

臺南市公立新市區新市國民中學 114 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		特殊需求課程(體育專長)	實施年級 (班級組別)	七年級/籃球	教學節數	每週(6)節，本學期共(126)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鍊，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		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識						
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	自編自選教材 或學習單

第一週	6	體能訓練 基本動作 重量訓練 運球練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 守備/跑分性運動基礎性自我狀態訓練。 競 Ps-III-1-2 守備/跑分性運動基礎性自我心態訓練。 競 Ps-III-2-1 守備/跑分性運動道德倫理。 競 Ps-III-2-2 尊重自身所參與守備/跑分性運動。	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作，能了解攻守入侵性運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神。	體能訓練 基本動作 重量訓練 運球練習	觀察 實作	角錐 繩梯 小欄架 槓鈴、啞鈴 機械式重訓器材
第二週	6	運球練習 傳接球練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	運球練習 傳接球練習	問答 觀察 實作	籃球 角錐
第三週	6	變化運球練習 綜合式傳球	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	變化運球練習 綜合式傳球	問答 觀察 實作	籃球 角錐 繩梯 小欄架

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)

			B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識					
第四週	6	變化運球練習 綜合式傳球 上籃練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成 規定動作	變化運球練習 綜合式傳球 上籃練習	問答 觀察 實作	籃球 角錐 繩梯 小欄架
第五週	6	上籃練習 進攻基本動作	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成 規定動作	上籃練習 進攻基本動作	問答 觀察 實作	籃球 角錐
第六週	6	小組傳球練習 進攻基本動作	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成 規定動作	小組傳球練習 進攻基本動作	問答 觀察 實作	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)

			C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識					
第七週 10/7-12 第一次定期評量	6	投籃練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	投籃練習	問答 觀察 實作	籃球 角錐
第八週	6	防守腳步練習 防守手部練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	防守腳步練習 防守手部練習	問答 觀察 實作	角錐
第九週	6	半場盯人防守 全場盯人防守	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	半場盯人防守 全場盯人防守	問答 觀察 實作	籃球

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)

			C1 道德實踐與公民意識					
第十週	6	全場盯人防守 5-5 全場練習賽	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	全場盯人防守 5-5 全場練習賽	觀察 實作 心得報告	籃球
第十一週	6	半場區域防守 全場區域防守	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	半場區域防守 全場區域防守	問答 觀察 實作	籃球
第十二週	6	半場區域防守 全場區域防守	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	半場區域防守 全場區域防守	問答 觀察 實作	籃球

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)

			意識					
第十三週	6	投籃練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	投籃練習	問答 觀察 實作	籃球
第十四週 11/24-11/30 第二次定期 評量	6	體能訓練 重量訓練	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	體能訓練 重量訓練	問答 觀察 實作	槓鈴、啞鈴 機械式重訓器材
第十五週	6	個人進攻練習 小組防守練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	個人進攻練習 小組防守練習	問答 觀察 實作	籃球

第十六週	6	小組進攻練習 小組防守練習	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	小組進攻練習 小組防守練習	問答 觀察 實作	籃球 角錐
第十七週	6	小組進攻練習 個人基本動作	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	小組進攻練習 個人基本動作	問答 觀察 實作	籃球 角錐 繩梯 小欄架
第十八週	6	進攻動作練習 5-5 全場練習賽	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	進攻動作練習 5-5 全場練習賽	觀察 實作 心得報告	籃球
第十九週	6	投籃練習	A 自主行動	競 Ps-III-1-1	競 Ps-III-1	投籃練習	觀察	籃球

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)

		5-5 全場練習賽	A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	能熟練地完成規定動作	5-5 全場練習賽	實作 心得報告	角錐
第二十週- 第二十一週 1/12-18 第三次定期評量	12	5-5 全場練習賽	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	5-5 全場練習賽	觀察 實作 心得報告	籃球

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公(私)立新市區新市國民中學 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		特殊需求課程(體育專長)	實施年級 (班級組別)	七年級/籃球	教學節數	每週(6)節，本學期共(120)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鍊，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		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識						
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	自編自選教材 或學習單

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)

