

新北市立中和國民中學111學年度八年級第 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)：籃球

1. ☐挑戰類型運動：\_\_\_\_\_ 2. ☒競爭類型運動：\_\_\_\_\_ 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：八年級

|      | 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 |      |      |      |      |      |
| 第一節  | 08:30~09:15 |      | 專項訓練 |      | 專項訓練 |      |
| 第二節  | 09:25~10:10 |      | 專項訓練 |      | 專項訓練 |      |
| 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 |      |      | 專項訓練 |      |      |
| 第七節  | 15:05~15:50 | 專項訓練 |      | 專項訓練 |      | 專項訓練 |

註：部定及校訂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、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<br><br>例：<br>第1週<br>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：<br>單元一<br>活動一：<br>(活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)                                                    |    |                                               | 例如：<br>1. 觀察記錄<br>2. 學習單<br>3. 參與態度<br>4. 合作能力<br>5. 實作及表現 | 例如：<br>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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第1週                                     | P-V-A1<br>網/牆性球類運動組合性體能      | P-IV-1<br>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<br>基本動作建立(運球, 傳球, 上籃)<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:基本動作<br>活動三:基本動作<br>活動四:心肺耐力<br>活動五:基本動作 | 8  | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球 | 1. 參與態度<br>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)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |
| 第2週                                     | P-V-A2                       | P-IV-2<br>理解並執行陣地攻守性球類           | 單元:基本體能建立<br>基本動作建立(運球, 傳球, 上籃)                                                             | 8  | 繩梯<br>角錐<br>碼錶                                | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現                                        |                                                                              |                                                                                              |

|     |                                      |                                                |                                                                                                        |   |                                               |                     |  |  |
|-----|--------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|---------------------|--|--|
|     | 網/牆性球類運動體能運動處方                       | 運動組合性體能訓練                                      | 活動一:心肺耐力<br>活動二:基本動作<br>活動三:基本動作<br>活動四:心肺耐力<br>活動五:基本動作                                               |   | 紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球                   |                     |  |  |
| 第3週 | P-V-A3<br>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<br>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<br>基本動作<br>一對一攻防<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:基本動作一對一攻防<br>活動三:全身循環活動<br>活動四:基本動作與一對一攻防<br>活動五:心肺耐力 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |
| 第4週 | P-V-A4<br>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<br>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<br>基本動作<br>一對一攻防<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:基本動作一對一攻防<br>活動三:全身循環活動<br>活動四:基本動作與一對一攻防<br>活動五:心肺耐力 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |
| 第5週 | P-V-A5<br>守備跑分性球類運動之速度、肌             | T-IV-1<br>了解並執行網牆性球類運動組合性技術訓                   | 單元:體能及敏捷訓練<br>基本動作<br>一對一攻防<br>活動一:心肺耐力                                                                | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本                         | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |

|     |                                     |                                           |                                                                                                |   |                                                            |                                |  |  |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|--|
|     | 力及肌耐力組合                             | 練，執行組合性攻防戰術                               | 活動二:基本動作與一對一訓練<br>活動三:敏捷訓練<br>活動四:基本動作與一對一訓練<br>活動五:心肺耐力                                       |   | 操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球                                       |                                |  |  |
| 第6週 | P-V-A6<br>守備跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合         | T-IV-2<br>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<br>基本動作與二對二防守站位<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:二對二防守站位<br>活動三:反應訓練<br>活動四:二對二防守站位<br>活動五:反應訓練 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球<br>網球        | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 運動表現 |  |  |
| 第7週 | P-V-A7<br>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<br>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<br>基本動作與二對二防守站位<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:二對二防守站位<br>活動三:反應訓練<br>活動四:二對二防守站位<br>活動五:反應訓練 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球<br>網球<br>小欄架 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現            |  |  |
| 第8週 | P-V-A7<br>標的性球類運動體能處方               | T-IV-4<br>熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，              | 單元:心肺耐力與反應訓練<br>基本動作與二對二進攻走位<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:二對二進攻走位                                        | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本                                      | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 運動表現 |  |  |

