南投縣營北國中113學年度

體育班「七年級籃球專長」課程計畫

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域 | 體育專業/籃球 | 上課節數/時間 | EX:5節/1455-1635 |
| 年級 | 七年級 | 授課者 | 李蕎至 |
| 學習目標 | 1. 加強體力、肌耐力、爆發力、肺活量。
2. 加強基本動作訓練:運球、傳接球、上籃、投籃。
3. 訓練賽場進攻戰術、防守戰術及攻防轉換之觀念。
 |
| 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 | 第一周 基本體能、短距離衝刺、運球練習、傳接球練習 | ▉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 | 第二周 基本體能、短距離衝刺、運球練習、傳接球練習 | ▉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 | 第三周 基本體能、短距離衝刺、運球練習、傳接球練習 | ▉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 | 第四周 基本體能、短距離衝刺、運球練習、傳接球練習 | ▉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 | 小組訓練 | 第五周 中長距離慢跑、投籃練習、上籃練習 | ▉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 | 小組訓練 | 第六周 中長距離慢跑、投籃練習、上籃練習 | ▉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 | 小組訓練 | 第七周 中長距離慢跑、投籃練習、上籃練習 | ▉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 | 小組訓練 | 第八周 中長距離慢跑、投籃練習、上籃練習 | ▉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 | 體能訓練 | 第九周 長距離慢跑、賽場體能、防守腳步練習、一對一划步防守 | ▉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 | 體能訓練 | 第十周 長距離慢跑、賽場體能、防守腳步練習、一對一划步防守 | ▉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 | 體能訓練 | 第十一周 長距離慢跑、賽場體能、防守腳步練習、一對一划步防守 | ▉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 | 體能訓練 | 第十二周 長距離慢跑、賽場體能、防守腳步練習、一對一划步防守 | ▉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 | 速度訓練 | 第十三周 基本體能、短距離衝刺、快速運球上籃、兩人傳接上籃 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十四週 | 速度訓練 | 第十四周 基本體能、短距離衝刺、快速運球上籃、兩人傳接上籃 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十五週 | 速度訓練 | 第十五周 基本體能、短距離衝刺、快速運球上籃、兩人傳接上籃 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十六週 | 速度訓練 | 第十六周 基本體能、短距離衝刺、快速運球上籃、兩人傳接上籃 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十七週 | 小組訓練 | 第十七周 中長距離慢跑、階梯練習、小組進攻、小組防守 | ▉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 | 第十八周 中長距離慢跑、階梯練習、攻防轉換、模擬賽練習 | ▉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 | 第十九周 中長距離慢跑、階梯練習、小組進攻、小組防守 | ▉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 | 團隊訓練 | 第二十周 中長距離慢跑、階梯練習、攻防轉換、模擬賽練習 | ▉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 | 團隊訓練 | 第二十一周 中長距離慢跑、階梯練習、攻防轉換、模擬賽練習 | ▉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 | 第一周 中長距離慢跑、短距離衝刺、運球練習、傳接球練習 | ▉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 | 第二周 中長距離慢跑、短距離衝刺、運球練習、傳接球練習 | ▉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 | 第三周 中長距離慢跑、短距離衝刺、運球練習、傳接球練習 | ▉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 | 第四周 長距離慢跑、跳蠅、折返跑移動練習、階梯練習 | ▉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 | 小組訓練 | 第五周 基本體能、階梯訓練、投籃練習、上籃練習 | ▉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 | 小組訓練 | 第六周 基本體能、階梯訓練、投籃練習、上籃練習 | ▉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 | 小組訓練 | 第七周 基本體能、階梯訓練、投籃練習、上籃練習 | ▉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 | 小組訓練 | 第八周 長距離慢跑、階梯訓練、投籃練習、上籃練習 | ▉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 | 體能訓練 | 第九周 長距離慢跑、賽場體能、防守腳步練習、一對一划步防守 | ▉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 | 體能訓練 | 第十周 長距離慢跑、賽場體能、防守腳步練習、一對一划步防守 | ▉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 | 體能訓練 | 第十一周 長距離慢跑、賽場體能、防守腳步練習、一對一划步防守 | ▉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 | 體能訓練 | 第十二周 長距離慢跑、賽場體能、防守腳步練習、一對一划步防守 | ▉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 | 速度訓練 | 第十三周 基本體能、短距離衝刺、快速運球上籃、兩人傳接上籃 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十四週 | 速度訓練 | 第十四周 基本體能、短距離衝刺、快速運球上籃、兩人傳接上籃 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十五週 | 速度訓練 | 第十五周 基本體能、短距離衝刺、快速運球上籃、兩人傳接上籃 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十六週 | 速度訓練 | 第十六周 長距離慢跑、短距離衝刺、快速運球上籃、兩人傳接上籃 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |
| 第十七週 | 團隊訓練 | 第十七周 中長距離慢跑、階梯練習、小組進攻、小組防守 | ▉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 | 團隊訓練 | 第十八周 中長距離慢跑、階梯練習、攻防轉換、模擬賽練習 | ▉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 | 團隊訓練 | 第十九周 中長距離慢跑、階梯練習、小組進攻、小組防守 | ▉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 | 團隊訓練 | 第二十周 長距離慢跑、階梯練習、攻防轉換、模擬賽練習 | ▉實作 □觀察 □態度 □口頭發表▉運動表現 ▉小組合作▉動作測驗 □其他\_\_\_\_\_\_ |