

彰化縣 110 學年度花壇國民小學  
體育班

體育專業課程計畫

花壇國民小學課程發展委員會審議通過

中華民國 110 年 05 月 31 日

依據 110 年 9 月 6 日彰府教體字第 1100310708 號函辦理

彰化縣立花壇國民小學 110 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數			教育階段	國民小學		
			階段/年級	第三學習階段		
				5 年級節數	6 年級節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文 (5)	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1	
			英語文 (2)	2	2	
		數學(4)			4	4
		社會(3)			3	3
		自然科學(3)			3	3
		藝術(2-3)			2	2
		綜合活動(2-3)			1	1
		科技				
	健康與體育(2-3)			2	2	
	特殊類型 班級課程	體育專業(4)		4	4	
領域學習節數(27-30)				27	27	
校訂課程	彈性學習課程 (3-6)	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1	1	
		社團活動與技藝課程				
		特殊需求領域課程 (體育專業)		2	2	
		其他類課程		2	2	
學習總節數(30-33 節)				32	32	

# 彰化縣花壇國民小學 110 學年度第 1-2 學期課程表

## 五年級級任群【五】年體育班 級任：【李淑真】

第 1 天	1. 語文領域 2. 自然與科技領域 3. 英語 (含英聽)	【16+16+2.5】節
第 2 天	1. 數學領域 2. 社會領域	

五	四	三	二	一	時間 節次
教師導護時間 學生上學時間					1--07:10--07:40
學生打掃時間					2--07:40--07:50
升旗	晨會	升旗	晨會	晨會 升旗	3--07:50--08:15
教學準備工作					4--08:15--08:35
數學	數學	彈性課程	自然	英語	5--08:40--09:20
國語	國語	綜合活動	自然	數學	6--09:30--10:10
每天運動 30 分 每週 5 天 目標運動 150 分鐘 加油!					7--10:10--10:30
電腦	社會	本土語言	音樂	國語	8--10:30--11:10
國語	社會	英語	數學	國語	9--11:20--12:00
教師指導學生午餐時間					10--12:00--12:30
教師學生午修		週三教師進修： 準備教材、課程發展會議、讀書會、家訪、學年會議、文康時間、研習時間、教學研究會、班親會、外聘體育訓練	教師學生午修		11-12:30--13:20
彈性 英寫	健康		藝術與 人文	自然	12-13:30--14:10
社會	專業 體育		體育	專業 體育	13-14:20--15:00
打掃時間			打掃時間		14-15:00--15:20
專業 體育	專業 體育		專業 體育	專業 體育	15-15:20--16:00
學生放學教師導護			學生放學教師導護		16-16:00--16:30
教師準備教材經驗分享					17-16:30--17:00

# 彰化縣花壇國民小學 109 學年度第 1-2 學期課程表

## 六年級級任群【六】年體育班 級任：【周柏廷】

第 1 天	1. 語文領域 2. 自然與科技領域 3. 英語 (含英聽)	【16+16+2.5】節
第 2 天	1. 數學領域 2. 社會領域	

五	四	三	二	一	時間 節次
教師導護時間 學生上學時間					1--07:10--07:40
學生打掃時間					2--07:40--07:50
升旗	晨會	升旗	晨會	晨會 升旗	3--07:50--08:15
教學準備工作					4--08:15--08:35
國語	國語	彈性課程	數學	國語	5--08:40--09:20
數學	數學	體育	電腦	數學	6--09:30--10:10
每天運動 30 分 每週 5 天 目標運動 150 分鐘 加油!					7--10:10--10:30
自然	英語	國語	社會	音樂	8--10:30--11:10
自然	綜合	自然	社會	英語	9--11:20--12:00
教師指導學生午餐時間					10--12:00--12:30
教師學生午修		週三教師進修： 準備教材、課程發展會議、讀書會、家訪、學年會議、文康時間、研習時間、教學研究會、班親會、外聘體育訓練	教師學生午修		11-12:30--13:20
社會	彈性課程 英寫		國語	藝術與 人文	12-13:30--14:10
本土語言	專業 ☆體育		健康	專業 體育	13-14:20--15:00
打掃時間			打掃時間		14-15:00--15:20
專業 體育	專業 體育		專業 體育	專業 體育	15-15:20--16:00
學生放學教師導護			學生放學教師導護		16-16:00--16:30
教師準備教材經驗分享					17-16:30--17:00