|      |                                                     |                                             |                                                                                    |   |                                               |                     |  |  |
|------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|---------------------|--|--|
|      |                                                     | 運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度                          | 活動三:反應訓練<br>活動四:二對二進攻走位<br>活動五:反應訓練                                                |   | 操場<br>球場<br>籃球<br>網球<br>小欄架                   |                     |  |  |
| 第9週  | T-V-B1<br>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<br>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<br>基本動作與二人快攻跑位<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:快攻訓練<br>活動三:基本動作<br>活動四:快攻訓練<br>活動五:心肺耐力 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |
| 第10週 | T-V-B2<br>網牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術                       | Ta-IV-2<br>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<br>基本動作與二人快攻跑位<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:快攻訓練<br>活動三:基本動作<br>活動四:快攻訓練<br>活動五:心肺耐力 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |
| 第11週 | T-V-B3<br>陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射                        | Ta-IV-3<br>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<br>基本動作與三人快攻跑位<br>活動一:心肺耐力<br>活動二:快攻訓練<br>活動三:基本動作                    | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場                   | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |

|      |                                                 |                                                 |                                                                                             |   |                                                     |                                |  |  |
|------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|--------------------------------|--|--|
|      | (踢)、罰等，個人組合性進攻動作                                |                                                 | 活動四：快攻訓練<br>活動五：身體核心訓練                                                                      |   | 跳繩<br>軟墊<br>球場<br>籃球                                |                                |  |  |
| 第12週 | T-V-B4<br>陣地攻守<br>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<br>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<br>基本動作與三人快攻跑位<br>活動一：心肺耐力<br>活動二：快攻訓練<br>活動三：基本動作<br>活動四：快攻訓練<br>活動五：身體核心訓練   | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>軟墊<br>球場<br>籃球 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現            |  |  |
| 第13週 | T-V-B5<br>陣地攻守<br>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<br>遵守並運用競賽、規則、指令與道德                     | 單元：校慶準備週<br>活動一：心肺耐力<br>活動二：快攻訓練<br>活動三：基本動作<br>活動四：基本動作<br>活動五：身體核心訓練                      | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球       | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 運動表現 |  |  |
| 第14週 | T-V-B6<br>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<br>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 | 單元：間歇性體能<br>三對三防守站位<br>活動一：間歇性體能訓練<br>活動二：三對三防守訓練<br>活動三：基本動作<br>活動四：三對三防守訓練<br>活動五：間歇性體能訓練 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>籃球<br>球場       | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現<br>3. 運動表現 |  |  |

|      |                                             |                                                               |                                                                                                      |   |                                                            |                     |  |  |
|------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
|      |                                             | 力與專項運動比賽成績等                                                   |                                                                                                      |   |                                                            |                     |  |  |
| 第15週 | T-V-B7<br>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<br>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<br>活動一:間歇性體能訓練<br>活動二:三對三防守訓練<br>活動三:基本動作<br>活動四:三對三防守訓練<br>活動五:間歇性體能訓練              | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>籃球<br>球場              | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |
| 第16週 | T-V-B8<br>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<br>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<br>基本動作與三對三進攻走位<br>活動一:間歇性體能訓練<br>活動二:三對三進攻走位<br>活動三:基本動作<br>活動四:三對三進攻走位<br>活動五:爆發力訓練 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球<br>藥球<br>彈力繩 | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |
| 第17週 | Ta-V-C1<br>網牆性球類運動個人組合性戰術                   | Ps-IV-4<br>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<br>基本動作與三對三進攻走位<br>活動一:間歇性體能訓練<br>活動二:三對三進攻走位<br>活動三:基本動作<br>活動四:三對三進攻走位<br>活動五:爆發力訓練 | 8 | 繩梯<br>角錐<br>碼錶<br>紀錄本<br>操場<br>跳繩<br>球場<br>籃球              | 1. 參與態度<br>2. 實作及表現 |  |  |

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



|  |  |  |  |  |           |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|
|  |  |  |  |  | 彈力繩<br>藥球 |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|