

新北市立中和國民中學113學年度 七 年級第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 羅巧惠

(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(20)週，共(160)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：七年級

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:05				晨訓	
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	12:00~13:10					
第五節	13:20~14:05					
第六節	14:25~15:10		體育專業	體育專業	體育專業	體育專業
第七節	15:20~16:05		體育專業	體育專業	體育專業	體育專業

註：部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	

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						
週、月或起訖時間均可 例： 第1週 8/30-9/3	請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。	請援用十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要內容。	例如： 單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)			例如： 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力 5. 實作及表現	例如： 性別平等、人權、環境海洋、品德生命、法治科技、資訊能源、安全防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第1週	P-V-A1 網/牆性球類運動組合性體能	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方	單元:基本體能建立 基本動作建立(運球, 傳球, 上籃) 活動一:心肺耐力 活動二:基本動作 活動三:基本動作 活動四:心肺耐力 活動五:基本動作	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表現		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第2週	P-V-A2 網/牆性球 類運動體能 運動處方	P-IV-2 理解並執行陣 地攻守性球類 運動組合性體 能訓練	單元:基本體能建立 基本動作建立(運球, 傳球, 上籃) 活動一:心肺耐力 活動二:基本動作 活動三:基本動作 活動四:心肺耐力 活動五:基本動作	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現		
第3週	P-V-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-3 了解並運用守 備跑分性球類 運動速度、肌 力、肌耐力、 敏捷及柔韌組 合性訓練	單元:基本體能與肌力訓練 基本動作 一對一攻防 活動一:心肺耐力 活動二:基本動作一對一攻 防 活動三: 全身循環活動 活動四:基本動作與一對一 攻防 活動五: 心肺耐力	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現		
第4週	P-V-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-4 肌力、肌耐 力、敏捷及柔 韌組合性訓練 熟悉並執行標 的性球類運動 組合性體能訓 練	單元:基本體能與肌力訓練 基本動作 一對一攻防 活動一:心肺耐力 活動二:基本動作一對一攻 防 活動三:全身循環活動 活動四:基本動作與一對一 攻防 活動五: 心肺耐力	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現		

第5週	P-V-A5 守備跑分 性球類運動 之速度、肌 力及肌耐力 組合	T-IV-1 了解並執行網 牆性球類運動 組合性技術訓 練，執行組合 性攻防戰術	單元:體能及敏捷訓練 基本動作 一對一攻防 活動一:心肺耐力 活動二:基本動作與一對一 訓練 活動三:敏捷訓練 活動四:基本動作與一對一 訓練 活動五:心肺耐力	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現		
第6週	P-V-A6 守備跑分 性球類運動 之敏捷及柔 韌組合	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	單元:心肺耐力與反應訓練 基本動作與二對二防守站位 活動一:心肺耐力 活動二:二對二防守站位 活動三:反應訓練 活動四:二對二防守站位 活動五:反應訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球 網球	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現		
第7週	P-V-A7 標的性球 類運動肌耐 力、心肺耐 力與柔軟度 等組合性體 能	T-IV-3 了解並演練守 備跑分性球類 運動中守備、 跑分、攻擊的 組合性技術	單元:心肺耐力與反應訓練 基本動作與二對二防守站位 活動一:心肺耐力 活動二:二對二防守站位 活動三:反應訓練 活動四:二對二防守站位 活動五:反應訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球 網球 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表 現		

第8週	P-V-A7 標的性球類 運動體能處 方	T-IV-4 熟悉並執行標 的性球類運動 技術之要領， 運用運動力學 的概念及修正 瞄準之精確度	單元:心肺耐力與反應訓練 基本動作與二對二進攻走位 活動一:心肺耐力 活動二:二對二進攻走位 活動三:反應訓練 活動四:二對二進攻走位 活動五:反應訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 球場 籃球 網球 小欄架	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現		
第9週	T-V-B1 網牆性球 類運動之 發、接發、 傳接、舉、 殺、抽、 挑、擊、 攔、切、移 位與過渡等 組合性技術	Ta-IV-1 分析、演練並 運用網牆性球 類運動比賽的 組合性攻防戰 術	單元:心肺耐力 基本動作與二人快攻跑位 活動一:心肺耐力 活動二:快攻訓練 活動三:基本動作 活動四:快攻訓練 活動五:心肺耐力	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現		
第10週	T-V-B2 網牆性球 類運動比賽 之組合性攻 防實務技術	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	單元:心肺耐力 基本動作與二人快攻跑位 活動一:心肺耐力 活動二:快攻訓練 活動三:基本動作 活動四:快攻訓練 活動五:心肺耐力	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現		

