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

			教育階段	國民	小學
			第三學	習階段	
領域和	科目/實施規.	範節數	5年級節數	6年級節數	
			國語文 (5)	5	5
		語文	本土語言/ 新住民文(1)	1	1
			英語文 (2)	2	2
			數學(4)	4	4
部	領域學習		社會(3)		3
部定課程	課程	自然科學(3)		3	3
任		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	支學習節數(2	7-30)	27	27
		紡	整性主題/專題/ 議題探究課程	1	1
校訂	彈性學習		團活動與技藝課程		
可課 程	(3-6)	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(30-3	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)	【16+16+2 5】節
第 2 天	1. 數學領域 2. 社會領域	[10 10 2, 0] KI

五	四	Ξ	ij	_	時間 節次		
	教師導護時間 學生上學時間 1						
		學生打掃時間			207:4007:50		
升旗	晨會	升旗	晨會	晨會 升旗	307:5008:15		
		教學準備工作			408:1508:35		
數學	數學	彈性課程	自然	英語	508:4009:20		
國語	國語	綜合活動	自然	數學	609:3010:10		
每升	毛運動 30 分 ·	每週5天 目標運動	150 分鐘 加	油!	710:1010:30		
電腦	社會	本土語言	音樂	國語	810:3011:10		
國語	社會	英語	數學	國語	911:2012:00		
	1	教師指導學生午餐時間			1012:0012:30		
教師學生	生午修		教師學	生午修	11-12:3013:20		
彈性 英寫	健康	-週三教師進修:	藝術與 人文	自然	12-13:3014:10		
社會	專業體育	準備教材、課程發 展會議、讀書會、 家訪、學年會議、 文康時間	體育	專業 體育	13-14:2015:00		
打掃	打掃時間		打护	帚時間	14-15:0015:20		
專業體育	事業 研究會、班親會、	專業體育	專業體育	15-15:2016:00			
學生放學	學生放學教師導護		學生放學	學教師導護	16-16:0016:30		
教師準備教材經驗分享					17-16:3017:00		

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】

五四		Ξ	二	_	時間 節次
教師導		-護時間 學生上學時間			107:1007:40
		學生打掃時間			207:4007:50
升旗	晨會	升旗	晨會	晨會 升旗	307:5008:15
		教學準備工作			408 : 1508 : 35
國語	國語	彈性課程	數學	國語	508:4009:20
數學	數學	體育	電腦	數學	609:3010:10
每天	運動 30 分 -	毎週5天 目標運動	150 分鐘 加	油!	710:1010:30
自然	英語	國語	社會	音樂	810:3011:10
自然	綜合	自然	社會	英語	911:2012:00
		教師指導學	學生午餐時間		1012:0012:30
教師學生	生午修		教師學	生午修	11-12:3013:20
社會	彈性課 程英寫	週三教師進修:	國語	藝術與 人文	12-13:3014:10
本土語言	專業☆ 體育	準備教材、課程發 展會議、讀書會、 家訪、學年會議、	健康	專業體育	13-14:2015:00
打掃	時間	文康時間 、研習時間、教學	打扣	帚時間	14-15:0015:20
專業體育	專業體育	外脾體育訓練		專業 體育	15-15:2016:00
學生放學教師導護			學生放學	學教師導護	16-16:0016:30
教師準備教材	材經驗分享				17-16:3017:00

自然 ② 生命 蓬勃 ② 朝氣 關懷 ② 童心 熱情 ⑤ 陽光

彰化縣立 花壇 國民小學 111 學年度體育班(<u>田徑</u>)體育專業

課程計畫

課程名稱	田徑專業課程	·	課程類別	■部定課程/特殊類型班及專業,每週4節) ■校定課程/彈性學習課程 領域課程(體育專業課程,	1/特殊需求
實施年級	■ 5 年級 □ 6 □ 7 年級 □ 8	•	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 1 第 2 學期 共 1	20 節
設計理念		斗為田徑運動,給 中加深對於安全、	•	競技體能基本的認知後, 開始 基本認知。	實施術科訓
課程目標	中灌輸選手正確	笙的技能、知能,	透過課程	專業』之訓練原則,由訓練、 呈的實施與綜合成效評量,可 析應用,各方面均能有效地提	以使學生在
核心素養	發展多元運動 □體-E-A2 具備 競技運動的問	为潛能。 探索身體活動的 問題。 情擬定基本的運動	思考能力	以促進身心健全發展,並認證 力,並透過體驗與實踐,處理 及實作能力,並以創新思考	日常生活中
學習階段重點	學習 P-III-3 知 表現 專式 T-III-2 知 Ta-III-2 知 Ps-III-3 記 學習 P-III-A3, 內容 T-III-B2 記 Ta-III-C3	可道並練習一般體 可道並練習一般體 可道並模仿跑、跳 認識並環境可應的 增進環境適應的 中速度等 專項體能 是 整知識及運動防護 題、跳等專項技術	、則力、有基之聯禮,如則力、則力、則有人則之,則則不以則不以則不以則不以則不以則不以則不以以以,則則則以以,以以以,以以以以,以以以,	耐)力等一般體能敏捷、協意 練、無氧訓練、間歇訓練、循	技術 調、瞬發力 雪環訓練等基 ・連結動作之
學習進度/週次	單元/主題		教	學內容	[評量]
第 第 1-4 基本動作 體能訓練 速耐力練習		有氧訓練每週二 耐力及基本動作		1500 公尺,提升選手基本 覆練習	觀察記錄