第一週	6	體能訓練 重量訓練 基本動作	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 守備/跑分性運動基礎性自我狀態訓練。 競 Ps-III-1-2 守備/跑分性運動基礎性自我心態訓練。 競 Ps-III-2-1 守備/跑分性運動道德倫理。 競 Ps-III-2-2 尊重自身所參與守備/跑分性運動。	競 Ps-III-1 能了解攻守入侵性運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神。	體能訓練 重量訓練 基本動作	觀察 實作	角錐 繩梯 小欄架 跳繩
第二週	6	體能訓練 重量訓練 基本動作	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	體能訓練 重量訓練 基本動作	觀察 實作	槓鈴、啞鈴 機械式重訓器材
第三週	6	變化運球練習 綜合式傳球	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	變化運球練習 綜合式傳球	問答 觀察 實作	籃球 角錐 繩梯 小欄架 跳繩

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)

			溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與 公民意識					
第四週	6	小組傳球練習 進攻基本動作	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與 公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	小組傳球練習 進攻基本動作	問答 觀察 實作	籃球 角錐 跳繩
第五週	6	小組進攻練習 小組防守練習	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與 公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	小組進攻練習 小組防守練習	問答 觀察 實作	籃球 角錐 跳繩
第六週	6	防守腳步練習 防守手部練習	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	防守腳步練習 防守手部練習	問答 觀察 實作	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)

第七週 3/17-22 第一次定期評量	6	投籃練習	C1 道德實踐與公民意識			投籃練習	觀察實作	籃球角錐
第八週	6	體能訓練 重量訓練 基本動作	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	體能訓練 重量訓練 基本動作	觀察實作	藥球 角錐 繩梯 小欄架 跳繩
第九週	6	半場盯人防守 全場盯人防守	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	半場盯人防守 全場盯人防守	問答 觀察實作	籃球角錐
第十週	6	全場盯人防守 5-5 全場練習賽	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	全場盯人防守 5-5 全場練習賽	觀察實作 心得報告	籃球

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)

			C 社會參與 C1 道德實踐與 公民意識					
第十一週	6	半場區域防守 全場區域防守	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與 公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	半場區域防守 全場區域防守	觀察 實作 心得報告	籃球 角錐
第十二週	6	半場區域防守 全場區域防守	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與 公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	半場區域防守 全場區域防守	觀察 實作 心得報告	籃球 角錐 跳繩
第十三週	6	投籃練習 5-5 全場練習賽	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	投籃練習 5-5 全場練習賽	觀察 實作 心得報告	籃球

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)

			C1 道德實踐與 公民意識					
第十四週 5/05-10 第 二次定期評 量	6	投籃練習	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與 公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	投籃練習	觀察 實作	籃球 角錐 跳繩
第十五週	6	個人進攻練習 小組防守練習	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與 公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	個人進攻練習 小組防守練習	問答 觀察 實作	籃球 角錐 跳繩
第十六週	6	小組進攻練習 小組防守練習	A 自主行動 A1 身心素質與 自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與 溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	小組進攻練習 小組防守練習	觀察 實作 心得報告	籃球

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)

			公民意識					
第十七週	6	小組進攻練習 個人基本動作	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	小組進攻練習 個人基本動作	問答 觀察 實作	籃球 角錐 繩梯 跳繩
第十八週	6	進攻動作練習 5-5 全場練習賽	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	進攻動作練習 5-5 全場練習賽	觀察 實作 心得報告	籃球 角錐
第十九週	6	小組進攻練習 5-5 全場練習賽	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2 競 Ps-III-2-1 競 Ps-III-2-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規定動作	小組進攻練習 5-5 全場練習賽	觀察 實作 心得報告	籃球

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)

第二十週- 6/23-28 第 三次定期評 量	6	5-5 全場練習賽	A 自主行動 A1 身心素質與	競 Ps-III-1-1 競 Ps-III-1-2	競 Ps-III-1 能熟練地完成規 定動作	5-5 全場練習賽	觀察 實作 心得報告	籃球
----------------------------------	---	-----------	--------------------	------------------------------	------------------------------	-----------	------------------	----

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。