

彰化縣 114 學年度花壇國民小學 體育班

田徑/籃球體育專業課程計畫

114 年 6 月 16 日體育班發展委員會審議通過

114 年 6 月 17 日課程發展委員會審議通過

114 年 9 月 16 日修正

114 年 9 月 19 日府教體字第 1140381074 號

中華民國 114 年 09 月 16 日

彰化縣立花壇國民小學 114 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	

彰化縣立 花壇國民小學 114 學年度體育班體育專業課表

實施年級：☒ 5 年級 ☒ 6 年級 ☐ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級 (依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	體育專業課程			體育專業課程	
第七節	體育專業課程	體育專業課程		體育專業課程	體育專業課程

備註：體育專業課程，請於上課日之第七節課前實施。

彰化縣花壇國民小學 114 學年度第 1-2 學期課程表

五年級級任群【五】年體育班 級任：【白岳臻】

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
國語	國語	彈性課程	社會	國語	5--08：40--09：20
數學	社會	國語	社會	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
國語	數學	本土語言	自然	閱讀	8--10：30--11：10
英語	綜合活動	數學	自然	健康	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	藝術與人文		英語	自然	12-13：30--14：10
體育	專業體育		電腦	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 114 學年度第 1-2 學期課程表

六年級級任群【六】年體育班 級任：【陳怡珊】

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
自然	英語	彈性課程	數學	社會	5--08：40--09：20
自然	數學	體育	國語	社會	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
國語	自然	社會	英語	數學	8--10：30--11：10
數學	國語	閱讀	電腦	國語	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
綜合活動	健康		藝術與人文	國語	12-13：30--14：10
本土語言	☆ 專業體育		音樂	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 114 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	☒ 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 108 節 第 2 學期 共 108 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 表T-III-2 知道並模仿跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之基礎技術 現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 容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 9/1-9/26	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 第1週(6)節 第2週(6)節 第3週(6)節 第4週(6)節 共24節	
	5-8 週 9/30-10/23	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 第5週(4)節：9/29(一)教師節放假 第6週(3)節：10/6(一)中秋節放假 10/10(五)國慶日放假 第7週(6)節 第8週(2)節：10/20(一)-22(三)縣長 盃田徑錦標賽 10/24(五)光復節放假 共15節	實作及表現
	9-12 週 10/27-11/21	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 第9週(6)節： 第10週(6)節 第11週(6)節：11/3(一)-4(二)第一次 定期評量。 第12週(6)節 共24節	觀察記錄
	13-16 週 11/24-12/19	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 第13週(6)節 第14週(6)節 第15週(6)節 第16週(4)節 花壇國小校慶運動會日補假 共22節	觀察記錄
	17-20 週 12/22-1/16	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	觀察記錄

			訓練等基礎知識 訓練與比賽環境情況分析 <u>第 19-20 週訓練以維持體力和訓練情況分析為主，沒有額外訓練。</u> 第 17 週 (4) 節：12/25 (五) 行憲紀念日放假 第 18 週 (4) 節：1/1 (四) 元旦放假 第 19 週 (6) 節： 第 20 週 (6) 節：1/13 (二) -1/14 (三) 第二次定期評量。共 20 節	
	21 週 1/19-1/20	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 第 21 週 (3) 節：第一學期 118 節	觀察記錄
第 2 學期	1-4 週 1/21-3/6	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 第 1 週 (3) 節：1/21 (三) -1/23 (五) <u>1/27 (二) ~1/30 (五) 中小學聯合運動會</u> 第 2 週 (0) 節：春節放假 第 3 週 (5) 節：2/27 (二) 放假 第 4 週 (6) 節 共 14 節	實作及表現
	5-8 週 3/9-4/2	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〉 第 5 週 (6) 節 第 6 週 (6) 節 第 7 週 (6) 節： 第 8 週 (5) 節：4/3 (五) 兒童節放假 共 23 節	觀察記錄
	9-12 週 4/6-5/1	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 第 9 週 (4) 節：4/6 (一) 清明節放假 第 10 週 (6) 節：4/14 (二) -4/15 (三)	觀察記錄

			第一次定期評量 第 11 週 (6) 節： 第 12 週 (5) 節：5/1 (五) 勞動節放假 共 21 節		
	13-16 週 5/4-5/29	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 第 13 週 (6) 節 第 14 週 (6) 節 第 15 週 (6) 節 第 16 週 (6) 節 共 24 節		實作及表現
	17-20 週 6/1-6/30	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 第 19-20 週訓練以維持體力和柔軟度加強滾輪. 輪棒等放鬆活動為主，沒有額外訓練。 第 17 週 (6) 節 第 18 週 (6) 節： 第 19 週 (5) 節：6/19 (五) 端午節放假 第 20 週 (6) 節：6/23 (二) -24 (三) 第二次定期評量。共 26 節 第 21 週 (3) 節 第二學期 108 節		觀察記錄
評量規劃		【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】 跑道 【器材】 碼表、接力棒			
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	田徑教練證 
----	---