學		間歇練習	柔軟度加強(包括髖關節膝關節等)	
期		體適能	起跑練習・動作修正 30 公尺練習	
		專項練習及應練習的主題。	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(包括髖關節 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(包括髖關節 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(包括髖關節 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(包括髖關節 膝關節等)及放鬆活動 測驗	實作及表現
	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(包括髖關節膝關節等) 起跑練習·動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
第 2 學	第 5-8 週	專項體 接力練習 反應練習 起題練習 速度練習	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(包括髖關節 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
期	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(包括髖關節 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(包括髖關節 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 起始練習 測驗		, , ,	選手基本動作及基本體能 (包括髖關節 膝關節等)	實作及表現
評量	規劃	【下學期】 -	9、參賽運動表現	(20%)) 二、平時;	則驗(20%) 三、課堂學習 則驗(20%) 三、課堂學習	,
' '	·設施 青需求	【場地】跑道 【器材】碼表				
教材	小來源	1. 體育專業領 2. 教練自編	域課程綱要	師資來源	校內專任運動教練蕭金原	
備註	Ξ	田徑教練證	行政院實有委員會學校享任運動教練選集 基金及思 民務56年11月10日 由東(822/583204) 知照原本明寺成者前後的住地資格 等定時達之稅之軍之合格學的 (19 但)中與年任運動無地證書 在課 上四季月 楊 是 和			

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

	T.					
課程名稱	田徑專業課程		課程類別	■部定課程/特殊類型班及專業,每週4節) ■校定課程/彈性學習課程領域課程(體育專業課程,	星/特殊需求	
實施年級	□ 5 年級■ 6□ 7 年級□ 8	•	節數	每週 6 節 第 1 學期 共] 第 2 學期 共]		
設計理念		斗為田徑運動,給 中加深對於安全、		竞技體能基本的認知後,開始 基本認知。	實施術科訓	
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	發展多元運動 □體-E-A2 具備 競技運動的問	为潛能。 探索身體活動的 問題。 情擬定基本的運動	思考能力	以促進身心健全發展,並認識力,並透過體驗與實踐,處理及實作能力,並以創新思考	日常生活中	
學習階段重點	學習 P-III-3 知 表現 專式 T-III-2 知 Ta-III-2 知 Ps-III-3 記 學習 P-III-A3, 內容	可道並練習一般體 可證能 可道並模仿跑、跳 認識 環境 適應的 管進環境 適應的 學速度等 更速度 整知識及 要更 整知識及 要 更 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	、則力、有基之聯禮,如則力,如氣本身合儀,如則,如其本身合儀	耐)力等一般體能敏捷、協東、無氧訓練、間歇訓練、	表技術 調、瞬發力 盾環訓練等基 、連結動作之	
學習進度 /週次	單元/主題		教	學內容	[評量]	

		ı		1
	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(包括髖關節膝關節等) 起跑練習·動作修正 30 公尺練習	觀察記錄
第	第 5-8 週	專項練習及趣練習過數	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(包括髖關節 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
1		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(包括髖關節 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(包括髖關節 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 程應練習 起與練習 規驗	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 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(包括髖關節膝關節等) 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 起與練習 速度練習	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(包括髖關節 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
州	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(包括髖關節 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(包括髖關節 膝關節等) 及放鬆活動	觀察記錄

		階梯練習	100 公尺起跑動	1作修正、接	力慢跑+力練習	
	第 17 週				實作及表現	
	第 18 週	畢業典禮 生涯規劃	運動專長銜接及	と 升學輔導		
評量	量規劃	四【下學期】一	 個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 、參賽運動表現(20%) 、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 、參賽運動表現(20%) 			
教學設施 【場地】跑道 設備需求 【器材】碼表、接力棒						
教材	才來源	 體育專業領域 教練自編 	戏課程綱要	師資來源	校內專任運動教練蕭金鳳	l
備註	È	田徑教練證	行政院程育委員會學校享任運動教練選集 學校享任運動教練選集 展示5年11月10日 由主(\$221583204) 知识原本相學校書的運動批准資格 事文冊法之成定事文合學的 (明祖)中期華位理物批准證書 元證			

