

新北市立蘆洲國民中學 113 學年度第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者：歐致惠

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：籃球

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☒競爭類型運動：籃球 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☐防衛類型運動：_____

註：請依據健康與體育領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(8)節，實施(20)週，共(160)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 至 3 節。

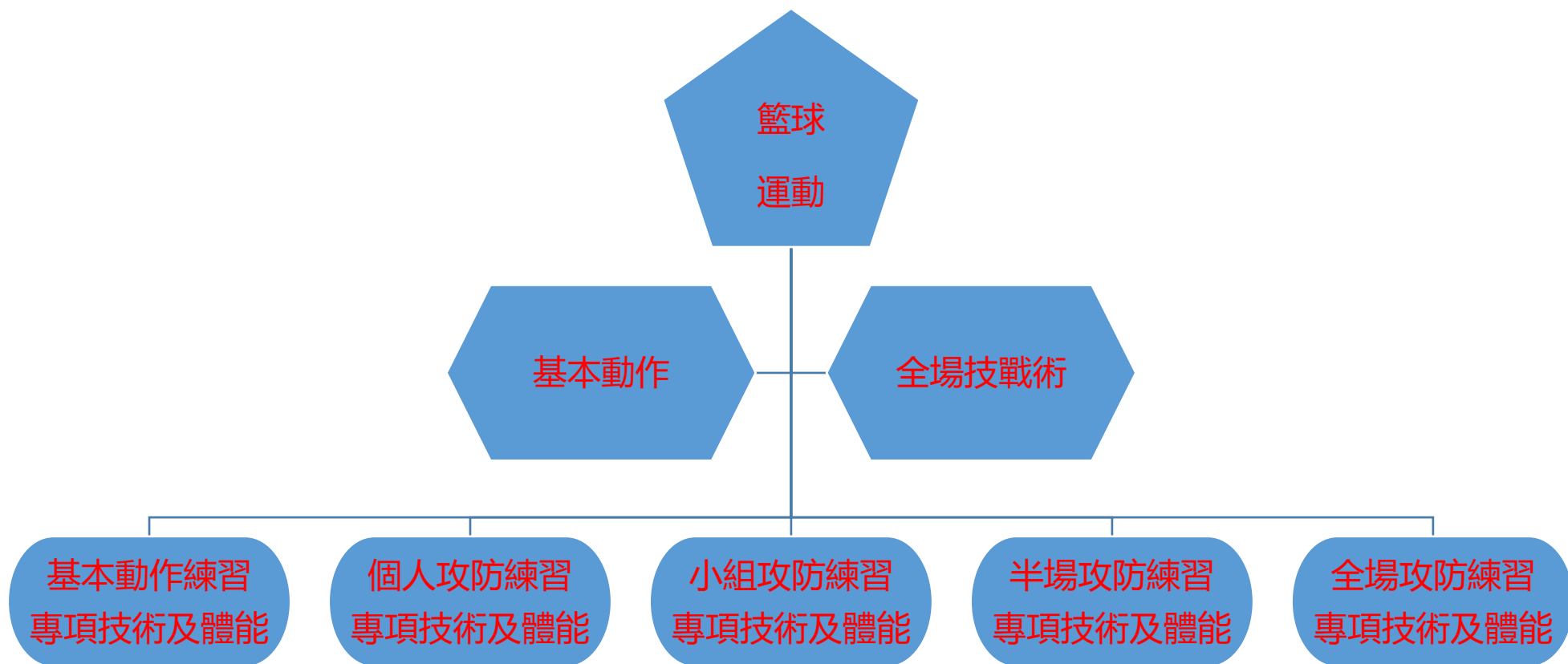
四、課表呈現：(例)

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	球場大小事	體育專業	核心肌群訓練	現代籃球演進	
第七節	15:05~15:50	體育專業	體育專業	體育專業	體育專業	

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題 ☒ A3 規劃執行與創新應變 ☒ B1 符號運用與溝通表達 ☒ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ☒ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	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-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。 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。 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。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。

四、課程架構：



五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第二週 9/2-9/6	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 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	單元一 籃球個人基本動作訓練 活動一 1. 針對運球及基本進攻步伐進行訓練 2. 雙手各式傳球練習、各種運球練習	4	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	8/30 開學日
第三週 9/9-9/13	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 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	單元一 籃球個人基本動作訓練 活動一 1. 針對運球及基本進攻步伐進行訓練 2. 複習過人運球動作、近距離單手姿勢調整投籃動作	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

