

# 彰化縣 112 學年度花壇國民小學 體育班

## 體育專業課程計畫

中華民國 112 年 5 月 26 日花壇國民小學體育班發展委員會審議通過

中華民國 112 年 5 月 29 日花壇國民小學課程發展委員會審議通過

依據中華民國 112 年 4 月 25 日彰府教體字第 1120156413 號函辦理

彰化縣立花壇國民小學 112 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 112 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)	<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	國語	體育	國語	國語	5--08:40--09:20
國語	數學	音樂	數學	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	社會	社會	自然	綜合活動	8--10:30--11:10
自然	社會	國語	電腦	藝術與人文	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
彈性課程	健康		本土語言	英寫	12-13:30--14:10
英語	專業體育		英語	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 112 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
社會	國語	彈性課程	數學	國語	5--08:40--09:20
社會	數學	體育	英語	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
數學	電腦	社會	健康	自然	8--10:30--11:10
國語	自然	國語	國語	自然	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
音樂	綜合活動		英寫	藝術與人文	12-13:30--14:10
英語	專業體育 ☆		本土語言	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 112 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	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。 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。 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	學習內容 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 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	1-4週 8/30-9/24	一般體能訓練〈有氧訓練〉 心理:意象練習 目標設定 心肺耐力:每週二至三天1500公尺 柔軟度.肌耐力等一般體能訓練(包括髖關節膝關節等)	觀察記錄

期			間歇練習. 循環訓練及運動傷害防護基本概念 設定目標及訓練日誌心得感想	
	5-8 週 9/25-10/22	一般體能 專項體能 技術訓練 規則講解 測驗	敏捷. 協調. 爆發力與速度等專項體能訓練 起跑練習〈短程. 全程〉動作修正 30-50 公尺短距離跑、接力慢跑+原地接力練習 比賽規則解說及 60M. 100M 短距離測驗	實作及表現
	9-12 週 10/23-11/19	專項體能訓練 技術訓練 戰術心理建設	爆發力與速度練習:短距離〈折返〉跑 接力準備動作與接力動作的技術練習 筋膜放鬆	觀察記錄
	13-16 週 11/20-12/17	一般體能訓練 運動防護講解 及實作	基本動作修正 心肺耐力 1500 公尺每周 2 次 肌〈耐〉力及柔 軟度加強包括髖關節 膝關節等 大階梯. 小階梯練習 跑. 跳. 擲各項單一動作. 連結動作技術 加強運動防護概念. 培養團隊榮譽感與運動員 精神	觀察記錄
	17-20 週 12/18-1/23	體能訓練 技術練習 戰術練習	加強基本動作 肌〈耐〉力. 敏捷. 協調等體能訓練及有氧. 無氧 訓練等基礎知識 訓練與比賽環境情況分析	觀察記錄
第 2 學 期	1-4 週 2/26-3/19	專項體能訓練 技術訓練 規則講解	爆發力. 速度等專項體能練習 短距離起跑及 30-50M 速度練習 短程接力. 全程接力練習 測驗 各項比賽規則講解	實作及表現
	5-8 週 3/20-4/9	一般體能訓練 放鬆訓練	加強基本動作 心肺耐力. 肌耐力等一般性體能設計及練習 循環訓練. 間歇訓練等執行與評估 柔軟筋膜放鬆〈滾輪. 輪棒〉	觀察記錄
	9-12 週 4/10-5/7	一般體能訓練 專項體能訓練 技術練習 意象練習	選手基本動作加強 敏捷. 反應. 速度等之設計與執行〈大小階梯. 欄 架. 繩梯等練習〉 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+接力練習 模擬情境及壓力管理	觀察記錄
	13-16 週 5/8-6/4	體能訓練 技術練習 戰術練習	肌〈耐〉力. 爆發力. 協調等練習 跑. 跳. 擲個專項的起始動作. 連結動作及完成 動作之技術修正 60M-100M 短距離速度練習+測驗 培養團隊默契	實作及表現

	17-20 週 6/5-6-30	體能訓練 運動防護	基本動作修正 每周計時 2 次 800 公尺. 及各項肌力. 耐力等設 計與執行 柔軟度加強 滾輪. 輪棒等放鬆活動	觀察記錄
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 112 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	B1 具備運用相關符號知能,能以同理心 應用在生活中的運 動與人際溝通上。 B2 具備應用相關科技及 資訊 的基本 素養,並理解各類媒 體刊載、報導有 關、體育內容的意義與 影響。 B3 具備與運動有關的 感知和欣賞的基本 素養,促進多元感 官的發展,在生活 環境中培養運動的 美感體驗。		
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 1-4 週 8/30-9/24	一般體能訓練 (有氧訓練) 心理:意象練習	心肺耐力:每週二至三天 1500 公尺 柔軟度.肌耐力等一般體能訓練(包括腕關節膝關	觀察記錄