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

	1						
			■部定課程/特殊類型班及課程(體育				
	the trade allows a	課程	專業,每週4節)				
課程名稱	籃球專業課程	類別	■校定課程/彈性學習課程/特殊需求				
		39,	領域課程(體育專業課程,每週2節)				
實施年級	■ 5 年級 □ 6 年級	節數	毎週 6 節 第 1 學期 共 120 節				
	□ 7年級 □ 8年級		第 2 學期 共 120 節				
	本體育專項術科為籃球運動,	給予學生意	競技體能基本的認知後,開始實施術科訓				
設計理念	練,並在實施中加深對於安全						
	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				
细印口插	中灌輸選手正確的技能、知能	,透過課和	呈的實施與綜合成效評量,可以使學生在				
課程目標	 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。						
	□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。						
. + 14	□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						
核心素養	競技運動的問題。						
	│ □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 P-Ⅲ-3 知道並練習一般	體能訓練名	知道並練習敏捷、協 調、瞬發力與速度等				
	表現專項體能						
	T-Ⅲ-2 藉由練習、分組	練習及比多	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	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	的能力					
學習階段	學習 P-Ⅲ-A3 心肺耐力、柔軟	大度、肌(耐)力等一般體能敏捷、協調、瞬發力				
重點	內容 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				
里加	礎知識及運動防	護基本概	念				
	T-Ⅲ-B2 練習運球、傳球	ド、 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	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)	
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	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	球抓球	投籃、傳球及運 球假動作練習	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	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	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		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	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)	-

	防守訓練	基本體能訓練	單人快攻上籃	全場來回急停	全場 2-3 人傳球	
第11週	防守步、退守	馬克操、繩梯		跳投、罰球練習	急停跳投	(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	45 度接球瞄籃 做切入給球
为12週		(21 21)	19 *40	W-2 11 1	(左、右)	(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)
为10週		二八八八二並	71 1 81,47	TAN TIME I		(10 01 111)
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
年14 週	(20 02 212)	4	防守訓練	(为工业/0%)	一汉蓝	₩ 7C4% ₩ 6144
丛 1 F viii	罰球後卡位訓 練、外線投籃卡	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	5打5全場比賽 練習	底線發球練習
第15週	位練習		外似幼叶外目	後、背後)		
始 1 C 1 H	前鋒、中鋒、後衛、	前鋒、中鋒、後衛	正面、45 度切入 投籃、低手給球		區域防守練習 (23、32、212)	全場盯人防守講練習
第16週	個人位置講解	個人位置講解	双监「囚」阳 坏	可以入	(20 - 02 - 212)	叶 外日
战 17 개	盯人防守讓 位、補位、交換	推進交叉突破 45 度、下底線	交叉突破繞底 線、上 45 度接	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
第17週	防守訓練	40 及 1 瓜林	應上	心行权监	17 07 (工监	上籃
炊 10 m	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18週	网 八 伏 以 工 監	二八伏以工監	4) 1 、到水	白		寸終自
太 10 20	底線發球練習 投籃、傳球及運	籃板球訓練:抓球	交叉突破繞底 線、上 45 度接	過人練習(胯 下、轉身、背	5打5全場比賽 練習	基本體能訓練 馬克操、繩梯
第19週	· 技監、傳球及連 球假動作練習	冰	應 生 45 及接	後、背後)		河九採、總 佛
kk 00	過半場三分線	過半場三分線	過半場三分線	3打3三比賽練		區域、盯人防
第20週	急停投籃	急停切入上籃	急停切入給球 上籃	習	練習	守練習
1	I	I		I	I	

課程名稱	籃球專業課程	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程(體育專業,每週4節) ■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	□ 5 年級■ 6 年級□ 7 年級□ 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 練,並在實施中加深對於安全、		競技體能基本的認知後,開始實施術科訓 基本認知。
課程目標	中灌輸選手正確的技能、知能,	透過課程	專業』之訓練原則,由訓練、課堂、生活 呈的實施與綜合成效評量,可以使學生在 析應用,各方面均能有效地提昇運動競技

