南投縣營北國中113學年度

體育班「九年級籃球專長」課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域 | 體育專業/籃球 | | | 上課節數/時間 | 5節/1455-1540 | |
| 年級 | 九年級 | | | 授課者 | 李蕎至 | |
| 學習目標 | 1.階段性訓練籃球技巧與技能。  2.實際對戰臨場之反應能力。  3.訓練基層運動之選手，札實各項基本技能。. | | | | | |
| 第一學期 | | | | | | |
| 上學期 | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | | | 評量方式 |
| 第一週 | 敏捷訓練 | 第一週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二週 | 敏捷訓練 | 第二週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第三週 | 敏捷訓練 | 第三週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、心肺耐力訓練 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第四週 | 敏捷訓練 | 第四週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、防守技巧訓練 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第五週 | 體能訓練 | 第五週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第六週 | 體能訓練 | 第六週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團隊跑位訓練 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第七週 | 體能訓練 | 第七週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第八週 | 體能訓練 | 第八週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第九週 | 小組訓練 | 第九週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十週 | 小組訓練 | 第十週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十一週 | 小組訓練 | 第十一週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十二週 | 小組訓練 | 第十二週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十三週 | 小組訓練 | 第十三週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十四週 | 小組訓練 | 第十四週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術、小組對抗賽 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十五週 | 小組訓練 | 第十五週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術、小組對抗賽  第十五週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十六週 | 小組訓練 | 第十六週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十七週 | 小組訓練 | 第十七週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十八週 | 小組訓練 | 第十八週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十九週 | 小組訓練 | 第十九週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十週 | 小組訓練 | 第二十週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十一週 | 小組訓練 | 第二十一週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術 | | | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第二學期 | | | | |
| 下學期 | 週次 | 學習主題 | 學習內容 | 評量方式 |
| 第一週 | 敏捷訓練 | 第一週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二週 | 敏捷訓練 | 第二週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團隊跑位訓練 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第三週 | 敏捷訓練 | 第三週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第四週 | 敏捷訓練 | 第四週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團隊跑位訓練 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第五週 | 體能訓練 | 第五週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第六週 | 體能訓練 | 第六週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第七週 | 體能訓練 | 第七週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第八週 | 體能訓練 | 第八週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團隊跑位訓練 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第九週 | 小組訓練 | 第九週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十週 | 小組訓練 | 第十週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團隊跑位訓練 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十一週 | 小組訓練 | 第十一週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項  進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十二週 | 小組訓練 | 第十二週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十三週 | 小組訓練 | 第十三週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十四週 | 小組訓練 | 第十四週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組對抗賽 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十五週 | 小組訓練 | 第十五週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項  進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十六週 | 小組訓練 | 第十六週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十七週 | 小組訓練 | 第十七週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十八週 | 小組訓練 | 第十八週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十九週 | 小組訓練 | 第十九週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第二十週 | 小組訓練 | 第二十週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現  ▉小組合作  ▉動作測驗  □其他\_\_\_\_\_\_ |