

## 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學年度第一學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱                     | 籃球訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 實施年級<br>(班級組別) | 八年級體育班 | 教學節數 | 每週(5)節，本學期共(105)節 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|------|-------------------|
| 課程規範                     | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input checked="" type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程: <input checked="" 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                     | 一、競技體能：協調、敏捷、反應力量、間歇訓練、重量訓練<br>二、技術水準：專項訓練<br>三、戰術運用：情境模擬、演練<br>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<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 體-J-A2<br>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。<br>體-J-B1<br>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。<br>體-J-C2<br>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<br>(二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作<br>(三)培養個人技巧至團隊合作的概念<br>(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<br>或學習單 |
|---------------|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|
| 第<br>1-5<br>週 | 25 | 準備期<br><br>目標設定<br><br>基本動作<br><br>一般體能 | 體能學習<br>P-IV-2<br><br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>組合性體能訓練<br>技術學習<br>T-IV-2<br><br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>之組合性個人動作<br>技術、團隊合作<br>技術 | 體能學習<br>P-IV-A3<br><br>陣地攻守性球類<br>運動心肺耐力、<br>肌力、肌耐力的<br>組合性體能<br>。<br><br>技術學習<br>T-IV-B3<br><br>陣地攻守性球類<br>運動之運<br>( 控 )、投、射<br>( 踢 )、罰等，<br>個人組合性進攻<br>動作 | 1. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。<br><br>2. 培養優秀籃球選手。 | 1. 協調<br>2. 敏捷<br>3. 反應力量<br>4. 力量耐力<br>5. 專項基本動作<br><br>每週三次重量訓練 | 1. 觀察評量<br>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<br>6-10<br>週 | 25 | 專項期<br>專項技術<br>專項體能<br>意象訓練 | 體能學習<br>P-IV-2<br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>組合性體能訓練<br>技術學習<br>T-IV-2<br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>之組合性個人動<br>作技術、團隊合 | 體能學習<br>P-IV-A3<br>陣地攻守性球類<br>運動心肺耐力、<br>肌力、肌耐力的<br>組合性體能<br>技術學習<br>T-IV-B4<br>陣地攻守性球類<br>運動之抄、截、<br>盯人與區域等， | 1. 透過體能訓練的<br>加強與技術練習，<br>肯定自我，建立自<br>信心。<br>2. 對目標更明確，<br>減輕焦慮。<br>3. 技巧更純熟。 | 1. 力量耐力<br>2. 瞬發力<br>3. 速度<br>4. 專項訓練<br>5. 間歇跑<br>6. 意象訓練 | 1. 觀察評量<br>2. 自我評量<br>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<br>心理學習<br>Ps-IV-2<br>了解陣地攻守性<br>球類運動自我與<br>團隊狀態，運用<br>心理技能提升成<br>績 | 個人組合性防守<br>動作與步伐<br>心理學習<br>Ps-IV-D3<br>目標設定、壓力<br>管理、自我調<br>整、意象訓練等<br>陣地攻守性球類<br>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<br>11-15<br>週 | 25 | 比賽前期<br>意象訓練<br>技術練習<br>戰術策略調整 | 體能學習<br>P-IV-2<br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>組合性體能訓練<br>心理學習<br>Ps-IV-2<br>了解陣地攻守性<br>球類運動自我與<br>團隊狀態，運用<br>心理技能提升成<br>績<br><br>技術學習<br>T-IV-2<br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>之組合性個人動<br>作技術、團隊合 | 體能學習<br>P-IV-A3<br>陣地攻守性球類<br>運動心肺耐力、<br>肌力、肌耐力的<br>組合性體能<br>心理學習<br>Ps-IV-D3<br>目標設定、壓力<br>管理、自我調<br>整、意象訓練等<br>陣地攻守性球類<br>運動心理技能<br>Ps-IV-D4<br>陣地攻守性球類<br>運動自我狀態分<br>析、主動溝通及<br>凝聚力 | 1. 