	能力。
	□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。
核心素養	□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
100 - W K	競技運動的問題。
	□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 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
	表現專項體能
	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
學習階段	學習 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
重點	內容 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
主加	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)	111 學年度上學期		資	許進盛	老師
節次	6	7	7	6	7	7
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									
第 7 週	第6週						三打	三比賽練習	
第 8 週	第7週		盯人防守練習	位、補位、交			兩、		
第 9 週 樹 個人位置講解 個人位置講解 極 板、頂上、長傳 45 度、下底線 線上 45 度接 應上 10 週 期前、地板、頂上) (胸前、地板、頂上) (胸前、地板、頂上) (胸前、地板、頂上) (胸前、地板、頂上) (胸前、地板、頂上) (胸前、地板、頂上) (內方達) (第8週	練 外線投籃卡位			習	下、轉身、背		5 全場比賽	底線發球練習
第 10 週 胸前、地板、頂 内核 (胸前、地板、頂 人 (胸前、地板)	第9週	衛	衛	各式變化運		· ·			線、上 45 度接
第 11 週 防守步、退守 馬克縣、繩梯 助人、三人行進傳球 指戶度接球瞄覧 做力人給球 (左手、右手) 第 12 週 在手、右手) (左手、右手) (左右) (左、右) 第 13 週 華人快攻上籃 馬人快攻上籃 打人防守課 位 補位 空機 (方室位先始) 一、二投籃 馬克縣、總梯 (23、32、212) 類 數、外線投籃中 放 對於 中鋒、後 前鋒、甲鋒、後 前鋒、甲鋒、後 前鋒、甲鋒、後 前鋒、甲鋒、後 前鋒、個人在置講解 似人在置講解 似人在置講解 似人在置講解 似人在置講解 似人在 交換 伤守测量 在 " 在 " 在 " 在 " 在 " 在 " 在 " 在 " 在 " 在	第10週	胸前、地板、頂	胸前、地板、頂	球		球	胸前		入投籃、低手
第12週 (左手、右手) 傳球 快攻2打1 做切入給球(左、右) 做切入給球(左、右) 第13週 單人快攻上籃 商人快攻上籃 百人快攻上監 打1、罚球	第11週			單人快攻上氫					
第 13 週 两人快攻上籃 三人快攻上籃 打 1、罰球 兩人防守練習 (23、32、212) 第 14 週 [區域防守練習 盯人防守講練 盯人防守讓 拉攻專球練習 崇 基本體能訓練 為克操、繩梯 類球 外線投籃卡 位練智 上 五 近 在 沒 在 沒 在 沒 在 沒 在 沒 在 沒 在 沒 在 沒 在 沒 在	第12週					· ·	做切	入給球	做切入給球
第 14 週 (23、32、212) 習	第13週				•		三打	三比賽練習	
第 15 週 練、外線投籃卡 位練習 球抓球 球假動作練習 後、背後) 練習 第 16 週 前鋒、中鋒、後衛人位置講解 個人位置講解 個人位置 國人人練習(跨) 一个	第14週								
第16週 衛 個人位置講解 入投籃、低手給 訓練 (23、32、212) 講練習 第17週 町人防守讓 作進交叉突破 在、補位、交換 格方度、下底線 格方度、下底線 原土 交叉突破绕底 線、上 45 度接 詹中切入上籃 詹上 過半場三分線 急停切入给球上監 停切入上監 急停切入给球上監 高人快攻上監 三人行進傳球2 計1、罰球 習 品級發球線習 監板球訓練: 抓 交叉突破绕底 接 (專 投籃、傳球及運 球假動作練習 」 3打3三比賽練 5打5全場比賽 區域、盯人防 守練習 」 第19週 底線發球練習 監板球訓練: 抓 交叉突破绕底 接 (專 投籃、傳球及運 球假動作練習 」 過人練習(時下、轉身、背後, 實後) 5打5全場比賽 馬克操、繩梯 第20週 過半場三分線 急停切入上籃 急停切入給球上監 」 3打3三比賽練 5打5全場比賽 區域、盯人防守練習 」 第20週 過半場三分線 急停切入上監 急停切入給球上監 」 3打3三比賽練 5打5全場比賽 區域、盯人防守練習 」 第20週 過半場三分線 急停切入給球上監 」 3打3三比賽練 5打5全場比賽 」 區域、盯人防守練習 」 第20週 過半場三分線 急停切入給球上監 」 2111學年度下學期 」 師資 許進盛老師 第20週 週一 週四 週四 週五 第次 1週 四 3:20-4:00 3:20-4:00 3:20-4:00 3:20-4:00 3:20-4:00 3:20-4:00 五邊三角傳球 板、頂上、長傳) 胸前、地板、頂上、長傳) 胸前、地板、頂上、長傳) 胸前、地板、	第15週	練、外線投籃卡			習	下、轉身、背		5 全場比賽	底線發球練習
