臺南市立南新國民中學 114 學年度第一學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業/負	蓋球 (班級	八年級	教學節數	本學期共(21)週	」,(42)節					
課程規範		<mark>定</mark> 專長領域 □ <mark>別</mark> E-特殊需求領域課程	豊育班 <mark>部定體育專業</mark> 呈 長領域■體育班校訂 <mark>體育-</mark>	· 專業							
設計理念	2. 技術訓練:進攻3. 戰術訓練:進攻	【技術(運球、傳球、 【跑位、防守概念、	間歇訓練、反覆訓練、持 上籃、投籃)、防守技術(小組配合、比賽流程模擬 專注訓練、意志力訓練、	防守腳步、卡位動	作)						
本教育階段 總綱核心素 養 或校訂素養	體-J-A2 具備理解競技運動 體-J-C2	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。 也-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。									
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。										
教學 期程	單元與活動名稱	課程架構脈絡 單元與活動名稱 學習表現 學習內容 學習目標 學習活動 學習活動 自編自選 教材									

第 1 - 3	6	訓練期 1. 體軟動作 動作 動	體制	體 P-IV-A3 中 IV-A3 中 IV-A3 中 IV-A3 中 IV-A3 中 IV-A3 中 IV-A4 中 IV-A3 中 IV-B4 中 IV-B4 中 IV-B4 中 IV-B4 中 IV-B4 中 IV-B5 中 IV-B5	3.	培秀手養律康慣發動才長以技養籃。成運生。掘優,期提能本雖學動活「籃」計訓升表,故學動活「籃」計訓升表,故學與的「球秀畫練運現」與優選「規健習」運人性,動。	 3. 5. 	作訓練 (1) 手部動作 (2) 各種腳步 變化運球訓 練 (4) 傳球訓 練	1. 基本能。面培持。在推集工程,在工程,在工程,在工程,在工程,在工程,在工程,在工程,在工程,在工程,在	或使
第 4-8 週	10	比賽前期 1. 個人進攻動 作訓練 2. 個人防守動	體能學習 P-IV-2 理解並執行陣地攻 守性球類運動組合	體能學習 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌	1.	發掘並選拔 籃球 運動 勇計 畫性長期訓		進攻訓練 後衛控球及 投籃訓練 前鋒切入動	 動作技術 強化。 個人體能 技術訓 練。 	籃球 角錐 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)

	作訓練	性體能訓練	耐力的組合性體能		練,以提升		作	3.	要求高度
3.	進攻及防守		P-IV-A4		運動技能表	4.	高低位中鋒		的肌力與 耐力。
	戰術運用	技術學習	陣地攻守性球類運動 之速度、協調、敏		現。		腳部動作	4.	刷力。 嚴格加強
		T-IV-2	捷、穩定及身體控制	2.	建構學生運	5.	防守動作訓	1.	質與量的
		理解並執行陣地攻	从 心人人人 脸红 啊		動的美學欣		練	_	訓練。
		守性球類運動之組	技術學習		賞能力及職	6.	各種手部動	5.	參加比賽 增加臨場
		合性個人動作技	T-IV-B3		涯準備所需		作及腳步變		感及觀摩
		術、團隊合作技術	陣地攻守性球類運動		之素養。		化訓練		機會。
			之運(控)、投、射 (踢)、罰等,個人組			7.	不同情境的	6.	臺南市議
		戰術學習	一 合性進攻動作				防守腳步變		長盃籃球 錦標賽。
		Ta-IV-2	T-IV-B4				換練習	7.	臺南市市
		了解並執行陣地攻	陣地攻守性球類運動			8.	進攻戰術		長盃籃球
		守性球類運動之組合性團隊進攻、防	之抄、截、盯人與區				(1)高低位中		錦標賽。
		守戰術與策略運用	域等,個人組合性防				鋒配合		
			守動作與步伐 T-IV-B5				(2)前鋒與中		
		心理學習	陣地攻守性球類運動				鋒的配合		
		Ps-IV-2	之傳接球、快攻、多				(3)快攻		
		了解陣地攻守性球	打少之攻防等組合性				(4)2-3人小		
		類運動自我與團隊 狀態,運用心理技	團隊合作技術				組配合		
		能提升成績	戰術學習				(5)5人跑位		
			Ta-IV-C3			9.	防守戰術		
			陣地攻守性球類運動				(1)個人盯人		
			之組合性團隊進攻戰				防守		
			術 T. N. C.				(2)不同情境		
			Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動				的協防變		
			之盯人防守、區域協				化		
			防等組合性防守策略				(3)半場及全		
							場的區域		
							聯防		