透過體能訓練的<br>加強與技術練習，<br>肯定自我，建立自<br>信心。<br><br>2. 對目標更明確，<br>減輕焦慮。<br><br>3. 技巧更純熟。 | 1. 最大力量<br>2. 意象訓練<br>3. 有氧訓練 | 1. 增加專項技<br>術訓練。<br>2. 熟練戰術。<br>3. 訓練質提高<br>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<br>戰術策略<br>Ta-IV-2<br>了解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>之組合性團隊進<br>攻、防守戰術與<br>策略運用 | 技術學習<br>T-IV-B5<br>陣地攻守性球類<br>運動之傳接球、<br>快攻、多打少之<br>攻防等組合性團<br>隊合作技術<br>戰術策略<br>Ta-IV-C3<br>陣地攻守性球類<br>運動之組合性團<br>隊進攻戰術<br>Ta-IV-C4<br>陣地攻守性球類<br>運動之盯人防<br>守、區域協防等<br>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<br>16-19<br>週 | 20 | 比賽期<br><br>專項技術反覆訓練<br><br>意象訓練 | 戰術學習<br>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。<br>心理學習<br>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。 | 戰術學習<br>Ta-IV-C1 配速與競賽規則。<br>心理學習<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。<br>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。<br>Ps-IV-D3 溝通 | 1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。<br>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。<br>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<br>20-21<br>週 | 10 | 恢復期<br>體能恢復 | 體能學習<br>P-IV-1<br>了解並執行一般<br>體能各項訓練 | 體能學習<br>P-IV-A1<br>進階心肺、肌<br>力、肌耐力、柔<br>軟度、爆發力等<br>一般體能<br>心理學習<br>Ps-IV-D3 溝通<br>管道與方法。 | 1. 讓疲勞的肌肉得<br>到修復。<br>2. 針對比賽結果去<br>反省與修正。 | 1. 柔軟度。<br>2. 有氧訓練。<br>重點：著重在<br>放鬆肌肉、休<br>息。 | 1.柔軟度加<br>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 學年度第二學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |        |      |                   |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|------|-------------------|
| 課程名稱                     | 籃球訓練                                                                                                                                                                                                                                                                     | 實施年級<br>(班級組別) | 八年級體育班 | 教學節數 | 每週(5)節，本學期共(100)節 |
| 課程規範                     | ◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域<br><input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業<br>◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程<br>專業課程: <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 |                |        |      |                   |
| 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<br>二、技術水準：專項訓練<br>三、戰術運用：情境模擬、演練<br>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<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | 體-J-A2<br>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。<br>體-J-B1<br>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。<br>體-J-C2<br>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<br>(二)認識運動場上的禮儀並熟練基本動作<br>(三)培養個人技巧至團隊合作的概念<br>(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<br>或學習單 |
|---------------|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|