第17週 位、補位、交換 防守訓練 45 度、下底線 應上 線、上 45 度接 急停投籃 停切入上籃 急停切入給球上籃 第18週 兩人快攻上籃 雨人快攻上籃 三人行進傳球2 17 1、罰球 3 打 3 三比賽練 5 打 5 全場比賽 經習 區域、町人防守練習 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 交叉突破鏡底 線、上 45 度接 線、上 45 度接 接 資後) 過人練習(勝下、轉身、背後) 5 打 5 全場比賽 基本體能訓練 馬克操、繩梯 第20週 急停投籃 過半場三分線 急停切入給球上籃 急停切入給球上籃 急停切入給球上監 3 打 3 三比賽練 5 打 5 全場比賽 區域、町人防守練習 第20週 急停投籃 過半場三分線 急停切入給球上籃 急停切入給球上監 5 打 5 全場比賽 區域、町人防守練習 第20週 急停投籃 111 學年度下學期 師資 許進盛老師 節次 6 7 7 6 7 7 星期 週一	第16週		衛	入投籃、低手					
第18週 雨人快攻上籃 打1、罰球 習 練習 守練習 第19週 底線發球練習 球假動作練習 籃板球訓練:抓 球假動作練習 交叉突破绕底 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 急停切入上籃 過半場三分線 急停切入上監 3打3三比賽練 急停切入上籃 5打5全場比賽 練習 區域、盯人防 守練習 節次 6 7 7 6 7 7 星期 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 球 雙化運球 (胯下、移位) 傳球(胸前、地 板、頂上、長傳) 右邊三角傳球 上邊三角傳球 板、頂上、長傳) 左邊三角傳球 上邊三角傳球	第17週	位、補位、交換		線、上45度		,			急停切入給球
 第19週 投籃、傳球及運 球 線、上45度接 下、轉身、背後、背後) 第20週 過半場三分線 急停切入上監 過半場三分線 急停切入給球 上監 3打3三比賽練 5打5全場比賽 區域、盯人防守練習 第20週 節次 6 7 7 6 7 星期 週一 週一 週四 週四 週五 3:20-4:00 3:20-4:00 2:20-3:00 3:20-4:00 3:20-4:00 第1週 球 雙手左右運 變化運球 (胯下、移位) (背後、轉身) 板、頂上、長傳) 胸前、地板、頂 胸前、地板、頂胸前、地板、頂 胸前、地板、頂 上、長傳) 	第18週							5 全場比賽	
第20週 急停投籃 急停切入上籃 急停切入給球上籃 習 練習 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 週一 週二 週四 週四 週五 時間 2:20-3:00 3:20-4:00 3:20-4:00 3:20-4:00 3:20-4:00 第1週 環、雙手左右運 變化運球(胯下、移位) 傳球(胸前、地板、頂上、長傳) 胸前、地板、頂胸前、地板、頂胸前、地板、頂胸前、地板、頂胸前、地板、頂胸前、地板、頂上、長傳)	第19週	投籃、傳球及運		線、上45度	接	下、轉身、背		5 全場比賽	
節次 6 7 7 6 7 7 星期 週一 週二 週四 週四 週五 時間 2:20-3:00 3:20-4:00 3:20-4:00 3:20-4:00 3:20-4:00 第1週 環、雙手左右運 變化運球 傳球(胸前、地 右邊三角傳球 左邊三角傳球 第1週 球 (胯下、移位) (背後、轉身) 板、頂上、長傳) 胸前、地板、頂 胸前、地板、頂	第 20 週			急停切入給理				5 全場比賽	· ·
星期 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 變化運球 傳球(胸前、地 右邊三角傳球 左邊三角傳球 第1週 球 (胯下、移位) (背後、轉身) 板、頂上、長傳) 胸前、地板、頂 胸前、地板、頂		課程	111 學年度	下學期		師資		許進	盛老師
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 單、雙手左右運 變化運球 傳球(胸前、地 右邊三角傳球 左邊三角傳球 板、頂上、長傳)胸前、地板、頂 胸前、地板、頂 胸前、地板、頂	節次	6	7	7		6		7	7
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 單、雙手左右運 變化運球 傳球(胸前、地 右邊三角傳球 左邊三角傳球 板、頂上、長傳)胸前、地板、頂 胸前、地板、頂 胸前、地板、頂	星期	週一	週一	週二		週四		週四	週五
第 1 週 球 (胯下、移位) (背後、轉身) 板、頂上、長傳) 胸前、地板、頂 胸前、地板、		_		_	0		3:	_	
	第1週					• • • • •	胸前		胸前、地板、