C6-1-1 藝術才	非 專長領域暨體	事業領域課程計畫(部定+權	父訂)				
			心理學習 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管 理、自我認定,實 調練等陣地攻守性球 類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類 自我狀態分析、 講通及凝聚力				
第 9-11 週	比賽期 1. 全場實戰演練 2. 比賽意象 2. 快	技術學 T-IV-2 執類人 大孩子 T-IV 解性性、	技術 T-IV-B4 陣型 T-IV-B4 中地抄等動場。 下-IV-B5 中傳之於 中學 對類人合 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子	1. 2. 生育及的培佛的度增素培立我力培育及的培佛的度增素培立我力學 育識技體。學活態生解執。生運、能育、生的護體決行、具動態,的、獨自能	1. 2. 3. 4. 5. 2. 4. 2. 3. 4. 5. 2. 3. 4. 5. 2. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 3. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.	1. 2. 3. 4. 5. 但訓以之主技提的少量為賽練做臺等標人練全體,術高質訓。準而計調南籃賽技。面能加。訓,練 備在劃整市球。術 性為強 練減的 比訓上。中錦	籃政錐

C0-1-1 #	学11月月 月	等校供以置脰月邩脰尺	[專業領域課怪計畫(部定+作	(大百1)							
				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							
				技術學習							
				T-IV-B4							
			技術學習	陣地攻守性球類運動			1.	提升個人技			
			T-IV-2	之抄、截、盯人與區				術能力。			
			理解並執行陣地攻	域等,個人組合性防		. 14 49 1 101	2.	多以小組配			
			守性球類運動之組	守動作與步伐	1.	培養學生體		合訓練以提	1	個人動作	
			合性個人動作技	T-IV-B5		育問題解決		升團隊默	•	加強訓	
				陣地攻守性球類運動		及規劃執行					
			術、團隊合作技術	之傳接球、快攻、多		的能力。		契。		練。	
				打少之攻防等組合性	2	培養學生具	3.	進攻戰術運	2.	專注訓	
		比賽期	戰術學習	團隊合作技術	۵.			用:不同戰		練。	
第		1. 全場實戰演	Ta-IV-2			備體育運動		術之間轉換	3.	保持良好	<i>be</i> 1.
12-15	8	練	了解並執行陣地攻	戰術學習		的知識、態		的跑位。		的身心狀	籃球
週	Ü	2. 比賽意象訓	守性球類運動之組	Ta-IV-C3		度與技能,	1	防守戰術運		況。	角錐
			合性團隊進攻、防	陣地攻守性球類運動		增進體育的	4.		1		
		練	守戰術與策略運用	之組合性團隊進攻戰		素養。		用:不同情	4.	集中並防	
				術	3	培養學生獨		境的防守轉		止運動傷	
			心理學習	Ta-IV-C4	0.			換。		害。	
			Ps-IV-2	陣地攻守性球類運動		立生活的自	5.	利用意象訓	5.	國中乙組	
			了解陣地攻守性球	之盯人防守、區域協		我照護能		練調整身心		聯賽。	
			類運動自我與團隊	防等組合性防守策略		力。		狀況以面對		<i>7</i> 7 A	
			狀態,運用心理技								
			能提升成績	心理學習				不同強度的			
				Ps-IV-D3 日播加京、原力等				挑戰。			
				目標設定、壓力管							
				理、自我調整、意象							