自然  生命 蓬勃  朝氣 關懷  童心 熱情  陽光

彰化縣立 花壇 國民小學 110 學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

課程名稱	田徑專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週2節)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級	節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	本體育專項術科為田徑運動,給予學生競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	秉持培養優秀田徑選手之理念,本著『專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能,透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展多元運動潛能。 <input type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中競技運動的問題。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。		
學習階段重點	學習表現	P-III-3 知道並練習一般體能訓練知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-3 增進環境適應的能力	
	學習內容	P-III-A3 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念 T-III-B2 跑、跳等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]

第 1 學期	第 1-4 週	基本動作 體能訓練 速耐力練習 間歇練習 體適能	有氧訓練每週二至三天 1500 公尺，提升選手基本耐力及基本動作每天反覆練習 柔軟度加強（包括腕關節膝關節等） 起跑練習・動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
	第 5-8 週	專項體能 接力練習 反應練習 起跑練習 速度練習 測驗	800 公尺每周 2 次 1200，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習核心及柔軟度加強（包括腕關節膝關節等） 30 公尺起跑動作修正、接力慢跑+原地接力練習	實作及表現
	第 9-12 週	階梯練習 體能訓練 耐力練習 體適能	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 13-16 週	間歇練習 循環訓練 負重跨步 階梯練習	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動 100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 17-20 週	專項體能 輕重量訓練 反應練習 起跑練習 接力練習 測驗	1500 公尺每周 3 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動 測驗	實作及表現
第 2 學期	第 1-4 週	基本動作 體能訓練 速耐力練習 間歇練習 體適能	有氧訓練每週二至三天 1500 公尺，提升選手基本耐力及基本動作每天反覆練習 柔軟度加強（包括腕關節膝關節等） 起跑練習・動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
	第 5-8 週	專項體能 接力練習 反應練習 起跑練習 速度練習 測驗	800 公尺每周 2 次 1200，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習核心及柔軟度加強（包括腕關節膝關節等） 30 公尺起跑動作修正、接力慢跑+原地接力練習	實作及表現
	第 9-12 週	階梯練習 體能訓練 耐力練習 體適能	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 13-16 週	間歇練習 循環訓練 負重跨步	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動	觀察記錄

		階梯練習	100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習		
	第 17-20 週	專項體能 輕重量訓練 反應練習 起跑練習 接力練習 測驗	1500 公尺每周 3 次，提升選手基本動作及基本體能 每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節 膝關節等） 及放鬆活動 測驗		實作及表現
評量規劃	<p>【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p>				
教學設施 設備需求	<p>【場地】 跑道</p> <p>【器材】 碼表、接力棒</p>				
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教練自編	師資來源	校內專任運動教練		
備註					

彰化縣立 花壇 國民小學 110 學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

課程名稱	田徑專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週2節)
實施年級	<input type="checkbox"/> 5年級 <input checked="" type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級	節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	本體育專項術科為田徑運動,給予學生競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	秉持培養優秀田徑選手之理念,本著『專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能,透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展多元運動潛能。 <input type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中競技運動的問題。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。		
學習階段重點	學習表現	P-III-3 知道並練習一般體能訓練知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-3 增進環境適應的能力	
	學習內容	P-III-A3 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念 T-III-B2 跑、跳等專項技術之身體姿勢、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之基礎技術 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	
學習進度/週次	單元/主題	教學內容	[評量]



第 1 學期	第 1-4 週	基本動作 體能訓練 速耐力練習 間歇練習 體適能	有氧訓練每週二至三天 1500 公尺，提升選手基本耐力及基本動作每天反覆練習 柔軟度加強（包括腕關節膝關節等） 起跑練習・動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
	第 5-8 週	專項體能 接力練習 反應練習 起跑練習 速度練習 測驗	800 公尺每周 2 次 1200，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習核心及柔軟度加強（包括腕關節膝關節等） 30 公尺起跑動作修正、接力慢跑+原地接力練習	實作及表現
	第 9-12 週	階梯練習 體能訓練 耐力練習 體適能	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 13-16 週	間歇練習 循環訓練 負重跨步 階梯練習	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動 100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 17-20 週	專項體能 輕重量訓練 反應練習 起跑練習 接力練習 測驗	1500 公尺每周 3 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動 測驗	實作及表現
第 2 學期	第 1-4 週	基本動作 體能訓練 速耐力練習 間歇練習 體適能	有氧訓練每週二至三天 1500 公尺，提升選手基本耐力及基本動作每天反覆練習 柔軟度加強（包括腕關節膝關節等） 起跑練習・動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
	第 5-8 週	專項體能 接力練習 反應練習 起跑練習 速度練習 測驗	800 公尺每周 2 次 1200，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習核心及柔軟度加強（包括腕關節膝關節等） 30 公尺起跑動作修正、接力慢跑+原地接力練習	實作及表現
	第 9-12 週	階梯練習 體能訓練 耐力練習 體適能	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+力練習	觀察記錄
	第 13-16 週	間歇練習 循環訓練 負重跨步	1500 公尺每周 2 次，提升選手基本動作及基本體能每天反覆練習柔軟度加強（包括腕關節膝關節等）及放鬆活動	觀察記錄