第 2 週		右邊四角傳球	右邊四角傳球	兩人行進間傳	兩人行進間傳	三人行進間傳球	三人行進間傳
上) 上) (胸前、項上) (胸前、項上) 45 度雙腳接線 45 度接線 5 打 5 全場線 2 五點上藍 2 五別上藍 2 五別上藍 2 五別上藍 2 五別上藍 2 五別上藍 2 五別上藍 2 五人快攻上藍 2 五人快攻上藍 2 五人快攻上藍 2 五人快攻上藍 (左手、右手)	第 2 週						
	7, 2 0			,	,		,
第 3 週 排尿 5 打 5 全場練習 五點上盤 體能訓練(別、力) 轉身投盤(左、右) 做切入(左、力) 第 4 週 防守訓練 基本體能訓練 單人供攻上盤 單人供攻上盤 工人行攻上盤 工人行攻上壁 工人行攻上壁 工人行政体球上壁 工人行攻上壁 工人行攻上壁 工人行政体球上壁 工人行政人上壁 工人行政体球型 工人行政体球型 45 度接球端壁 46 度接球端壁 47 点面小外或上壁 17 、罚或 17 、罚或 17 、罚或 18 、建筑的学体管 25 大台、右手) 26 大台、右手) 27 支持球端壁 45 度接球端壁 45 度接球端壁 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>45 度雙腳接球</td> <td></td>						45 度雙腳接球	
第 4 週 防守訓練 馬克縣・總梯	第3週						
第 4 週 防守歩、退守 馬克操、總梯				_			· ·
第 5 週 (左手、右手) (左上右) (左手、右手) (左上右) (左上右上右) (左上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右上右		防守訓練	基本體能訓練	單人快攻上籃	單人快攻上籃	單人快攻上籃	兩人快攻上籃
第 5 週 (左手、右手)(左手、右手)(左手、右手) (左手、右手)(左手、右手) (左手、右手) (克克特·埃里) (大學文學文學 (大學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文學文	第 4 週	防守步、退守	馬克操、繩梯			(左手、右手區域	(左手、右手)
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$						防守練習	
第 6 週 正面、45 度切入 雨人快攻上籃 三人行進傳球2 退守、斜側跑 (左、右) 程藍、低手給球 三人快攻上籃 打1、罰球 雨人防守練習 (23、32、212) 即 (人防守練習 (23、32、212) 即 (为嫁投生位訓 (42 皮肤 (42 皮					三人行進傳球2		45 度接球瞄籃
 第6週 近面、45度切入 両人快攻上籃 17 1、罰球 17 1、罰球 17 1、罰球 17 1、罰球 17 1、罰球 18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	第5週	(左手、右手)	(左手、右手)	傳球	打1		
第6週 投籃、低手鈴球 三人快攻上籃 打1、罰球 兩人防守練習 (23、32、212) 第7週 區域防守練習 町人防守練習 町人防守練園 垃圾等球練習 單人快攻上籃 病、三人快攻上籃 病、三人快攻上 籃 病、三人快攻上 籃 病 三人快攻上 籃 病 三人快攻上 籃 病 三人快攻上 籃 病 三人快攻上 籃 病 其級 (有空位先給) 線 第球後卡位訓練 類球後卡位訓練 線 3月球後卡位訓練 線 11 5 全場比 業 線 線 25 4 5 2 場比 業 線 (23、32、212) 第球後卡位訓練 場 (有空位先給) 線 線 (表 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6							
第 7 週 [23、32、212]	炊 C \m	_				三打三比賽練習	
第 7 週 (23、32、212)	第 0 週	投籃、低手給球	三人快攻上籃	打一、罰球	兩人防守練習		$(23 \cdot 32 \cdot 212)$
第 7 週 (23、32、212)		三山の山 は羽	n- 1 n - 4 77	n-1 n	ンル / 送っb /4 3回	四, 11, 1, 55	四-524 とひょ
第 8 週	第7 選		目 人防 寸練習				
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	知 週	(23 \ 32 \ 212)		· ·	(月至征尤給)		深
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$		罚球络上位训	能标球训练·Hh		温人練羽(略		库绝孤球编羽
	给 0 油						瓜冰饭场外的
### 中鋒、後 前鋒、中鋒、後 衛子 中鋒、後 衛子 中鋒、後 衛子 中鋒、後 衛子 四角傳球 胸前、地板、頂上、長傳)	弗 0 週	•	3/(4)(3)(水成功下冰日		冰 日	
第 9 週 衛 個人位置講解 個人位置講解 板、頂上、長傳) $45 g$ 、下底線 廳上		4 羽					
第 10 週				各式變化運球			
第 10 週 $\frac{1}{10}$ 超 $\frac{1}{10}$	第 9 週				板、頂上、長傳)	45 度、下底線	
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$		個人位置講解	個人位置講解				應上
