

臺南市公立中山國民中學 115 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		籃球	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	每週 8 節課，共 21 週，本學期共(168)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：加強專項技術提昇 3. 戰術訓練：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、影片檢討						
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		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. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 培養合作能力，發揮團隊精神，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。 4. 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。 5. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 6. 培養本市優秀籃球選手，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，為臺南市爭取佳績； 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。						
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
1~3 週	24	1. 籃球基本動作 2. 體能訓練 3. 防守	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組	1. 基本籃球動作提升。 2. 個人進攻、防守觀念建立。	1. 籃球基本動作與體能訓練(運跑投跳傳) 2. 個人防守動作步伐要領講解 3. 個人防守、個人進攻	1. 實作。 2. 同儕互評。	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			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	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 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運、投、罰等，個人組合性進攻動作	3. 團體防守觀念建立。	觀念與技術練習 4. 團隊防守。		
4~6 週	24	1. 體能訓練 2. 多人跑位	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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	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 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運、投、罰等，個人組合性進攻動作	1. 體能、基本動作提升。 2. 多人跑位觀念建立。	1. 體能、基本動作訓練。 2. 兩人、三人小組快攻跑位觀念與實際操作練習	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 中等學校籃球錦標賽	自編
7~9 週	24	1. 個人及全場觀念。	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐	1. 全場跑位觀念建立。 2. 個人全場防	1. 多人小組全場練習 2. 進攻與防守輪轉 3. 個人防守一二三線	1. 實作。 2. 同儕互評。	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			能訓練 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	力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運、投、罰等，個人組合性進攻動作	守觀念建立。	觀念講解與實際操作練習		
10~12 週	24	1. 全場攻防	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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	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 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. 全場攻防觀念建立。 2. 快攻成功率提升。	1. 多人小組全場練習 2. 進攻與防守輪轉 3. 三人小組快攻跑位二打一攻防練習	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 府城議長盃籃球分齡賽	自編
13~15 週	24	1. 隊形演練	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球	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	1. 隊形演練觀念建立。	1. 五人小組快攻跑位三打二攻防練習 2. 進攻隊形演練 3. 防守隊形演練	1. 實作。 2. 同儕互評。 。	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			類運動之組合性 個人動作技術、 團隊合作技術 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	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				
16~18 週	24	1. 模擬比賽	P-IV-2理解並執 行陣地攻守性球 類運動組合性體 能訓練 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 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 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	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 Ta-IV-C3 陣 地攻守性球 類運動之組 合性團隊進 攻戰術 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	1. 提升攻防全 體穩定度。 2. 體能強化。	1. 進攻隊形演練 2. 防守隊形演練 3 戰術技巧演練 4. 模擬比賽	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 學生籃球聯 賽。	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(國中新課綱版-部定+校訂)

19~21 週	24	1. 模擬比賽	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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 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 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	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 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 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	1. 提升攻防全體穩定度。 2. 體能強化。	1. 進攻隊形演練 2. 防守隊形演練 3 戰術技巧演練 4. 模擬比賽	1. 實作。 2. 同儕互評。	自編
---------	----	---------	--	---	---------------------------	---	--------------------	----

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市公立中山國民中學 115 學年度第二學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱		籃球	實施年級 (班級組別)	七	教學 節數	每週 8 節課，共 21 週，本學期共(168)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：加強專項技術提昇 3. 戰術訓練：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、影片檢討						
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		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.輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3.培養合作能力，發揮團隊精神，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。 4.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。 5.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 6.培養本市優秀籃球選手，進而培育本市優秀及具潛力選手入選臺南市代表隊，為臺南市爭取佳績； 全國性體育競賽活動中，入選國手或儲備國手，為國家爭取最高榮譽。						
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
1~3 週	24	1. 籃球基本動作強化。 2. 強化體能訓練 3. 防守	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組	1. 籃球動作提升。 2. 防守觀念強化。 3. 團體防守觀	1. 籃球基本動作與體能訓練(運跑投跳傳) 2. 二人以上人防守動作訓練。 3. 團隊防守。	1. 實作。 2. 同儕互評。	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			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	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 T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運、投、罰等，個人組合性進攻動作	念強化。			
4~6 週	24	1. 體能訓練 2. 多人跑位	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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	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 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運、投、罰等，個人組合性進攻動作	1. 體能、基本動作提升。 2. 多人跑位觀念強化。	1. 體能、動作訓練。 2. 兩人、三人小組快攻跑位觀念與實際操作練習	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 學生聯賽複賽	自編
7~9 週	24	1. 個人及全場觀念。	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐	1. 全場跑位觀念強化。 2. 個人全場防	1. 多人小組全場練習 2. 進攻與防守輪轉 3. 個人防守一二三線	1. 實作。 2. 同儕互評。	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			能訓練 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	力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運、投、罰等，個人組合性進攻動作	守觀念強化。	觀念講解與實際操作練習		
10~12 週	24	1. 全場攻防	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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	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 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. 全場攻防觀念強化。 2. 快攻成功率提升。	1. 多人小組全場練習 2. 進攻與防守輪轉 3. 三人小組快攻跑位二打一攻防練習	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 中等學校籃球對抗賽	自編
13~15 週	24	1. 隊形演練	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2理解並執行陣地攻守性球	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	1. 隊形演練觀念強化。	1. 五人小組快攻跑位三打二攻防練習 2. 進攻隊形演練 3. 防守隊形演練	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 學生籃球聯賽決賽。	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(國中新課綱版-部定+校訂)

			類運動之組合性 個人動作技術、 團隊合作技術 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	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				
16~18 週	24	1. 模擬比賽	P-IV-2理解並執 行陣地攻守性球 類運動組合性體 能訓練 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 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 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	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 Ta-IV-C3 陣 地攻守性球 類運動之組 合性團隊進 攻戰術 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	1. 提升攻防全 體穩定度。 2. 體能強化。	1. 進攻隊形演練 2. 防守隊形演練 3 戰術技巧演練 4. 模擬比賽	1. 實作。 2. 同儕互評。	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(國中新課綱版-部定+校訂)

19~21 週	24	1. 模擬比賽	P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 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 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 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	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 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 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	1. 提升攻防全體穩定度。 2. 體能強化。	1. 進攻隊形演練 2. 防守隊形演練 3 戰術技巧演練 4. 模擬比賽	1. 實作。 2. 同儕互評。 3. 臺南市單項協會所辦比賽。	自編
---------	----	---------	---	--	--------------------------------------	--	--	----