彰化縣立 花壇 國民小學 114 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	■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 108 節 第 2 學期 共 93 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 學期	1-4 週 9/1-9/26	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） 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 第 1 週（6）節 第 2 週（6）節： 第 3 週（6）節 第 4 週（6）節 共 24 節	觀察記錄
	5-8 週 9/30-10/23	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 第 5 週（4）節：9/29（一）教師節放假 第 6 週（3）節：10/6（一）中秋節放假 10/10（五）國慶日放假 第 7 週（6）節 第 8 週（2）節：10/20（一）-22（三）縣長 盃田徑錦標賽 10/24（五）光復節放假 共 15 節	實作及表現
	9-12 週 10/27-11/21	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 第 9 週（6）節 第 10 週（6）節：11/3（一）-4（二）第一次 定期評量。 第 11 週（6）節 第 12 週（6）節 共 24 節	觀察記錄
	13-16 週 11/24-12/19	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	觀察記錄

			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 第 13 週 (6) 節 第 14 週 (6) 節 第 15 週 (6) 節 第 16 週 (6) 節：花壇國小校慶運動會日補假 共 22 節	
	17-20 週 12/22-1/16	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 <u>第 19-20 週訓練以維持體力和訓練情況分析為主，沒有額外訓練。</u> 第 17 週 (4) 節：12/25 (四) 行憲紀念日放假 第 18 週 (4) 節：1/1(三)元旦放假 第 19 週 (6) 節： 第 20 週 (6) 節：1/13 (二) -1/14 (三) 第二次定期評量。共 20 節	觀察記錄
	21 週 1/19-1/20	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 第 21 週 (3) 節 共 3 節 第一學期 108 節	觀察記錄
第 2 學期	1-4 週 1/21-3/6	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 第 1 週 (3) 節：1/21 (三) -1/23 (五) <u>1/27 (二) ~1/30 (五) 中小學聯合運動會</u> 第 2 週 (0) 節：春節放假 第 3 週 (5) 節：2/27 (二) 放假 第 4 週 (6) 節 共 14 節	實作及表現
	5-8 週 3/9-4/2	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〉 第 5 週 (6) 節	觀察記錄

		第6週(6)節 第7週(6)節 第8週(5)節：4/3(五)兒童節放假 共23節	
9-12週 4/6-5/1	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 第9週(4)節：4/6(一)清明節放假 第10週(6)節：4/15(二)-4/16(三)第一次定期評量 第11週(6)節： 第12週(5)節：5/1(五)勞動節放假 共21節	觀察記錄
第13-16週 5/4-5/29	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 第15-16週訓練以維持體力和動作技術修正為主，沒有額外訓練。 第13週(6)節 第14週(6)節 第15週(6)節： 第16週(6)節：5/26(二)-27(三)畢業考 共24節	實作及表現
第17-18週 6/1-6/12	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 第17週(6)節 第18週(5)節：6/12(五)畢業典禮 共11節 第二學期93節	觀察記錄
評量規劃	【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】 跑道 【器材】 碼表、接力棒		
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	田徑教練證 		

彰化縣立 花壇 國民小學 114 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	■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 110 節 第 2 學期 共 108 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	☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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	114 學年度上學期		師資	林俊恩老師		
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	單手下壓運球				6 節	
第 2 週	單手左右運球				6 節	
第 3 週	胸前傳球、胸前地板傳球				6 節	
第 4 週	頂上傳球				6 節	
第 5 週	單手地板傳球：9/29（一）教師節放假 9/30（二）10/1（三）縣長盃籃球錦標賽				3 節	
第 6 週	基本體能訓練：10/6（一）中秋節放假 10/10（五）國慶日放假				3 節	
第 7 週	右邊上籃分解動作				6 節	

第 8 週	右邊上籃連續動作：10/24（五）光復節放假					5 節
第 9 週	換手運球					6 節
第 10 週	肩上傳球：11/3（一）-4（二）第一次定期評量。					6 節
第 11 週	投籃基本動作					6 節
第 12 週	基本體能訓練					6 節
第 13 週	行進間下壓運球					6 節
第 14 週	行進間單手左右運球					6 節
第 15 週	籃下投籃（左、右、中間）					6 節
第 16 週	罰球線投籃：12/15（一）校慶運動會補假					4 節
第 17 週	胯下運球：12/25（四）行憲紀念日放假					4 節
第 18 週	基本體能訓練：1/1（四）元旦放假					4 節
第 19 週	19-20 週：不額外訓練以影片及戰術講解 籃球比賽影片分析及戰術說明 1					6 節
第 20 週	籃球比賽影片分析及戰術說明 2 ※1/13（二）-1/14（三）第二次定期評量。					6 節
第 21 週	運球急停再運球：1/20(二)休業式					3 節
課程	114 學年度下學期		師資	林俊恩老師		
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（1/21-23 上課）					3 節