上) 上) (胸前、地板) (胸前、頂上) 上) 给球 第11 週 防守訓練 基本體能訓練 單人快攻上籃馬克操、繩梯 全場來回急停跳投、罰球練習 急停跳投 一次上籃長樓球瞄籃長寿,在手) (左手、右手) (左手、右手) 一次上監長 (左手、右手) 一次上監長 (左手、右手) 四人快攻上監長 四人快攻上監長 四人快攻上監長 四人快攻上監長 四人快攻上監長 四人快攻上監長 四人快攻上監長 四人行進傳球之長之方 四人行進傳球之上或力 四人行進傳球之上或力 四人快攻上監長 四人代政上監長 四人行進傳球之上、方 四人行進傳球之上、方 四人行進傳球之上、方 四人行進傳球之上、方 四人行進傳球之上監長 四人公主 1十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十		右邊四角傳球	右邊四角傳球	兩人行進間傳	兩人行進間傳	三人行進間傳球	正面、45度切
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	第10週	胸前、地板、頂	胸前、地板、頂	球	球	胸前、地板、頂	入投籃、低手
第 11 週 防守步、退守 馬克操、繩梯 跳投、罰球練習 急停跳投 (左手、右手) 第 12 週 兩人快攻上籃		上)	上)	(胸前、地板)	(胸前、頂上)	上)	給球
第 12 週 兩人快攻上籃 $(左 + \kappa - \pi + +)$		防守訓練	基本體能訓練	單人快攻上籃	全場來回急停		兩人快攻上籃
第12週 (左手、右手) 傳球 快攻2打1 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 三人行進傳球2 打1、罰球 退守、斜側跑 兩人防守練習 (23、32、212) 三打三比賽練習 (23、32、212) 第14週 區域防守練習 (23、32、212) 町人防守講練 位、補位、交換 方守訓練 進攻導球練習 禁區軸心腳踩 馬克操、繩梯 第15週 罰球後卡位訓 練、外線投籃卡位練習 監板球訓練:拋 投籃、傳球及運 下、轉身、背後、背後) 區域防守練習 (23、32、212) 第16週 前鋒、中鋒、後衛 個人位置講解 個人位置講解 超人位置講解 地達交叉突破 位、補位、交換 防守訓練 正面、45度切 區域防守移動 (23、32、212) 區域防守練習 (23、32、212) 第17週 加入防守譲 位、補位、交換 防守訓練 工面、45度接 區域防守移動 (23、32、212) 過半場三分線 急停切入給球上籃 急停切入給球上籃	第11週	防守步、退守	馬克操、繩梯		跳投、罰球練習	急停跳投	(左手、右手)
第12週 (左手、右手) 傳球 快攻2打1 做切入給球(左、右) 做切入給球(左、右) 第13週 單人快攻上籃 雨人快攻上籃 雨人快攻上籃 三人行進傳球2 打1、罰球 這一人快攻上籃 三人行進傳球2 混守、斜側跑 雨人防守練習 (23、32、212) 三打三比賽練習 (23、32、212) 第14週 區域防守練習 (23、32、212) 町人防守講練 位、補位、交換 防守訓練 進攻導球練習 禁區軸心腳踩 馬克操、繩梯 第15週 類球後卡位訓 練、外線投籃卡位練習 整板球訓練:拋 投籃、傳球及運 球假動作練習 (23、32、212) 過人練習(勝下、轉身、背後) 医域防守練習 (23、32、212) 底線發球練習 第16週 前鋒、中鋒、後衛 個人位置講解 個人位置講解 地 (個人位置講解 地 (個人位置講解) 正面、45度切 (公司、32、212) 區域防守練習 (23、32、212) 全場盯人防守 講練習 第17週 加入防守譲 (位、補位、交換 防守訓練) 推進交叉突破 (銀、上 45度接 (急停投籃) 過半場三分線 (停切入上監 (急停切入給球上籃) 急停切入給球上籃							
第 13 週	炫 10 भ			· ·	·		
第13 週 單人快攻上籃 兩人快攻上籃 三人行進傳球2 退守、斜側跑 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) 町人防守講練 (有空位先給) 町人防守講練 (有空位先給) 禁區軸心腳踩 馬克操、繩梯 馬克操、繩梯 (有空位先給) 基本體能訓練 馬克操、繩梯 馬克操、繩梯 (有空位先給) 第15 週 調球後卡位訓 線、外線投籃卡 位練習 銀板球訓練:拋 投籃、傳球及運 過人練習(胯 下、轉身、背 後) 下、轉身、背 後 原習 正面、45度切 區域防守練習 (23、32、212) 全場盯人防守講練習 第16 週 前鋒、中鋒、後 衛 (個人位置講解) 取 (銀) 日人位置講解 財 (23、32、212) 工工工厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂厂	第12週	(左手、右手)	(左手、右手)	傳球	快攻2打1		
第 13 週 兩人快攻上籃 三人快攻上監 打 1、罰球 兩人防守練習 (23、32、212) 第 14 週 區域防守練習 (23、32、212) 町人防守講練 位、補位、交換 (有空位先給) 業區軸心腳踩 馬克操、繩梯 (有空位先給) 基本體能訓練 馬克操、繩梯 (有空位先給) 第 15 週 罰球後卡位訓 練、外線投籃卡位練習 整板球訓練:拋 投籃、傳球及運 域人練習(胯下、轉身、背位練習 下、轉身、背後、背後) 原建域防守練習 (23、32、212) 第 16 週 前鋒、中鋒、後衛、個人位置講解 個人位置講解 推進交叉突破 / 位、補位、交換 方守訓練 個人位置講解 排進交叉突破 線、上 45 度接 / 長年 / 長		四月九十月祭	工工出去工祭	- 1 に 4 唐は 0	油户 外加品		
第 14 週 [區域防守練習 盯人防守講練 打人防守讓 進攻導球練習 禁區軸心腳踩 基本體能訓練 [23、32、212) 習 位、補位、交換 (有空位先給) 一、二投籃 馬克操、繩梯 防守訓練 投籃、傳球及運 過人練習(將 下、轉身、背 後、背後) 一、	第 19 週	,		· ·		二打二比黄練習	