第11週	T-V-B3 陣地攻守 性球類運動 之運(控)、 投、射 (踢)、罰 等，個人組 合性進攻動 作	Ta-IV-3 熟悉並演練守 備跑分性球類 運動組合性戰 術訓練	單元:心肺耐力與身體核心 基本動作與三人快攻跑位 活動一:心肺耐力 活動二:快攻訓練 活動三:基本動作 活動四:快攻訓練 活動五:身體核心訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 軟墊 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現		
第12週	T-V-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	Ta-IV-4 執行並強化標 的性球類運動 組合性戰術	單元:心肺耐力與身體核心 基本動作與三人快攻跑位 活動一:心肺耐力 活動二:快攻訓練 活動三:基本動作 活動四:快攻訓練 活動五:身體核心訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 軟墊 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現		
第13週	T-V-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	Ta-IV-5 遵守並運用競 賽、規則、指 令與道德	單元:校慶準備週 活動一:心肺耐力 活動二:快攻訓練 活動三:基本動作 活動四:基本動作 活動五:身體核心訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現		
第14週	T-V-B6 守備跑分性 球類運動中 守備、跑	Ps-IV-1 熟悉並執行組 合性運動心理 技能，了解自	單元:間歇性體能 三對三防守站位 活動一:間歇性體能訓練 活動二:三對三防守訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現		

	分、攻擊的移位、平衡組合性技術	我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	活動三:基本動作 活動四:三對三防守訓練 活動五:間歇性體能訓練		操場 跳繩 籃球 球場			
第15週	T-V-B7 守備跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	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	單元:間歇性體能 三對三防守站位 活動一:間歇性體能訓練 活動二:三對三防守訓練 活動三:基本動作 活動四:三對三防守訓練 活動五:間歇性體能訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 籃球 球場	1. 參與態度 2. 實作及表現		
第16週	T-V-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、瞄、打擊所連結而成之組合性技術、滾、試	Ps-IV-3 了解守備跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	單元:間歇性體能與爆發力訓練 基本動作與三對三進攻走位 活動一: 間歇性體能訓練 活動二: 三對三進攻走位 活動三: 基本動作 活動四: 三對三進攻走位 活動五:爆發力訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球 藥球 彈力繩	1. 參與態度 2. 實作及表現		
第17週	Ta-V-C1 網牆性球類運動個人組合性戰術	Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	單元:間歇性體能與爆發力訓練 基本動作與三對三進攻走位 活動一: 間歇性體能訓練 活動二: 三對三進攻走位 活動三: 基本動作 活動四: 三對三進攻走位	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場	1. 參與態度 2. 實作及表現		

			活動五:爆發力訓練		籃球 藥球 彈力繩			
第18週	Ta-V-C2 網牆性球 類運動團體 組合性戰術	P-V-1 設計、應用並 熟練網牆性球 類運動綜合性 體能訓練等各 種處方	單元:投籃訓練、身體核心 訓練、四人快攻跑位 活動一:投籃訓練 活動二:四人快攻跑位 活動三:投籃訓練 活動四:四人快攻跑位 活動五:核心訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球 軟墊	1. 參與態度 2. 實作及表 現		
第19週	Ta-V-C3 陣地攻守 性球類運動 之組合性團 隊進攻戰術	P-V-2 依據自我狀 態，設計並執 行陣地攻守性 球類綜合性體 能訓練等各種 處方	單元:投籃訓練、身體核心 訓練、四人快攻跑位 活動一:投籃訓練 活動二:四人快攻跑位 活動三:投籃訓練 活動四:四人快攻跑位 活動五:核心訓練	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 球場 籃球 軟墊	1. 參與態度 2. 實作及表 現		
第20週	Ta-V-C4 陣地攻守 性球類運動 之盯人防 守、區域協 防等組合性 防守策略	P-V-3 規劃並執行守 備跑分性球類 運動之體能訓 練	單元:爆發力訓練 基本動作與四對四防守站位 活動一:爆發力 活動二:四對四防守訓練 活動三:爆發力 活動四:四對四防守訓練 活動五:基本動作	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩 籃球 球場 彈力繩	1. 參與態度 2. 實作及表 現		

					藥球			
--	--	--	--	--	----	--	--	--