

# 彰化縣 111 學年度花壇國民小學 體育班

## 體育專業課程計畫

中華民國 111 年 5 月 31 日花壇國民小學課程發展委員會審議通過

中華民國 111 年 9 月 14 日彰府教體字第 1110357242 號函同意備查

彰化縣立花壇國民小學 111 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 111 學年度第 1-2 學期課程表**  
**五年級級任群【五】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)	<b>【16+16+2.5】節</b>
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：【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
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 111 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週	基本動作體能訓練 速耐力練習	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	觀察記錄

學期		間歇練習 體適能	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	
	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 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



彰化縣立 花壇 國民小學 111 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100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

	階段練習	100 公尺起跑動作修正、接力慢跑+力練習	
第 17 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
第 18 週	畢業典禮 生涯規劃	運動專長銜接及升學輔導	
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	校內專任運動教練蕭金鳳
備註	<p>田徑教練證</p> 		

彰化縣立 花壇 國民小學 111 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	111 學年度上學期		師資	許進盛老師		
	6	7		7	6	7
節次						
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		111學年度下學期		師資		許進盛老師
節次	6	7	7	6	7	7
星期時間	週一 2:20-3:00	週一 3:20-4:00	週二 3:20-4:00	週四 2:20-3:00	週四 3:20-4:00	週五 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)	三人行進間傳球(胸前、地板)	三人行進間傳球(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)	三人行進間傳球(胸前、地板)	三人行進間傳球(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 防守訓練	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 100 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	<table border="1"> <tr> <td>學習表現</td> <td> 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 </td> </tr> <tr> <td>學習內容</td> <td> 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 </td> </tr> </table>	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
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	111 學年度上學期		師資		許進盛老師	
節次	6	7	7	6	7	7
星期時間	週一 2:20-3:00	週一 3:20-4:00	週二 3:20-4:00	週四 2:20-3:00	週四 3:20-4:00	週五 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		111 學年度下學期		師資		許進盛老師
節次	6	7	7	6	7	7
星期 時間	週一 2:20-3:00	週一 3:20-4:00	週二 3:20-4:00	週四 2:20-3:00	週四 3:20-4:00	週五 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)	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 防守訓練	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	畢業典禮，生涯規劃及升學輔導。協助運動專長訓練銜接。					

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	【場地】籃球架、籃框、籃網 【器材】籃球、標誌錐、籃球服裝		
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許進盛
備註	籃球教練證 		