

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)

臺南市立太子國民中學 114學年度第一學期七年級 (體育專長領域)課程計畫

課程名稱	籃球訓練	實施年級 (班級組別)	七年級體育班	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)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 ☒ 體育班校訂體育專長				
設計理念	一、競技體能：協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練 二、技術水準：專項訓練 三、戰術運用：情境模擬、演練 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				
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-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。 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)能理解籃球規則並做出基本動作 (二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作 (三)培養個人技巧至團隊合作的概念 (四)熟練動作技巧進行對抗賽				

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	15	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

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 6-10 週	15	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	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 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	個人組合性防守 動作與步伐 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				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

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 11-15 週	15	比賽前期 意象訓練 技術練習 戰術策略調整	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 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-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	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 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. 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)

			作技術 戰術策略 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	技術學習 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 戰術策略 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				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 16-19 週	12	比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練	戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 心理學習 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 心理學習 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	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。	1. 比賽模擬。 2. 意象訓練。	比賽狀況	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)

				管道與方法。				
第 20-21 週	6	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。

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)

臺南市立太子國民中學 114 學年度第二學期七年級 (體育專長領域)課程計畫

課程名稱	籃球訓練	實施年級 (班級組別)	七年級體育班	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)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 ☒ 體育班校訂體育專長				
設計理念	一、競技體能：協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練 二、技術水準：專項訓練 三、戰術運用：情境模擬、演練 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				
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-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。 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)能理解籃球規則並做出基本動作 (二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作 (三)培養個人技巧至團隊合作的概念 (四)熟練動作技巧進行對抗賽				

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	12	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

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 6-10 週	15	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	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 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	個人組合性防守 動作與步伐 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				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

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 11-15 週	15	比賽前期 意象訓練 技術練習 戰術策略調整	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 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-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	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 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. 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)

			作技術 戰術策略 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	技術學習 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 戰術策略 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				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 16-18 週	9	比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練	戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 心理學習 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。	戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 心理學習 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	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。	1. 比賽模擬。 2. 意象訓練。	比賽狀況	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)

				管道與方法。				
第 19-21 週	9	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