第 14 週 (23、32、212) 習 位、補位、交換 防守訓練 一、二投籃 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 投籃、傳球及運 球假動作練習 下、轉身、背後、背後) 京後 大樓 京後 原線發球練習 第 16 週 前鋒、中鋒、後衛 市鋒、中鋒、後衛 正面、45度切入接籃、低手給訓練 區域防守移動(23、32、212) 區域防守練習(23、32、212) 計練習 第 17 週 個人位置講解 推進交叉突破協協 位、補位、交換防守訓練 近半場三分線為原上 過半場三分線為停切入給球上籃 一、二投籃 過半場三分線為停切入給球上籃	为 10 週	网入供以上監	二人供以上監	打1、割球	网人的寸練首		(23 \ 32 \ 212)
第 14 週 (23、32、212) 習 位、補位、交換 防守訓練 一、二投籃 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 投籃、傳球及運 球假動作練習 下、轉身、背後、背後) 京後 大樓 京後 原線發球練習 第 16 週 前鋒、中鋒、後衛 市鋒、中鋒、後衛 正面、45度切入接籃、低手給訓練 區域防守移動(23、32、212) 區域防守練習(23、32、212) 計練習 第 17 週 個人位置講解 推進交叉突破協協 位、補位、交換防守訓練 近半場三分線為原上 過半場三分線為停切入給球上籃 一、二投籃 過半場三分線為停切入給球上籃		届域防守 續翌	T. 人防守講練	TT人防守 讓	進力導球練習	基品軸心腳踩	其木體能訓練
	第14调						
第15週 罰球後卡位訓 練、外線投籃卡 位練習 籃板球訓練:拋 球假動作練習 投籃、傳球及運 下、轉身、背 後、背後) 過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後) 后域防守練習 (23、32、212) 企場盯人防守 講練習 第16週 前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解 在 個人位置講解 成 個人位置講解 成 後 交叉突破繞底 線、上 45 度接 房守訓練 過半場三分線 急停投籃 過半場三分線 停切入上籃 急停切入給球 上籃	7, 11~		=		(7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	一八亚	1.4 \C14\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \
第 15 週 練、外線投籃卡 球抓球 球假動作練習 下、轉身、背後、背後) 前鋒、中鋒、後衛 前鋒、中鋒、後衛 正面、45 度切入投籃、低手給訓練 區域防守練習(23、32、212) 全場盯人防守調練習 第 16 週 衛 個人位置講解 個人位置講解 球 域と見半場三分線 海中場三分線 海中場三分線 海中切入上籃 過半場三分線 海中切入上監 過半場三分線 海中切入上監 第 17 週 位、補位、交換 方守訓練 45 度、下底線 原子 原上 海中投監 海中切入上監 上監		罰球後卡位訓	籃板球訓練:拋		過人練習(胯	5打5全場比賽	底線發球練習
(立練習) (金練習) (金練習) (金練習) (金藤子) (金藤田) (金藤田) <t< td=""><td>第15週</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>=4-42 41- H</td></t<>	第15週						=4-42 41- H
第16 週 前鋒、中鋒、後 衛、 個人位置講解 前鋒、中鋒、後 衛 (23、32、212) 全場盯人防守 講練習 第17 週 17 週 防守訓練 17 週 (23、32、212) 2場町人防守 講練習 第17 週 防守訓練 17 週 (23、32、212) 20 <td></td> <td></td> <td>• • • • • • • • • • • • • • • • • • •</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •				
個人位置講解 個人位置講解 球 町人防守讓 推進交叉突破 交叉突破繞底 過半場三分線 竹、補位、交換 45 度、下底線 線、上 45 度接 急停投籃 停切入上籃 防守訓練 應上			前鋒、中鋒、後	正面、45度切		區域防守練習	全場盯人防守
第17週 17週 12	第16週		衛	入投籃、低手給	訓練	$(23 \cdot 32 \cdot 212)$	講練習
第17週 位、補位、交換							
防守訓練 應上 上籃	k 10						
	第17週		45 度、下底線		急停投籃	停切入上籃	
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。		防守訓練		應上			上籃
7·10~ 1 + 水八位 工作加到《月丁刊·可 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	第 18 调	里 生	規劃及升學輔道。	。協助運動惠長訓	練衔接。		
	N 10 ~	下水八位 五位	九二人/ 丁州寸	がられており、大田	1 64 147		

【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%) 【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%)

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
備註	籃球教練證 中華民國籃球協會 (級運動教練證 RC110003717