

彰化縣112學年度彰德國民中學
體育班

籃球體育專業課程計畫

彰德國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國112年5月19日

112年10月23日府教體字第1120420546號函核定

彰化縣立彰德國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
					7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1		
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)	4	4	4		
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)	3	3	3		
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)	3	3	3		
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2	2	2		
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)	2	2	2		
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)	1	1	1		
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)	2	2	2		
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	5		
七八年級領域學習節數(31-34) 九年級領域學習節數(30-34)				31	31	30	
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程	3	3	4		
		社團活動與技藝課程					
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)	1	1	1		
		其他類課程					
七八年級學習總節數(33-35節) 九年級學習總節數(32-35節)				35	35	35	

彰化縣立彰德國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	視覺藝術
第二節	數學	體育	自然彈性	生物	音樂
第三節	公民	生物	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	生物	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	資訊 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)	本土語言/ 新住民文	體專 育業 (田徑) (桌球) (木球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	音樂
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	童軍	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)	本土語言/ 新住民文	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)	生活 科技	體專 育業 (田徑) (桌球) (籃球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節	英語	歷史	數學	輔導	表演藝術
第二節	數學	體育	數學彈性	自然	視覺藝術
第三節	公民	自然	國文	地理	數學
第四節	國文	數學	自然	英語	英語彈性
第五節	健康教育	家政	英語	國文	國文彈性
第六節	體專 育業 (田徑) (桌球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球)	資訊 科技	體專 育業 (田徑) (桌球)
第七節	體專 育業 (田徑) (桌球)	國文	體專 育業 (田徑) (桌球)	班會	體專 育業 (田徑) (桌球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立彰德國民中學 112 學年度體育班(籃球)專業學習

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	體育專業(籃球)	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業, 每週5節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程, 每週1節為原則)
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 108 節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量, 可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及競技綜合訓練表現等, 各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
課程目標	持續提升所有核心素養及競技運動能力, 以培養競技體能, 精進技術水準, 發展戰術運用, 提升心理素質。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源, 擬定運動計畫, 有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體, 以增進競技運動學習的素養, 並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 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和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養, 關心本土與國際競技運動議題, 並尊重與欣賞其間的差異。		

學習階段 重點		P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-1了解並運用心理技巧 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧		
學習進度 /週次	單元/主題	內容綱要/節數		[評量]
第1學期	第1-3週	基礎體能	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(自體重量訓練)/6 3. 專項基本訓練(運球訓練)/3 4. 專項基本訓練(傳接球訓練)/3	實做
	第4-6週	基礎體能提升	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(阻力訓練)5 3. 專項基本訓練(傳接球訓練)/4 4. 專項基本訓練(三人直線三傳上籃)/3	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	專項體能	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(自體核心訓練)/3 3. 專項基本訓練(籃下投籃訓練)/6 4. 專項基本訓練(三人直線三傳上籃)/3	實做
	第11-12週	專項體能提升	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(負重核心訓練)/3 3. 專項基本訓練(定點投籃訓練)/5 4. 專項基本訓練(三人八字五傳上籃)/4	實做
	第13週	第二次評量		紙本測驗
	第14-16週	專項技術	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練(爆發力訓練)/8 3. 專項訓練(上籃訓練)/5 4. 專項基本訓練(運球上籃)/4	實做
	第17-19週	專項技術提升	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練(速耐力訓練)/4 3. 專項訓練(跑位投籃訓練)/5 4. 專項基本訓練(防守步法+敏捷)/4	實做

	第20週	第三次評量		紙本測驗
第2學期	第1-3週	專項技術	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練(自體重量訓練)/4 3. 專項訓練(小組攻防訓練)/5 4. 專項基本訓練(1對1+敏捷)/4	實做
	第4-6週	專項技術提升	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練(阻力訓練)/4 3. 專項訓練(小組攻防訓練)/5 4. 專項訓練(防守步法)/4	實做
	第7週	第一次評量		紙本測驗
	第8-10週	比賽期備戰	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練(自體核心訓練)/6 3. 專項訓練(全場比賽攻防訓練)/7	實做
	第11-13週	比賽模擬與實戰	1. 暖身操/5 2. 體能基本訓練(負重核心訓練)/6 3. 專項訓練(全場比賽攻防訓練)/7	實做
	第14週	第一次評量		紙本測驗
	第15-17週	過渡期休養	1. 暖身操/6 2. 體能基本訓練(爆發力訓練)/6 3. 專項基本訓練(各項戰術演練)/6	實做
	第18週	段考週	課業輔導 段考	紙筆測驗
評量規劃	<p>【第1學期】</p> <p>1. 實做(70%)</p> <p>2. 紙本測驗(30%)</p> <p>【第2學期】</p> <p>1. 實做(70%)</p> <p>2. 紙本測驗(30%)</p>			
教學設施 設備需求	重量訓練室、籃球場			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內	

備註

