高雄市立範例國中113學年度體育班【體育專業課程/特殊需求領域課程】 課程進度表

一、課程基本資料

課程類別	■體育專業課程	運動種類	競爭型運動	
	■特殊需求領域課程			
課程名稱	籃球	學習階段/年級	第四(IV)學習階段	第一學期
科目簡述 (50字以內)	本專項術科為籃球運動課程，授與基本專項知能，並於訓練專項基本技能中，導入環境、安全及尊重他人等基本認知，提升基本技能的穩定度。			
對應體育專業領域 課程核心素養具體 內涵(填寫代號編 碼及文字說明)	體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。	課網議 題融入	性別平等教育	
	體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。		安全教育	
	體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。		人權教育	
	體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		品德教育	
	體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			
	體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			

學習重點	學習內容	學習表現
		P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能
	T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	T-IV-2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
	Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	Ta-IV-2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
	Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	Ps-IV-2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
	Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	

二、每週課程進度表

課程名稱

籃球

項目

籃球

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	認識籃球、講解基本籃球規則、注重安全防護以及尊重他人的觀念。	5+1	輔助教材	實作評量
2	基本球操、基本進攻腳步以及放鬆伸展訓練	5+1	角錐、滾筒	課堂觀察
3	傳球動作、位置及時間點的分析訓練	5+1	角錐	實作評量
4	原地運球動作、護球動作訓練	5+1	角錐	實作評量
5	上籃、投籃基本動作訓練	5+1	角錐	實作評量
6	防守滑步講解與訓練	5+1	角錐	口頭報告
7	卡位籃板技巧訓練與決心	5+1	碰撞墊	實作評量
8	行進運球訓練	5+1	角錐	實作評量
9	基礎體能動作講解與訓練	5+1	碼錶、跳繩	實作評量
10	個人進攻進階動作訓練	5+1	角錐	實作評量
11	個人防守意志力與建立運動家精神態度	5+1	角錐	實作評量
12	半場一對一進攻、防守訓練	5+1	角錐	實作評量
13	全場一對一進攻、防守訓練	5+1	角錐	實作評量
14	中距離五點投籃測驗	5+1	碼錶、角錐	實作評量
15	二人傳切走位、後門觀念及訓練	5+1	角錐、戰術板	實作評量
16	二人小組進攻方法	5+1	戰術板	實作評量
17	全場二人小組快攻訓練	5+1	角錐	實作評量
18	全場二攻一訓練、以多打少、一守二防守觀念	5+1	角錐	實作評量
19	半場二對二進攻、防守訓練	5+1	戰術板	實作評量
20	全場二對二攻守轉換	5+1	戰術板	實作評量
21	五點上籃測驗(課程結束)	5+1	碼錶、角錐	實作評量