調訓練	1. 基本體能之培養。 2. 個人技術之培養。 3. 調整個人動作。	籃球 角錐 彈力繩 重訓器材 繩梯
第 3-4 週	10	訓練期 1. 體能訓練 2. 進攻動作訓練 防守動作訓練	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 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 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	1. 培養本市優秀籃球選手。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 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。	1. 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 2. 基本進攻動作訓練 (1)運球 (2)傳接球 (3)上籃 (4)投籃 3. 基本防守動	1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養。 3. 保持正確動作。	角錐 繩梯 重訓器材 彈力繩 小欄架 籃球

				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		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	15	比賽前期 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	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 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	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 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 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 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	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業生涯準備所需之素養。	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) 高低位中鋒配合 (2) 前鋒與中	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. 參加友誼賽增加臨場感及觀摩機會。	籃球 角錐 彈力繩

			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	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 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		鋒的配合 (3)快攻 (4)2-3 人小組配合 (5)5人跑位 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		
第 8-12 週	20	比賽期 1. 全場實戰演練 比賽意象訓練	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	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，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動	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	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	1. 個人技術訓練。 2. 以全面性之體能為主，加強技術。 3. 提高訓練的質，減少訓練的	籃球 角錐

			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	之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 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	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。	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。	量。 4. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。 5. 臺南市中等籃球對抗賽。	
第 13-14 週	10	放鬆期 1. 賽後檢討 2. 維持基本體能 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	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	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	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	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

			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	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	化素養與國際觀。 4. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。	6. 綜合動作變化訓練		
第 15-17 週	15	調整期 1. 個人動作訓練 3. 多元化體能訓練	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-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 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 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	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。 3. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。	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 (5)協調訓練	1. 基本體能之培養。 2. 個人技術之培養。 調整個人動作。	籃球 角錐 彈力繩 重訓器材 繩梯

第 18-20 週	15	訓練期 1. 體能訓練 2. 進攻動作訓練 防守動作訓練	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 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 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 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	1. 培養本市優 秀籃球選 手。 2. 養成學生規 律運動與健 康生活的習 慣。 2. 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。	1. 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 2. 基本進攻動 作訓練 (1) 運球 (2) 傳接球 (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 (2)綜合傳球 訓練	1. 基本體能與 技能之培 養。 2. 全面性技術 之培養。 3. 保持正確動 作。	角錐 繩梯 重訓器材 彈力繩 小欄架 籃球
第 21 週	10	比賽前期 1. 個人進攻動 作訓練 2. 個人防守動 作訓練 3. 進攻及防守	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	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 P-IV-A4	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	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	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	籃球 角錐 彈力繩

		戰術運用	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 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	陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 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 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 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	現。 3. 建構學生運動的美學欣賞能力及職業準備所需之素養。	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)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 9. 防守戰術 (1)個人盯人防守 (2)不同情境的協防變化 5. 半場及全場的區域聯防	耐力。 4. 嚴格加強質與量的訓練。 5. 參加比賽增加臨場感及觀摩機會。	
--	--	------	---	--	--	---	--	--

				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				
暑假		比賽期 1. 全場實戰演練 3. 比賽意象訓練	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 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	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，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 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	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。 2. 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。 (3)利用意象訓練調整身心狀況以面對不同強度的挑戰。	1. 個人技術訓練。 2. 以全面性之體能為主，加強技術。 3. 提高訓練的質，減少訓練的量。 4. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。臺南市議長盃籃球錦標賽。	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)

				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				
		2.			3.	5.	5.	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。