| 第<br>1-5<br>週 | 20 | 準備期<br><br>目標設定<br><br>基本動作<br><br>一般體能 | 體能學習<br>P-IV-2<br><br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>組合性體能訓練<br>技術學習<br>T-IV-2<br><br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>之組合性個人動作<br>技術、團隊合作<br>技術 | 體能學習<br>P-IV-A3<br><br>陣地攻守性球類<br>運動心肺耐力、<br>肌力、肌耐力的<br>組合性體能。<br><br>技術學習<br>T-IV-B3<br><br>陣地攻守性球類<br>運動之運<br>(控)、投、射<br>(踢)、罰等，<br>個人組合性進攻<br>動作 | 3. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。<br><br>4. 培養優秀籃球選手。 | 1. 協調<br>2. 敏捷<br>3. 反應力量<br>4. 力量耐力<br>5. 專項基本動作<br><br>每週三次重量訓練 | 1. 觀察評量<br>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<br>6-10<br>週 | 25 | 專項期<br>專項技術<br>專項體能<br>意象訓練 | 體能學習<br>P-IV-2<br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>組合性體能訓練<br>技術學習<br>T-IV-2<br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>之組合性個人動<br>作技術、團隊合 | 體能學習<br>P-IV-A3<br>陣地攻守性球類<br>運動心肺耐力、<br>肌力、肌耐力的<br>組合性體能<br>技術學習<br>T-IV-B4<br>陣地攻守性球類<br>運動之抄、截、<br>盯人與區域等， | 1. 透過體能訓練的<br>加強與技術練習，<br>肯定自我，建立自<br>信心。<br>2. 對目標更明確，<br>減輕焦慮。<br>3. 技巧更純熟。 | 1. 力量耐力<br>2. 瞬發力<br>3. 速度<br>4. 專項訓練<br>5. 間歇跑<br>6. 意象訓練 | 1. 觀察評量<br>2. 自我評量<br>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<br>心理學習<br>Ps-IV-2<br>了解陣地攻守性<br>球類運動自我與<br>團隊狀態，運用<br>心理技能提升成<br>績 | 個人組合性防守<br>動作與步伐<br>心理學習<br>Ps-IV-D3<br>目標設定、壓力<br>管理、自我調<br>整、意象訓練等<br>陣地攻守性球類<br>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<br>11-15<br>週 | 25 | 比賽前期<br>意象訓練<br>技術練習<br>戰術策略調整 | 體能學習<br>P-IV-2<br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>組合性體能訓練<br>心理學習<br>Ps-IV-2<br>了解陣地攻守性<br>球類運動自我與<br>團隊狀態，運用<br>心理技能提升成<br>績<br><br>技術學習<br>T-IV-2<br>理解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>之組合性個人動<br>作技術、團隊合 | 體能學習<br>P-IV-A3<br>陣地攻守性球類<br>運動心肺耐力、<br>肌力、肌耐力的<br>組合性體能<br>心理學習<br>Ps-IV-D3<br>目標設定、壓力<br>管理、自我調<br>整、意象訓練等<br>陣地攻守性球類<br>運動心理技能<br>Ps-IV-D4<br>陣地攻守性球類<br>運動自我狀態分<br>析、主動溝通及<br>凝聚力 | 1. 透過體能訓練的<br>加強與技術練習，<br>肯定自我，建立自<br>信心。<br><br>2. 對目標更明確，<br>減輕焦慮。<br><br>3. 技巧更純熟。 | 1. 最大力量<br>2. 意象訓練<br>3. 有氧訓練 | 1. 增加專項技<br>術訓練。<br>2. 熟練戰術。<br>3. 訓練質提高<br>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<br>戰術策略<br>Ta-IV-2<br>了解並執行陣地<br>攻守性球類運動<br>之組合性團隊進<br>攻、防守戰術與<br>策略運用 | 技術學習<br>T-IV-B5<br>陣地攻守性球類<br>運動之傳接球、<br>快攻、多打少之<br>攻防等組合性團<br>隊合作技術<br>戰術策略<br>Ta-IV-C3<br>陣地攻守性球類<br>運動之組合性團<br>隊進攻戰術<br>Ta-IV-C4<br>陣地攻守性球類<br>運動之盯人防<br>守、區域協防等<br>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<br>16-18<br>週 | 15 | 比賽期<br><br>專項技術反覆訓練<br><br>意象訓練 | 戰術學習<br>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。<br>心理學習<br>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。 | 戰術學習<br>Ta-IV-C1 配速與競賽規則。<br>心理學習<br>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。<br>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。<br>Ps-IV-D3 溝通 | 1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。<br>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。<br>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<br>19-21<br>週 | 15 | 恢復期<br>體能恢復 | 體能學習<br>P-IV-1<br>了解並執行一般<br>體能各項訓練 | 體能學習<br>P-IV-A1<br>進階心肺、肌<br>力、肌耐力、柔<br>軟度、爆發力等<br>一般體能<br>心理學習<br>Ps-IV-D3 溝通<br>管道與方法。 | 1. 讓疲勞的肌肉得<br>到修復。<br>2. 針對比賽結果去<br>反省與修正。 | 1. 柔軟度。<br>2. 有氧訓練。<br>重點：著重在<br>放鬆肌肉、休<br>息。 | 1.柔軟度加<br>強。 | 自編教材 |