		階梯練習	100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習		
	第 17-20 週	專項體能 輕重量訓練 反應練習 起跑練習 接力練習 測驗	1500 公尺每周 3 次，提升選手基本動作及基本體能 每天反覆練習柔軟度加強（包括髖關節 膝關節等） 及放鬆活動 測驗		實作及表現
評量規劃	<p>【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p>				
教學設施 設備需求	<p>【場地】 跑道</p> <p>【器材】 碼表、接力棒</p>				
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教練自編	師資來源	校內專任運動教練		
備註					

彰化縣立 花壇 國民小學 110 學年度體育班(籃球)體育專業

課程計畫

課程名稱	籃球專業課程	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節) <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週2節)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 5年級 <input type="checkbox"/> 6年級 <input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級	節數	每週6節 第1學期共120節 第2學期共120節
設計理念	本體育專項術科為籃球運動,給予學生競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	秉持培養優秀籃球選手之理念,本著『專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能,透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展多元運動潛能。 <input type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中競技運動的問題。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。		
學習階段重點	學習表現	P-III-3 知道並練習一般體能訓練知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-III-2 藉由練習、分組練習及比賽,體會團結合作及團隊精神的重要性 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-3 增進環境適應的能力	
	學習內容	P-III-A3 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念 T-III-B2 練習運球、傳球、傳接球、投籃等專項技術之基礎技能 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應	

課程	籃球 專業課程許進盛老師					
節次	1	2	3	4	5	6
星期	週一	週一	週二	週四	週四	週五
時間	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00
第 1 週	單、雙手左右運球	變化運球 (胯下、移位)	變化運球 (背後、轉身)	傳球(胸前、地板、頂上、長傳)	右邊三角傳球 胸前、地板、頂上)	左邊三角傳球 胸前、地板、頂上)
第 2 週	右邊四角傳球 胸前、地板、頂上)	右邊四角傳球 胸前、地板、頂上)	兩人行進間傳球 (胸前、地板)	兩人行進間傳球 (胸前、頂上)	三人行進間傳球 (胸前、地板)	三人行進間傳球 (胸前、頂上)
第 3 週	五點定點投籃 罰球	五點定點投籃 5打5全場練習	單人快攻上籃 五點上籃	五點上籃 體能訓練(肌力)	45度雙腳接球 轉身投籃(左、右)	45度接球瞄籃 做切入(左、右)
第 4 週	防守訓練 防守步、退守	基本體能訓練 馬克操、繩梯	單人快攻上籃	單人快攻上籃	單人快攻上籃 (左手、右手區域 防守練習 (23、32、212))	兩人快攻上籃 (左手、右手)
第 5 週	兩人快攻上籃 (左手、右手)	三人快攻上籃 (左手、右手)	兩人、三人行進 傳球	三人行進傳球2 打1	45度接球瞄籃 做切入給球 (左、右)	45度接球瞄籃 做切入給球 (左、右)
第 6 週	正面、45度切入 投籃、低手給球	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球2 打1、罰球	退守、斜側跑 兩人防守練習	三打三比賽練習	區域防守練習 (23、32、212)
第 7 週	區域防守練習 (23、32、212)	盯人防守練習	盯人防守讓 位、補位、交換 防守訓練	進攻導球練習 (有空位先給)	單人快攻上籃 兩、三人快攻上 籃	罰球後卡位訓 練
第 8 週	罰球後卡位訓 練 外線投籃卡位 練習	籃板球訓練：拋 球抓球	投籃、傳球及運 球假動作練習	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5打5全場比賽 練習	底線發球練習
第 9 週	前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解	前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解	各式變化運球	傳球(胸前、地 板、頂上、長傳)	推進交叉突破 45度、下底線	交叉突破繞底 線、上45度接 應上
第 10 週	右邊四角傳球 胸前、地板、頂 上)	右邊四角傳球 胸前、地板、頂 上)	兩人行進間傳球 (胸前、地板)	兩人行進間傳球 (胸前、頂上)	三人行進間傳球 胸前、地板、頂 上)	正面、45度切 入投籃、低手 給球
第 11 週	防守訓練 防守步、退守	基本體能訓練 馬克操、繩梯	單人快攻上籃	全場來回急停 跳投、罰球練習	全場2-3人傳球 急停跳投	兩人快攻上籃 (左手、右手)
第 12 週	兩人快攻上籃 (左手、右手)	三人快攻上籃 (左手、右手)	兩人、三人行進 傳球	三人行進傳球 快攻2打1	45度接球瞄籃 做切入給球 (左、右)	45度接球瞄籃 做切入給球 (左、右)
第 13 週	單人快攻上籃 兩人快攻上籃	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球2 打1、罰球	退守、斜側跑 兩人防守練習	三打三比賽練習	區域防守練習 (23、32、212)
第 14 週	區域防守練習 (23、32、212)	盯人防守講練 習	盯人防守讓 位、補位、交換	進攻導球練習 (有空位先給)	禁區軸心腳踩 一、二投籃	基本體能訓練 馬克操、繩梯
第 15 週	罰球後卡位訓 練、外線投籃卡 位練習	籃板球訓練：拋 球抓球	投籃、傳球及運 球假動作練習	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5打5全場比賽 練習	底線發球練習
第 16 週	前鋒、中鋒、後 衛、 個人位置講解	前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解	正面、45度切 入投籃、低手給 球	區域防守移動 訓練	區域防守練習 (23、32、212)	全場盯人防守 講練習