學 期		目標設定	節等) 間歇練習. 循環訓練及運動傷害防護基本概念 設定目標及訓練日誌心得感想	
	5-8 週 9/25-10/22	一般體能 專項體能 技術訓練 規則講解 測驗	敏捷. 協調. 爆發力與速度等專項體能訓練 起跑練習〈短程. 全程〉動作修正 30-50 公尺短距離跑、接力慢跑+原地接力練習 比賽規則解說及 60M. 100M 短距離測驗	實作及表現
	9-12 週 10/23-11/19	專項體能訓練 技術訓練 戰術心理建設	爆發力與速度練習: 短距離〈折返〉跑 接力準備動作與接力動作的技術練習 筋膜放鬆	觀察記錄
	13-16 週 11/20-12/17	一般體能訓練 運動防護講解 及實作	基本動作修正 心肺耐力 1500 公尺每周 2 次 肌〈耐〉力及柔軟 度加強包括髖關節 膝關節等 大階梯. 小階梯練習 跑. 跳. 擲各項單一動作. 連 結動作技術 加強運動防護概念. 培養團隊榮譽感與運動員精 神	觀察記錄
	17-20 週 12/18-1/23	體能訓練 技術練習 戰術練習	加強基本動作 肌〈耐〉力. 敏捷. 協調等體能訓練及有氧. 無氧訓 練等基礎知識 訓練與比賽環境情況分析	觀察記錄
第 2 學 期	1-4 週 2/26-3/19	專項體能訓練 技術訓練 規則講解	爆發力. 速度等專項體能練習 短距離起跑及 30-50M 速度練習 短程接力. 全程接力練習 測驗 各項比賽規則講解	實作及表現
	5-8 週 3/20-4/9	一般體能訓練 放鬆訓練	加強基本動作 心肺耐力. 肌耐力等一般性體能設計及練習 循環訓練. 間歇訓練等執行與評估 柔軟筋膜放鬆〈滾輪. 輪棒〉	觀察記錄
	9-12 週 4/10-5/7	一般體能訓練 專項體能訓練 技術練習 意象練習	選手基本動作加強 敏捷. 反應. 速度等之設計與執行〈大小階梯. 欄 架. 繩梯等練習〉 起跑+100 公尺練習、接力慢跑+接力練習 模擬情境及壓力管理	觀察記錄
	第 13-16 週 5/8-6/4	體能訓練 技術練習 戰術練習	肌〈耐〉力. 爆發力. 協調等練習 跑. 跳. 擲個專項的起始動作. 連結動作及完成動 作之技術修正 60M-100M 短距離速度練習+測驗	實作及表現

		培養團隊默契	
17-20 週 6/5-6-30	體能訓練 運動防護	基本動作修正 每周計時 2 次 800 公尺. 及各項肌力. 耐力等設計 與執行 柔軟度加強 滾輪. 輪棒等放鬆活動	觀察記錄
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 112 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	112 學年度上學期		師資	許進盛老師		
	6	7		6	7	7
星期 時間	週一	週一	週二	週四	週四	週五
	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	單手下壓運球					
第 2 週	單手左右運球					
第 3 週	胸前傳球、胸前地板傳球					
第 4 週	頂上傳球					
第 5 週	單手地板傳球					
第 6 週	基本體能訓練					
第 7 週	右邊上籃分解動作					
第 8 週	右邊上籃連續動作					
第 9 週	換手運球					
第 10 週	肩上傳球					
第 11 週	投籃基本動作					
第 12 週	基本體能訓練					
第 13 週	行進間下壓運球					
第 14 週	行進間單手左右運球					
第 15 週	籃下投籃（左、右、中間）					
第 16 週	罰球線投籃					
第 17 週	胯下運球					

第 18 週	基本體能訓練					
第 19 週	45 度左右兩邊投籃					
第 20 週	運球急停再運球					
課程	112 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	單腳收球					
第 2 週	雙腳收球					
第 3 週	運球+收球					
第 4 週	運球收球+傳球					
第 5 週	綜合運球（下壓、左右、換手）					
第 6 週	基本體能訓練					
第 7 週	防守-側滑步分解動作					
第 8 週	防守-側滑步連續動作					
第 9 週	三角傳球（胸前、地板、單手地板）					
第 10 週	左邊上籃分解動作					
第 11 週	左邊上籃連續動作					

第 12 週	基本體能訓練
第 13 週	右邊 45 度單腳收球投籃
第 14 週	左邊 45 度單腳收球投籃
第 15 週	右邊 45 度雙腳收球投籃
第 16 週	左邊 45 度雙腳收球投籃
第 17 週	防守-斜側跑
第 18 週	基本體能訓練
第 19 週	三對三鬥牛
第 20 週	三對三鬥牛

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 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-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> 體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關、體育內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> 體-E-A3 B3具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。	
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	112 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	行進間胯下運球					
第 2 週	移位運球					
第 3 週	兩人行進間傳球（胸前、地板）					
第 4 週	兩人行進間傳球（單手、頂上）					
第 5 週	軸心腳、自由腳（正向轉身）					
第 6 週	基本體能訓練					
第 7 週	軸心腳、自由腳（背向轉身）					
第 8 週	右邊 45 度雙腳接球投籃					
第 9 週	左邊 45 度雙腳接球投籃					

第10週	防守-斜側跑+側滑步					
第11週	前側跑、側併步、交叉步、倒退步					
第12週	基本體能訓練					
第13週	運球上籃（右、左）					
第14週	傳球上籃（右、左）					
第15週	單人快攻上籃					
第16週	人盯人防守					
第17週	基本體能訓練					
第18週	兩人快攻上籃					
第19週	運球至籃下雙腳收球投籃（右、左）					
第20週	運球至籃下單腳收球投籃					
課程	112 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	背後運球					
第2週	切入傳球					
第3週	三人兩球傳球（胸前、地板、單手、頂上）					
第4週	行進間三角傳球					
第5週	行進間長傳球上籃					
第6週	基本體能訓練					
第7週	轉身運球					
第8週	組合運球					



第9週	單、雙腳接球再切入
第10週	罰球線雙腳接球+轉身投籃(右、左)
第11週	三人快攻上籃
第12週	基本體能訓練
第13週	二打一
第14週	三打二
第15週	區域防守
第16週	包夾防守
第17週	檔拆戰術及五對五比賽
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	<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許進盛

籃球教練證

備註