	ギバリイ) 月日	等区域域重照月班服用	等未視以床性 宣(印止+	又口1)						
				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						
				體能學習						
				P-IV-A4 陣地攻守性						
				球類運動之速度、協						
			體能學習	調、敏捷、穩定及身						
			P-IV-2	體控制	1. ±	音養學生思				
			理解並執行陣地攻		争	辨與善用體				
			守性球類運動組合	戰術學習	_	育運動的相				
			性體能訓練	Ta-IV-C3		關資訊、產	1.	賽後檢討		
			, ,	陣地攻守性球類運動			2.	維持基本能		
		放鬆期	戰術學習	之組合性團隊進攻戰		品和服務的		カ	14. 6	heter 1.
		1. 賽後檢討	Ta-IV-2	術 T- N/ C4		素養。		(1)協調訓練	著重於:	籃球
第		2. 維持基本體	了解並執行陣地攻	Ta-IV-C4	2.	發展學生體		(2)有氧訓練	1. 柔軟度加	角錐
16-17	4		守性球類運動之組	陣地攻守性球類運動]	育相關之文			強。	繩梯
週		能	合性團隊進攻、防	之盯人防守、區域協	1	化素養與國		(3)加強伸展	2. 基本動作及	小欄架
		3. 調整身心狀	守戰術與策略運用	防等組合性防守策略		祭觀。		(4)基本動作	協調性。	彈力繩
		態		、 TOP 翻 573				訓練	100 BO 11	7 + 7 1 ~©
			心理學習	心理學習 Ps-IV-D3		引導家長對		(5)綜合動作		
			Ps-IV-2	_		子女學習成		變化訓練		
			了解陣地攻守性球	目標設定、壓力管	京	就之多元認		愛儿訓練		
			類運動自我與團隊	理、自我調整、意象	J	司,肯定多				
			狀態,運用心理技	訓練等陣地攻守性球		元價值。				
			能提升成績	類運動心理技能		心頂´但 °				
				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 18-21 8 週	調整期 1. 個人動作訓練 2. 多元化體能訓練	度學習 P-IV-2 理解並執運動性體能訓練 技術學習 T-IV-2 理解性球類動作技術 可性個際合作技術	體能學習P-IV-A4 陣地皮性球調學習數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學		培辨育關品素養律康慣養與運資和養成運生。學善動訊服。學動活生用的、務生與的思體相產的,規健習	 1. 2. 3. 4. 	個調投變基練體(1)協調上經歷制度 上練 能動作上練 能動作 上線 能動 制量 調調量 調調量 調調 無線 (2) 協調 線線	1. 2. 3.	基之個之調動生養技養個。能。術。人	籃角 尹訓 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 114 學年度第二學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業/1	籃球 (班級組	八年級	教學節數	本學期共(21)週	,(42)節					
課程規範		<mark>『定</mark> 專長領域 <mark>□體</mark> 』 星-特殊需求領域課程	育班 <mark>部定體育專業</mark> 領域 ■ 體育班校訂 <mark>體育專</mark>	業							
設計理念	2. 技術訓練:進攻3. 戰術訓練:進攻	文技術(運球、傳球、_ 文跑位、防守概念、小	歇訓練、反覆訓練、持績 上籃、投籃)、防守技術(防 組配合、比賽流程模擬 注訓練、意志力訓練、影	5守腳步、卡位動	1作)						
本教育階戶 總綱核心素 養 或校訂素者	體-J-A2 具備理解競技運動 體-J-C2	是備增進競技體能、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。 也-J-A2 是借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。									
課程目標	(二)能做理解並熟 (三)能理解、熟練 (四)熟練流暢表現 二、第二階段 (一)理解分科訓練 (二)熟練分科訓練 (三)操作分科訓練	 (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。 									
教學 節	致 單元與活動名稱	課程架構脈絡 單元與活動名稱 學習表現 學習內容 學習目標 學習活動 學習活動									