第四週 9/16-9/20	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	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 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	單元一 二人快攻練習 活動一 1. 雙人傳球快攻練習、雙人轉換快攻練習 2. 左右換手運球上籃	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第五週 9/23-9/27	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	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 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	單元一 二人快攻練習 活動一 1. 雙人傳球快攻練習、雙人轉換快攻練習 2. 背後拋接、對牆運球練習	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第六週 9/30-10/04	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	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	單元二 二人擋拆練習 活動一 1. 對角擋拆、高位擋拆 2. DHO	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、	9/29 中秋節

		T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術			範，分組合作學習相互觀察動作要領。		國際教育。	
第七週 10/7-10/11	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	單元二 二人擋拆練習 活動一 1. 對角擋拆、高位擋拆 2. DHO 3. 行進間過人換手運球、單手肩上傳球	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	10/10 國慶日
第八週 10/14-10/18	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之	單元二 二人傳切練習 活動一 45 度傳切、高位傳切、底角傳切	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

		攻防等組合性團隊合作技術						
第九週 10/21-10/25	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	單元二 二人傳切練習 活動一 1. 45 度傳切、高位傳切 2. 防守步伐個人基本動作練習	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十週 10/28-11/01	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類	單元三 三人快攻練習 活動一 1. 三人傳球快攻練習、三人轉換快攻練習 2. 運球、傳球、投籃、上籃組合練習	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

		運動之組合性團隊進攻戰術						
第十一週 11/04-11/08	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元三 三人快攻練習 活動一 1. 三人傳球快攻練習、三人轉換快攻練習 2. 行進間轉身運球、行進間轉身換手運球及胯下運球	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十二週 11/11-11/15	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之	單元三 三人擋拆練習 活動一 1. 高位傳切、弱側擋拆 2. DHO+切傳組合	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

	守戰術與策略運用	攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術						
第十三週 11/18-11/22	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元三 三人擋拆練習 活動一 1. 高位傳切、弱側擋拆 2. 行進間 2 人、3 人快速傳球上籃小組合作	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十四週 11/25-11/29	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、	單元四 三人動態進攻 活動一 1. 後衛切分、後衛傳切 2. 中鋒策應	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	

	運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	快攻、多打少之 攻防等組合性團 隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類 運動之組合性團 隊進攻戰術						
第十五週 12/2-12/6	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類 運動之傳接球、 快攻、多打少之 攻防等組合性團 隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類 運動之組合性團 隊進攻戰術	單元四 三人動態進攻 活動一 1. 後衛切分、後衛傳切 2. 攻守轉換快攻練習	8	教學資源：籃球場、 角錐、籃球。 教學策略：直接教學 法進行技術講解示 範，分組合作學習相 互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	性別平等、 環境、品德、 生命、法治、 科技、資訊、 生涯規劃、 多元文化、 戶外教育、 國際教育。	
第十六週 12/9-12/13	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	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 T-IV-B5	單元四 三人轉換訓練 活動一 1. 5 人 32 練習、3 打 2 接 2 打 1 練習 2. 3VS3 攻守轉換	8	教學資源：籃球場、 角錐、籃球。 教學策略：直接教學 法進行技術講解示 範，分組合作學習相 互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表 現	性別平等、 環境、品德、 生命、法治、 科技、資訊、 生涯規劃、 多元文化、 戶外教育、 國際教育。	

	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	陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術						
第十七週 12/16-12/20	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元四 三人動態進攻 活動一 1. 後衛切分、後衛傳切 2. 一對多、多對寡攻守練習	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第十八週 12/23-12/27	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	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	單元五 三人防守輪轉 活動一 1. 三人攻防轉換防守訓練 2. 三人包夾防守轉換訓練	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、	

	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-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術			範，分組合作學習相互觀察動作要領。		國際教育。	
第十九週 12/30-01/03	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元五 三人防守輪轉 活動一 1. 三人攻防轉換防守訓練 2. 三人包夾防守轉換訓練 3. 戰術演練、底線、邊線、特殊時間練習	6	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	
第二十週 1/6-1/10	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	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	單元五 四人快攻練習 活動一 1. 4 對 0 及 4 對 1 快攻練習 2. 4 對 3 及 4 對 4 快攻練習	6	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、	1/1 元旦放假

	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-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	3. 區域防守練習、3/4 壓迫防守練習		範，分組合作學習相互觀察動作要領。		戶外教育、國際教育。	
第二十週 1/13- 1/17	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	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元五 四人快攻練習 活動一 1. 4 對 0 及 4 對 1 快攻練習 2. 五對五攻防綜合練習、賽後檢討	8	教學資源：籃球場、角錐、籃球。 教學策略：直接教學法進行技術講解示範，分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現	性別平等、環境、品德、生命、法治、科技、資訊、生涯規劃、多元文化、戶外教育、國際教育。	