第 17 週	盯人防守讓位、補位、交換防守訓練	推進交叉突破 45 度、下底線	交叉突破繞底線、上 45 度接應上	過半場三分線急停投籃	過半場三分線急停切入上籃	過半場三分線急停切入給球上籃
第 18 週	單人快攻上籃 兩人快攻上籃	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球 2 打 1、罰球	3 打 3 三比賽練習	5 打 5 全場比賽練習	區域、盯人防守練習
第 19 週	底線發球練習 投籃、傳球及運球假動作練習	籃板球訓練：抓球	交叉突破繞底線、上 45 度接應	過人練習(胯下、轉身、背後、背後)	5 打 5 全場比賽練習	基本體能訓練 馬克操、繩梯
第 20 週	過半場三分線急停投籃	過半場三分線急停切入上籃	過半場三分線急停切入給球上籃	3 打 3 三比賽練習	5 打 5 全場比賽練習	區域、盯人防守練習

課程名稱	籃球專業課程	課程類別	<p>■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節)</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程(體育專業課程,每週2節)</p>
實施年級	<input type="checkbox"/> 5 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 6 年級 <input type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 120 節 第 2 學期 共 120 節
設計理念	本體育專項術科為籃球運動,給予學生競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中加深對於安全、防護的基本認知。		
課程目標	秉持培養優秀籃球選手之理念,本著『專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能,透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力及綜合技術應用,各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-E-A1 具備良好身體活動的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展多元運動潛能。 <input type="checkbox"/> 體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中競技運動的問題。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。		
學習階段重點	學習表現	P-III-3 知道並練習一般體能訓練知道並練習敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能 T-III-2 藉由練習、分組練習及比賽,體會團結合作及團隊精神的重要性 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-3 增進環境適應的能力	

