

新北市立蘆洲國民中學114學年度 9 年級第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 楊恩義
(每1運動種類填寫1份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類(請勾選並填寫)：

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：請依據體育班體育專業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(17)週，共(136)節。

註：國中每週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；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:00~07:30	晨操	晨操	晨操	晨操	晨操
第一節	08:15~09:00					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:15~11:00					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:05					
第五節	13:05~13:50					
第六節	14:05~14:50	體育專業	肌力訓練	單打技巧	戰術訓練	
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
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ 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	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。 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具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 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具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-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。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

七、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
	學習內容	學習表現						
呈現週及起訖時間 例如： 第1週 2/09~2/13 (1/21~1/23)	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 單手基本運球 2. 基本進攻步伐 3. 兩人一組雙手傳球(胸、擊地、過頂) 三、議題探討：場地、器材注意事項 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 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. 實作表現	安全教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第2週 2/16~2/20 春節	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 單手基本運球 2. 基本進攻步伐 3. 個人運球動作、近距離單手調整投籃動作 三、議題探討：落實隊規 四、結束活動	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現	品德教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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
	學習內容	學習表現						
			1. 伸展、拉筋 2. 整理場地					
第3週 2/23~2/27	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	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	一、熱身活動 （一）動態做操 （二）靜態伸展 二、主要活動 （一）專項技術訓練： 1. 雙人傳球快攻練習 2. 雙人轉換快攻練習 3. 左右換手運球上籃 三、議題探討：運動禁藥介紹與查詢方式 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現	法治教育 品德教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____ <u>114年國中籃球聯賽乙級分區複賽</u>
第4週 3/2 ~ 3/6	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	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	一、熱身活動 （一）動態做操 （二）靜態伸展 二、主要活動 （一）專項技術訓練： 1. 雙人傳球快攻練習 2. 雙人轉換快攻練習 3. 左、右換手運球上籃 4. 背後拋接、對牆運球練習 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地 2. 背後拋接、對牆運球練習	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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
	學習內容	學習表現						
	合性防守動作與步伐							
第5週 3/9 ~3/13	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-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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 擋拆及 DHO 說明及利用 2. 給球後擋拆 3. 對角、高位擋拆 4. DHO(手遞手) 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第6週 3/16 ~3/20	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 擋拆及 DHO 利用 2. 給球後擋拆 3. 對角、高位擋拆 4. DHO(手遞手) 三、結束活動	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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
	學習內容	學習表現						
	球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		1. 伸展、拉筋 2. 整理場地					
第7週 3/23~3/27	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-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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 高位傳切 2. 45度傳切 3. 底角傳切 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第8週 3/30~4/3	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 高位傳切 2. 45度傳切 3. 底角傳切 4. 個人防守步伐基本動作練	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現	科技教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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
	學習內容	學習表現						
	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		習 三、議題探討:分析比賽影片 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地					
第9週 4/6~4/10	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 運球、傳球、投籃、上籃組合練習 2. 三人傳球快攻練習 3. 三人轉換快攻練習 三、議題探討:高中適合的學校 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	性別平等、 1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現	生涯規劃 教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____ <u>114年國中籃球聯賽乙級全國決賽</u>
第10週 4/13~4/17	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

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
	學習內容	學習表現						
	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	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	二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 行進間轉身運球、行進間轉身換手運球及胯下運球 2. 三人傳球快攻練習 3. 三人轉換快攻練習 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地		1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。			(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第11週 4/20 ~4/24	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 高位傳切 2. 弱側擋拆 3. DHO(手遞手)+切傳組合 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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
	學習內容	學習表現						
	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	攻、防守戰術與策略運用						
第12週 4/27~5/1	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 行進間2人、3人快速傳球上籃小組合作 2. 高位傳切 3. 弱側擋拆 4. DHO(手遞手)+切傳組合 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____ <u>114年新北市籃球錦標賽</u>
第13週 5/4~5/8	T-IV-B4 陣地攻守性球	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性	一、熱身活動 (一) 動態做操	8	1. 籃球場 2. 角錐	1. 課堂觀察 2. 參與態度		☐ 實施跨領域或

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
	學習內容	學習表現						
	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	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	(二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 後衛切分、後衛傳切 2. 中鋒策應 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地		3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	3. 實作表現		跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第14週 5/11~5/15	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 後衛切分、後衛傳切 2. 中鋒策應 3. 攻守轉換快攻練習 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____ 115會考

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
	學習內容	學習表現						
	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	攻、防守戰術與策略運用						
第15週 5/18~5/22	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 3打2練習、3打2接2打1練習 2. 3 on 3攻守轉換 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第16週 5/25~5/29	T-IV-B4 陣地攻守性球	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性	一、熱身活動 (一) 動態做操	8	1. 籃球場 2. 角錐	1. 課堂觀察 2. 參與態度		☐ 實施跨領域或

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
	學習內容	學習表現						
	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	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	(二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 3打2練習、3打2接2打1練習 2. 3 on 3攻守轉換 3. 多打少攻防訓練 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地		3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	3. 實作表現		跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第17週 6/1~6/5	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	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	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 三人攻防轉換防守訓練 2. 三人包夾防守轉換訓練 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 籃球場 2. 角錐 3. 籃球 1. 直接教學法進行技術講解示範 2. 分組合作學習相互觀察動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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
	學習內容	學習表現						
	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	攻、防守戰術與策略運用						