CO 1 1 3	会们, 几	学区识改直胞丹巩腔户	育專業領域課程計畫(部定+A	XaJ)							或學習單 使用教具或 器材
寒 及 第 1-2	4	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 理解並執運動地理 守性號類運動 技術學習 T-IV-2 理解性球類動作技術 管性個 所 管性 個 所 管性 形 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	體化學習P-IV-A4 陣地攻;性球類與捷地度及身體控制。		培辨育關品素養律康慣養與運資和養成運生。學善動訊服。學動活生用的、務善生與的思體相產的一規健習	2.	個調投變基練體(1)協動作之 籃 訓練作 上練作 動作 上線作 動 訓練 副 計 量 調 訓 量 訓訓練練	2.	基之個之調動本培人培整作體養技養個。	籃角 彈 訓網 翻 翻 翻
第 3-4 週	4	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	體能學習 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動 心肺耐力、肌力、肌力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動 之速度、協調、製 捷、穩定及身體控制 技術學習 T-IV-B3	2.	培秀手養律康慣發動才養籃。成運生。掘優,市球、生與的、球秀畫優選、規健習、運人性		體能訓練 (1) 重量訓練 (2) 協調訓練 (3) 肌棘 (4) 間跳 動 (4) 間進攻動 作訓運球 (1) 運接球 (2) 傳	2. 3.	基本體能與 養 全 之保作。	角錐 種網 動調力 類 が 盤球 が 盤球

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)

CD-1-1 着	学11川 / 月 月	导反視場質脰月班脰月	專業領域課程計畫(部定+於	XE1)				T		,
			合性個人動作技術、團隊合作技術	陣地文(控)等作 (大)等作 (大)等作 (大)等作 (大)等作 (大)等作 (大)等作 (大)等作 (大)等的 (大)。 (大)。 (大)。 (大)。 (大)。 (大)。 (大)。 (大)。	長期訓練,以提升運動技能表現。	4.	(3) 上盤 作 (4) 投 基 作 (1) 各 基 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第			
第 5-7 週	6	比賽前期 1. 個訓練 2. 個訓防守動作及時期 1. 個作別線 等動作及 運用	體能學 P-IV-2 理解性 對 一IV-2 主執類訓練 學 T-IV-2 主執類人 所 一IV-2 主執類人 所 一IV-2 主執類人 所 一IV-2 主執類人 所 一IV-2 主執類人 所 一IV-2 主執類 一 下 一 下 一 下 一 下 一 任 也 一 下 一 行 一 行 一 行 一 行 一 行 一 行 一 行 一 行 一 行	體化學習P-IV-A3 中型P-IV-A3 中域中期的	發籃秀畫練運現建動賞涯之掘球人性,動。構的能準素並運才長以技 學美力備養選動,期提能 生學及所。拔優計訓升表 運欣職需	 3. 4. 6. 7. 	進後投前作高腳防練各作化不防換進攻衛籃鋒 低部守 種及訓同守練攻訓控訓切 位動動 手腳練情腳習戰練球練入 中作作 部步 境步 術及 動 鋒 訓 動變 的變	 3. 4. 	動強個技練要的耐嚴質訓參賽場摩作化人術。求肌力格與練與增感機技。體訓 高力。加量。友加及會術 能 度與 強的 誼臨觀。	籃 角 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)