學習內容	P-III-A3 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等基礎知識及運動防護基本概念 T-III-B2 練習運球、傳球、傳接球、投籃等專項技術之基礎技能 Ta-III-C3 專項運動規則與禮儀 Ps-III-D3 訓練與競賽環境適應					
課程	籃球 專業課程許進盛老師					
節次	1	2	3	4	5	6
星期	週一	週一	週二	週四	週四	週五
時間	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00
第 1 週	單、雙手左右運球	變化運球(胯下、移位)	變化運球(背後、轉身)	傳球(胸前、地板、頂上、長傳)	右邊三角傳球胸前、地板、頂上)	左邊三角傳球胸前、地板、頂上)
第 2 週	右邊四角傳球胸前、地板、頂上)	右邊四角傳球胸前、地板、頂上)	兩人行進間傳球(胸前、地板)	兩人行進間傳球(胸前、頂上)	三人行進間傳球(胸前、地板)	三人行進間傳球(胸前、頂上)
第 3 週	五點定點投籃罰球	五點定點投籃5打5全場練習	單人快攻上籃五點上籃	五點上籃體能訓練(肌力)	45度雙腳接球轉身投籃(左、右)	45度接球瞄籃做切入(左、右)
第 4 週	防守訓練防守步、退守	基本體能訓練馬克操、繩梯	單人快攻上籃	單人快攻上籃	單人快攻上籃(左手、右手區域防守練習(23、32、212))	兩人快攻上籃(左手、右手)
第 5 週	兩人快攻上籃(左手、右手)	三人快攻上籃(左手、右手)	兩人、三人行進傳球	三人行進傳球2打1	45度接球瞄籃做切入給球(左、右)	45度接球瞄籃做切入給球(左、右)
第 6 週	正面、45度切入投籃、低手給球	兩人快攻上籃三人快攻上籃	三人行進傳球2打1、罰球	退守、斜側跑兩人防守練習	三打三比賽練習	區域防守練習(23、32、212)
第 7 週	區域防守練習(23、32、212)	盯人防守練習	盯人防守讓位、補位、交換防守訓練	進攻導球練習(有空位先給)	單人快攻上籃兩、三人快攻上籃	罰球後卡位訓練
第 8 週	罰球後卡位訓練外線投籃卡位練習	籃板球訓練:拋球抓球	投籃、傳球及運球假動作練習	過人練習(胯下、轉身、背後、背後)	5打5全場比賽練習	底線發球練習
第 9 週	前鋒、中鋒、後衛個人位置講解	前鋒、中鋒、後衛個人位置講解	各式變化運球	傳球(胸前、地板、頂上、長傳)	推進交叉突破45度、下底線	交叉突破繞底線、上45度接應上
第 10 週	右邊四角傳球胸前、地板、頂上)	右邊四角傳球胸前、地板、頂上)	兩人行進間傳球(胸前、地板)	兩人行進間傳球(胸前、頂上)	三人行進間傳球胸前、地板、頂上)	正面、45度切入投籃、低手給球
第 11 週	防守訓練防守步、退守	基本體能訓練馬克操、繩梯	單人快攻上籃	全場來回急停跳投、罰球練習	全場2-3人傳球急停跳投	兩人快攻上籃(左手、右手)
第 12 週	兩人快攻上籃(左手、右手)	三人快攻上籃(左手、右手)	兩人、三人行進傳球	三人行進傳球快攻2打1	45度接球瞄籃做切入給球(左、右)	45度接球瞄籃做切入給球(左、右)

第13週	單人快攻上籃 兩人快攻上籃	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球2 打1、罰球	退守、斜側跑 兩人防守練習	三打三比賽練習	區域防守練習 (23、32、212)
第14週	區域防守練習 (23、32、212)	盯人防守講練 習	盯人防守讓 位、補位、交換	進攻導球練習 (有空位先給)	禁區軸心腳踩 一、二投籃	基本體能訓練 馬克操、繩梯
第15週	罰球後卡位訓 練、外線投籃卡 位練習	籃板球訓練：拋 球抓球	投籃、傳球及運 球假動作練習	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5打5全場比賽 練習	底線發球練習
第16週	前鋒、中鋒、後 衛、 個人位置講解	前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解	正面、45度切 入投籃、低手給 球	區域防守移動 訓練	區域防守練習 (23、32、212)	全場盯人防守 講練習
第17週	盯人防守讓 位、補位、交換 防守訓練	推進交叉突破 45度、下底線	交叉突破繞底 線、上45度接 應上	過半場三分線 急停投籃	過半場三分線急 停切入上籃	過半場三分線 急停切入給球 上籃
第18週	單人快攻上籃 兩人快攻上籃	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球2 打1、罰球	3打3三比賽練 習	5打5全場比賽 練習	區域、盯人防 守練習
第19週	底線發球練習 投籃、傳球及運 球假動作練習	籃板球訓練：抓 球	交叉突破繞底 線、上45度接 應	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5打5全場比賽 練習	基本體能訓練 馬克操、繩梯
第20週	過半場三分線 急停投籃	過半場三分線 急停切入上籃	過半場三分線 急停切入給球 上籃	3打3三比賽練 習	5打5全場比賽 練習	區域、盯人防 守練習

評量規劃	<p>【上學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	<p>【場地】 籃球架、籃框、籃網</p> <p>【器材】 籃球、標誌錐、籃球服裝</p>		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 教練自編	師資來源	校外聘任籃球運動教練
備註			