

新北市立中和國民中學112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(21)週，共(168)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	07:30~08:20		晨訓		晨訓	
第一節	08:30~09:15				體育專業	
第二節	09:25~10:10				體育專業	
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	體育專業		體育專業		體育專業
第七節	15:05~15:50	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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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、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						
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	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		

			攻防 活動五：心肺耐力					
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	1. 參與態度 2. 實作及表 現 3. 運動表現		

					籃球 網球			
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、	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	1. 參與態度 2. 實作及表現		

	攔、切、移位與過渡等組合性技術				籃球			
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 分、攻擊的 移位、平衡 組合性技術	Ps-IV-1 熟悉並執行組 合性運動心理 技能，了解自 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	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 3. 運動表現		
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	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	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	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場	1. 參與態度 2. 實作及表 現		

	連結而成之組合性技術、滾、試	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	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		跳繩 球場 籃球 藥球 彈力繩			
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 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	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	8	繩梯 角錐 碼錶 紀錄本 操場 跳繩	1. 參與態度 2. 實作及表現		

		能訓練等各種處方	活動五:核心訓練		球場 籃球 軟墊			
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 藥球	1. 參與態度 2. 實作及表現		
第21週	Ta-V-C5 守備跑分性球類運動組合性戰術	P-V-4 設計、創造並應用綜合性體能訓練	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 藥球	1. 參與態度 2. 實作及表現 3. 運動表現		