

南投縣營北國中 112 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

	週次	學習主題	學習內容	評量方式
上學期	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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗

				<input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗	

			<input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗

				<input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____

第二學期

	週次	學習主題	學習內容	評量方式
下學期	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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第四週	敏捷訓練	第四周 長距離慢跑、跳繩、折返跑移動練習、階梯練習	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作

			<input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作

			<input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input checked="" type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____