	经阴刁 胜	守区识域互胆丹巩胆凡	等未視以誅怪司	×ロ1/				
			合性團隊進攻、防	域等,個人組合性防		(1)高低位中		
			守戰術與策略運用	守動作與步伐		鋒配合		
				T-IV-B5		(2)前鋒與中		
			心理學習	陣地攻守性球類運動		鋒的配合		
			Ps-IV-2	之傳接球、快攻、多		,		
			了解陣地攻守性球	打少之攻防等組合性		(3)快攻		
			類運動自我與團隊	團隊合作技術		(4)2-3人小		
			狀態,運用心理技			組配合		
			能提升成績	戰術學習		(5)5人跑位		
				Ta-IV-C3		9. 防守戰術		
				陣地攻守性球類運動		(1)個人盯人		
				之組合性團隊進攻戰		l i		
				術		防守		
				Ta-IV-C4		(2)不同情境		
				陣地攻守性球類運動		的協防變		
				之盯人防守、區域協		化		
				防等組合性防守策略		(3)半場及全		
						場的區域		
				心理學習				
				Ps-IV-D3		聯防		
				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		比賽期	技術學習	技術學習	1. 培養學生體	1. 提升個人技	1. 個人技術	
		1. 全場實戰演	T-IV-2	T-IV-B4	育問題解決	術能力。	訓練。 2. 以全面性	籃球
8-12	8	練	理解並執行陣地攻	陣地攻守性球類運動	及規劃執行	2. 多以小組配	之體能為	角錐
週		·		之抄、截、盯人與區			主,加強	77 24
		比賽意象訓練	守性球類運動之組	域等,個人組合性防	的能力。	合訓練以提	技術。	

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)

調整期 體能學習 1. 個人動作訓 P-IV-2 理解並執行 P-IV-A4 陣地攻守性 辨與善用體 2. 維持基本能 1. 柔軟度加 角錐	第 13-14	4	1. 賽後檢討 2. 維其 本 體 能	合術 Ta-IV-2 執類隊與 理	守T-IV-B5 中B5 中B5 中B5 中球球攻作 電 1V-C3 中以少分 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩 大孩		培備的度增素培立我力養體知與進養養生照。學育識技體。學活雙年運、能育一生的護生運、能育一生的護具動態,的一獨自能	4.	用:不同戰 術之間轉換 的跑位。	4.	提的少量為賽練做臺等抗高質訓。準而計調南籃賽訓,練一備在劃整市球。與一個人工學的工作,與一個人工學的工作,與一個人工學的工作,與一個人工學的工作,與一個人工學的工作,與一個人工學的工作,與一個人工學的工作	
第 6	週		2. 維持基本體能		調整身	小心岩	犬態					
7 1. 個人動作訓 P-IV-2 理解並執行 P-IV-A4 陣地攻守性 辨與善用體 2. 維持基本能 1. 柔軟度加 角錐		ß	調整期	體能學習		1		1.	賽後檢討	著	重於:	籃球
	1*		1. 個人動作訓	P-IV-2 理解並執行	P-IV-A4 陣地攻守性		辨與善用體	2.	維持基本能	1.	柔軟度加	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)

■15-17	m 、 t
	2 2 4
週 3. 多元化體能 動組合性體能訓練 調、敏捷、穩	定及身 關資訊、產 (1)協調訓練 2.基本動作及 小欄架
訓練 製術學習	品和服務的 (2)有氧訓練 協調性。 彈力繩
NM字音	素養。 (3)加強伸展
了解並執行陣地攻 Ta-IV-C3	2. 發展學生體 (4)基本動作
守性球類運動之組 陣地攻守性球	
合性團隊進攻、防 之組合性團隊	the Lorents
守戰術與策略運用	[D 东 灰 六 四
Ta-IV-C4	際觀。 變化訓練
心理學習 陣地攻守性球	類運動 3. 引導家長對
Ps-IV-2 之盯人防守、	フ) 的 切 い
了解陣地攻守性球 防等組合性防	守策略就之多元認
類運動自我與團隊	同,肯定多
心理學的	
狀態,運用心理技 Ps-IV-D3	
能提升成績 目標設定、壓	
理、自我調整	
訓練等陣地攻	
類運動心理技	
Ps-IV-D4	Pr 1P 61
D	
自我狀態分析	、主動
溝通及凝聚力	
體能學習 體能學習	1. 培養學生思 1. 個人動作之
P-IV-2 P-IV-A4	班與基用體 調整 1 基本體能
訓練期 理解並執行陣地攻 陣地攻守性球	関連動 玄海動的相 2 机能、L能 2 拉善。 籃球
第 1. 體能訓練 守性球類運動組合 之速度、協調	· 数
18-20 6 2. 進攻動作訓 性體能訓練 捷、穩定及身	
週線	品和服務的 3. 基本動作訓 之培養。 重訓器材
防守動作訓練 T-IV-2 技術學:	
理解並執行陣地攻 T-IV-B3	2. 養成學生規 4. 體能訓練 動作。
守性球類運動之組 陣地攻守性球	簡運動 律運動與健 (1)重量訓練

