



彰化縣立伸港國民中學 108 學年度體育班課程規劃/專業課程
及每週節數 108.6.18課發會通過

領域科目				教育階段	國民中學	
				階段/年級	第四學習階段/七年級	
				實施規範節數	本校節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	5	5	
			本土語言/ 新住民文			
			英語文	3	3	
			數學	4	4	
			社會 (歷史、地理、公民與社會)	3	3	
			自然科學 (理化、生物、地球科學)	3	3	
			藝術 (音樂、視覺藝術、表演藝術)	2-3	2	
			綜合活動 (家政、童軍、輔導)	2-3	2	
			科技 (資訊科技、生活科技)	1-2	1	
			健康與體育 (健康教育、體育)	2-3	2	
		特殊類型 班級課程	體育專業 (專項體能訓練、專項技術訓練)	5	5	
領域學習節數)				30-34節	30	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/ 議題探究課程		1-5節	2	
		社團活動與技藝課程			0	
		特殊需求領域課程			2	
		其他類課程			1	
學習總節數				32-35節	35	

彰化縣立伸港國民中學 108 學年度體育班課表

七年 十 班

導師姓名：姚宏欣

星期 節次	一			二			三			四			五		
第一節	課程														
	師資														
第二節															
第三節															
第四節															
第五節															
第六節	籃球	排球	柔道	體育			健康						籃球	排球	柔道
	陳昱宏	張元鴻	姚宏欣	陳昱宏			陳昱宏						陳昱宏	張元鴻	姚宏欣
第七節	籃球	排球	柔道	籃球	排球	柔道	體育專業課程		體育專業課程		籃球	排球	柔道		
	陳昱宏	張元鴻	姚宏欣	楊榮傑	黃健倫	姚宏欣	姚宏欣		姚宏欣		陳昱宏	張元鴻	姚宏欣		

備註：體育專業課程於上課日之第六節課起實施

專長訓練與體育專業課程於 6、7 節實施，非體育班班級，三年級為足球場地不衝突

彰化縣立伸港國民中學108學年度體育班**籃球**專業學習
課程計畫

課程名稱	體育專業（籃球）		課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5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	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		節數	每週 7 節 共 140 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心			
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力，精進技術水準，發展戰術運用。			
核心素養	體-J-A3			
學習階段重點	學習表現 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 學習內容 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情的批判能力。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。			
學習進度 /週次	單元/主題	內容綱要/節數		
第1學期	第1-3週	籃球基本動作	基礎體適能訓練、籃球基本動作：各項運球練習、傳接球練習、基本上籃練習、原地投籃動作練習、三重威脅腳步練習/21節。	
	第4-7週	籃球複合式動作	全場變化運球練習、小組跑位上籃練習、傳接球基本腳步移位練習、防守腳步移位練習、跳投腳步及投籃動作練習/28節。	
	第8-10週	籃球分組跑位	小組3-2-2-1全場進攻練習、一對一攻防練習、小組運球、傳球、接球、投籃技術組合練習。/21節	

	第11-14週	籃球攻守轉換	單人、雙人變化路線跑籃練習、快攻練習、一對二攻防練習、二對三攻防練習、區域聯防移位練習、全場跑位路線練習/28節。		
	第15-17週	籃球半場跑位	半場進攻戰術練習、半場五對五攻防練習、半場防守包夾練習、傳切移位練習、切傳移位練習/21節。		
	第18-20週	籃球全場跑位	全場進攻戰術練習、全場五對五實戰練習、全場防守包夾練習、發球進攻戰術練習/21節。		
第2學期	第1-5週	籃球擋拆掩護	擋切掩護配合練習、防守籃板卡位練習、全場快攻掩護上籃練習、全場五對五實戰練習/35節。		
	第6-10週	籃球防守觀念	全場一盯一防守練習、全場大包夾防守練習、三對三球不落地進攻練習、全場五對五攻(戰術)防(區域聯防)練習/35節。		
	第11-15週	籃球進攻腳步	各種變化腳步上籃練習(歐洲步)、傳球移位跳投練習、時間終了前最後一波進攻戰術練習/35節。		
	第16-20週	全場戰術演練	全場五對五進攻球不落地傳接跑位練習、全場實戰練習、各種進攻、防守戰術綜合練習/35節。		
評量規劃		於每次段考時進行個人檔案的評量。			
教學設施設備需求		籃球場、計分器、移動式籃球架、多功能訓練器材。			
教材來源		自編	師資來源		學校合格教師
備註					

彰化縣立伸港國民中學108學年度體育班(柔道)專業學習
課程計畫

課程名稱	體育專業(柔道)		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5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"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		節數	每週 7 節 共 140 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心			
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力,精進技術水準,發展戰術運用。			
核心素養	體-J-A3、體-J-B1、體-J-C2			
學習階段重點	IV-具備理解競技運動的概念,運用適當的策略,執行有效的技術運用			
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數		
第1學期	第1-5週	認識遵守競賽規則	競賽規則與指令,專項運動規則與禮儀/10節	
	第5-15週	T-技術養成與戰術運用的概念	學員之間各自拿手技術的養成,不同戰術的運用與執行方式/20節	
	第15-20週	Ps-學員心理建設與相互溝通	學員於平時做好各種情況的心理預設(系統簡敏感法、大洪水法)等的意象訓練,教練、學員執行戰術中,各種戰術與狀況的默契培養與溝通理解	
第2學期	第1-5週	P-體能養成與競賽對抗	專項體能的養成,期待能在實戰演練發揮效果/10節	
	第5-15週	Ta-戰術的對抗賽	不同戰術情況掌握的實戰對抗(包括時間掌握、比賽一開始的戰術運用,自己勝時的戰術運用,自己敗時的戰術運用等等)/20節	

	第 15-20 週	對抗賽影片檢討	教練、學員執行戰術中，各項的默契不足探討改進/10節		
評量規劃	教練於戰術執行中填寫執行表				
教學設施 設備需求	柔道館 攝影設備				
教材來源	自編		師資來源	學教合格教師	
備註					

彰化縣立伸港國民中學108學年度體育班(排球)專業學習
課程計畫

課程名稱	體育專業(排球)		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5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"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級		節數	每週 7 節,共 140 節
設計理念	以「自發」、「互動」、「共好」的理念形成戰術思想的中心。			
課程目標	提升核心素養及運動競技的能力,精進技術水準,發展戰術運用。			
核心素養	體-J-A3			
學習階段重點	學習表現 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 學習內容 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立,色情的辨識與媒體色情的批判能力。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。			
學習進度/週次	單元/主題	內容綱要/節數		
第1學期	第1-10週	認識排球競賽規則及基本動作養成	認識排球競賽規則與基本動作要領 /20節	
	第11-15週	排球個人專項技術及體能養成	排球專項技術的養成,並加強體能訓練幫助技術上的提升/10節	
	第16-20週	排球個人進階專項技術及戰術運用	排球不同位置的各項技術要領及戰術的運用與執行方式/10節	
第2學期	第1-10週	排球團體專項技術及體能強化	排球團體攻守轉換及防守觀念養成,並加強體能訓練/20節	
	第11-15週	排球團體進階專項技術及戰術演練	排球團體攻擊組合配置及實戰演練/10節	
	第16-20週	排球實戰演練及檢討	實戰演練並進行競賽影片檢討及觀念修正/10節	

評量規劃	教練於學期開始前制定短期(每周)、中期(每月)、長期(學期)訓練計畫，並於學期間紀錄訓練日誌，每個月進行計畫檢討及調整。		
教學設施	活動中心排球場	設備需求	攝影設備
教材來源	自編	師資來源	專任運動教練
備註			