

## 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<br>(班級組別)                             | 七                             | 教學<br>節數                        | 每週 5 節課，共 21 週，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 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                     |    | 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<br>2. 技術訓練：加強專項技術提昇<br>3. 戰術訓練：比賽流程模擬<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>2.輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。<br>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。<br>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。<br>5.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。<br>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；<br>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<br>評量方式       | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 1~3 週                    | 15 | 1. 籃球基本動作<br>2. 體能訓練<br>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<br>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。<br>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)<br>2. 個人防守動作步伐要領講解<br>3. 個人防守、個人進攻 | 1. 實作。<br>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<br>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<br>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<br>4. 團隊防守。                      |                                    |    |
| 4~6 週 | 15 | 1. 體能訓練<br>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<br>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<br>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。<br>2. 多人跑位觀念建立。 | 1. 體能、基本動作訓練。<br>2. 兩人、三人小組快攻跑位觀念與實際操作練習 | 1. 實作。<br>2. 同儕互評。<br>3. 中等學校籃球錦標賽 | 自編 |
| 7~9 週 | 15 | 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。<br>2. 個人全場防      | 1. 多人小組全場練習<br>2. 進攻與防守輪轉<br>3. 個人防守一二三線 | 1. 實作。<br>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<br>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<br>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 | 15 | 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<br>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<br>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。<br>2. 快攻成功率提升。 | 1. 多人小組全場練習<br>2. 進攻與防守輪轉<br>3. 三人小組快攻跑位二打一攻防練習 | 1. 實作。<br>2. 同儕互評。<br>3. 府城議長盃籃球分齡賽 | 自編 |
| 13~15 週 | 15 | 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<br>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<br>2. 進攻隊形演練<br>3. 防守隊形演練    | 1. 實作。<br>2. 同儕互評。<br>。             | 自編 |

|         |    |         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |                           |                                               |                                  |    |
|---------|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|----|
|         |    |         | 類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>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 | 15 | 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<br>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<br>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<br>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<br>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術<br>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。<br>2. 體能強化。 | 1. 進攻隊形演練<br>2. 防守隊形演練<br>3 戰術技巧演練<br>4. 模擬比賽 | 1. 實作。<br>2. 同儕互評。<br>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 | 15 | 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<br>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<br>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<br>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<br>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術<br>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。<br>2. 體能強化。 | 1. 進攻隊形演練<br>2. 防守隊形演練<br>3 戰術技巧演練<br>4. 模擬比賽 | 1. 實作。<br>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<br>(班級組別)                             | 七                             | 教學<br>節數                             | 每週 5 節課，共 21 週，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 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                     |    | 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<br>2. 技術訓練：加強專項技術提昇<br>3. 戰術訓練：比賽流程模擬<br>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<br>總綱核心素養<br>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。<br>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。<br>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。<br>2.輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。<br>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。<br>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。<br>5.建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。<br>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；<br>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<br>評量方式       | 自編自選教材<br>或學習單<br>使用教具或器材 |
| 1~3 週                    | 15 | 1. 籃球基本動作強化。<br>2. 強化體能訓練<br>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<br>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。<br>2. 防守觀念強化。<br>3. 團體防守觀 | 1. 籃球基本動作與體能訓練(運跑投跳傳)<br>2. 二人以上人防守動作訓練。<br>3. 團隊防守。 | 1. 實作。<br>2. 同儕互評。 | 自編                        |

|       |    |                    |                                                                      |                                                                                |                               |                                          |                                 |    |
|-------|----|--------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|----|
|       |    |                    | 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<br>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<br>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 | 15 | 1. 體能訓練<br>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<br>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<br>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。<br>2. 多人跑位觀念強化。 | 1. 體能、動作訓練。<br>2. 兩人、三人小組快攻跑位觀念與實際操作練習   | 1. 實作。<br>2. 同儕互評。<br>3. 學生聯賽複賽 | 自編 |
| 7~9 週 | 15 | 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。<br>2. 個人全場防      | 1. 多人小組全場練習<br>2. 進攻與防守輪轉<br>3. 個人防守一二三線 | 1. 實作。<br>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<br>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<br>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 | 15 | 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<br>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<br>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。<br>2. 快攻成功率提升。 | 1. 多人小組全場練習<br>2. 進攻與防守輪轉<br>3. 三人小組快攻跑位二打一攻防練習 | 1. 實作。<br>2. 同儕互評。<br>3. 中等學校籃球對抗賽 | 自編 |
| 13~15 週 | 15 | 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<br>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<br>2. 進攻隊形演練<br>3. 防守隊形演練    | 1. 實作。<br>2. 同儕互評。<br>3. 學生籃球聯賽決賽。 | 自編 |

|         |    |         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |                           |                                               |                    |    |
|---------|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|----|
|         |    |         | 類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術<br>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 | 15 | 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<br>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<br>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<br>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<br>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術<br>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。<br>2. 體能強化。 | 1. 進攻隊形演練<br>2. 防守隊形演練<br>3 戰術技巧演練<br>4. 模擬比賽 | 1. 實作。<br>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 | 15 | 1. 模擬比賽 | <p>P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>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> <p>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</p> <p>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> | <p>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</p> <p>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>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</p> | <p>1. 提升攻防全體穩定度。</p> <p>2. 體能強化。</p> | <p>1. 進攻隊形演練</p> <p>2. 防守隊形演練</p> <p>3 戰術技巧演練</p> <p>4. 模擬比賽</p> | <p>1. 實作。</p> <p>2. 同儕互評。</p> <p>3. 臺南市單項協會所辦比賽。</p> | 自編 |
|---------|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----|