CO-1-1 - 2	劉州刁 彤	: 导反视 以 宣 脰 月	了專業領域課程計畫(部定+作	又司)	İ				,
			合性個人動作技	之運(控)、投、射	康生活	的習	(2)協調訓練		
			術、團隊合作技術	(踢)、罰等,個人組	慣。				
				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					
				體能學習			1. 體能訓練		
				P-IV-A3			(1) 重量訓練		
				陣地攻守性球類運動			(2) 協調訓練		
				心肺耐力、肌力、肌			(3) 肌耐力訓	 	
			體能學習	耐力的組合性體能 P-IV-A4	1. 培養本	市優	練		
			P-IV-2	陣地攻守性球類運動	秀 籃	球 選	(4) 間歇訓練		
			理解並執行陣地攻	之速度、協調、敏	手。		2. 基本進攻動		
		比賽前期	守性球類運動組合	捷、穩定及身體控制	2. 養成學		作訓練	1. 基本體能與	角錐
		1. 個人進攻動	性體能訓練	北北親羽	律運動		(1) 運球	技能之培	繩梯
第		作訓練	12/12/10/10/10	技術學習 T-IV-B3	康生活	的習	(2) 傳接球	養。	重訓器材
21-22	4	2. 個人防守動	技術學習	1-1V-D3 陣地攻守性球類運動	慣。		(3) 上籃	2. 全面性技術	彈力繩
週		作訓練	T-IV-2	之運(控)、投、射	3. 發掘籃	球運	(4) 投籃	之培養。	小欄架
		3. 進攻及防守	理解並執行陣地攻	(踢)、罰等,個人組	動優	秀人	3. 基本防守動	3. 保持正確動	籃球
		戰術運用	守性球類運動之組	合性進攻動作	才,計	畫性	作訓練	作。	
			合性個人動作技	T-IV-B4	長期訓	練,	(1) 手部動作		
			術、團隊合作技術	陣地攻守性球類運動	以提升	運動	(2) 各種腳步		
			加·图尔石TF权侧	之抄、截、盯人與區 域等,個人組合性防	技能表	現。	變化		
				守動作與步伐			4. 變化運球訓	 	
				T-IV-B5			練	 	
				陣地攻守性球類運動			5. 綜合傳球訓	 	
				之傳接球、快攻、多			練		
		1		l .	I .				U

暑假	比賽期 1. 全場實	世界 で	打團 P-陣心耐P-IV地速、 T-IP 之(合T-陣之域守T-陣之打團 Ta 車之少		發籃秀畫練運現建動賞涯之掘球人性,動。構的能準素並運才長以技學美力備養選動,期提能生學及所。拔優計訓升表運欣職需	 3. 4. 6. 7. 	練各種及 化不防操制 情學 的變	 3. 4. 	動強個技練要的耐嚴質訓參賽場摩作化人術。求肌力格與練加增感機技。體訓 高力。加量。友加及會術 能 度與 強的 誼臨觀。	藍角 彈	
----	-------------------	------	---------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------------------	------	--

		分水(水水水)上口 里(山)儿口	術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動協 下等組合性防守 整 Ps-IV-D3 目標自我際 理 中野 Ps-IV-D3 目標自我中地攻策類 理 動 の で の の の の の の の の の の の の の の の の の		(2)不的化 (3)半場的 (3)場所 (3)場所 (3)場所		
	2.			1.	1.	1.	

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。