第 2 週	春節放假	0 節
第 3 週	運球+雙腳收球：2/27（五）228 和平紀念日放假	5 節
第 4 週	運球收球+傳球：3/3（二）-3/5（四）籃球聯賽	6 節
第 5 週	綜合運球（下壓、左右、換手）	6 節
第 6 週	基本體能訓練	6 節
第 7 週	防守-側滑步分解動作	6 節
第 8 週	防守-側滑步連續動作：4/3（五）兒童節放假	5 節
第 9 週	三角傳球（胸前、地板、單手地板）：4/6（一）清明節放假	4 節
第 10 週	左邊上籃分解動作： 4/14（二）-4/15（三）第一次定期評量	6 節
第 11 週	左邊上籃連續動作：5/1（五）勞動節放假	5 節
第 12 週	基本體能訓練	6 節
第 13 週	右邊 45 度單腳收球投籃 6	6 節
第 14 週	左邊 45 度單腳收球投籃	6 節
第 15 週	右邊 45 度雙腳收球投籃	6 節
第 16 週	左邊 45 度雙腳收球投籃	6 節
第 17 週	防守-斜側跑	6 節
第 18 週	基本體能訓練	6 節

第 19 週	※第 19-20 週：籃球基本動作修正及放鬆肢體不做額外訓練為主 籃球基本動作修正及放鬆肢體不做額外訓練 1：6/19（五）端午節	5 節
第 20 週	籃球基本動作修正及放鬆肢體不做額外訓練 2： 6/23（二）-24（三）第二次定期評量。	6 節
第 21 週	三對三鬥牛：6/30（二）休業式	3 節

評量規劃	【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 2. 教練自編	師資來源	校外聘任籃球運動教練林俊恩
備註	籃球教練證 		

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 110 節 第 2 學期 共 93 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	☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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	114 學年度上學期		師資		林俊恩老師	
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	行進間胯下運球				6 節	
第 2 週	移位運球				6 節	
第 3 週	兩人行進間傳球（胸前、地板）				6 節	
第 4 週	兩人行進間傳球（單手、頂上）				6 節	
第 5 週	軸心腳、自由腳（正向轉身）：9/29（一）教師節放假 9/30（二）10/1（三）縣長盃籃球錦標賽				3 節	
第 6 週	基本體能訓練：10/6（一）中秋節放假				3 節	

	10/10（五）國慶日放假					
第 7 週	軸心腳、自由腳（背向轉身）				6 節	
第 8 週	右邊 45 度雙腳接球投籃：10/24（五）光復節放假				5 節	
第 9 週	左邊 45 度雙腳接球投籃				6 節	
第 10 週	防守-斜側跑+側滑步：11/3（一）-4（二）第一次定期評量。				6 節	
第 11 週	前側跑、側併步、交叉步、倒退步				6 節	
第 12 週	基本體能訓練				6 節	
第 13 週	運球上籃（右、左）				6 節	
第 14 週	傳球上籃（右、左）				6 節	
第 15 週	單人快攻上籃				6 節	
第 16 週	人盯人防守：花壇校慶運動會補假				4 節	
第 17 週	基本體能訓練：12/25（四）行憲紀念日放假				4 節	
第 18 週	兩人快攻上籃：1/1（四）元旦放假				4 節	
第 19 週	第 19-20 週：基本動作修正和肢體放鬆為主				6 節	
第 20 週	基本動作修正和肢體放鬆為主： 1/13（二）-1/14（三）第二次定期評量。				6 節	
第 21 週	運球至籃下單及雙腳收球投籃：1/20(一)休業式				3 節	
課程	114 學年度下學期		師資		林俊恩老師	
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（1/21-23 補上課）				3 節	
第 2 週	春節放假				0 節	
第 3 週	三人兩球傳球（胸前、地板、單手、頂上）： 2/27（五）和平紀念日放假				5 節	
第 4 週	行進間三角傳球：3/3（二）-3/5（四）籃球聯賽：				6 節	

第 5 週	行進間長傳球上籃	6 節
第 6 週	基本體能訓練	6 節
第 7 週	轉身運球	6 節
第 8 週	組合運球：4/3（五）兒童節放假	5 節
第 9 週	單、雙腳接球再切入：4/6（一）清明節放假	4 節
第 10 週	罰球線雙腳接球+轉身投籃（右、左）：4/14（二）-4/15（三） 第一次定期評量	6 節
第 11 週	三人快攻上籃	6 節
第 12 週	基本體能訓練：5/1（五）勞動節放假	5 節
第 13 週	二打一	6 節
第 14 週	三打二	6 節
第 15 週	第 15-16 週：不額外訓練以防守影片觀念講解。 區域防守	6 節
第 16 週	包夾防守：5/26（二）-27（三）畢業考	6 節
第 17 週	檔拆戰術及五對五比賽&生涯規劃及升學輔導。	6 節
第 18 週	協助運動專長訓練銜接：6/12（五）畢業典禮	5 節

評量規劃	【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 2. 教練自編	師資來源	校外聘任籃球運動教練林俊恩

備註	籃球教練證 
----	---