## 南投縣營北國中112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		求	上課節數/時間	5	節 / 1455-1635		
年級	九年級		授課者	李蕎至				
學習目	1. 階段性訓練籃球技巧與技能。							
標	2. 實際對戰臨場之反應能力。							
	3. 訓練基層運	3. 訓練基層運動之選手, 札實各項基本技能。.						
			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	第一週 基本	體能、敏捷度訓練、雙手交	又上籃	■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		體能、敏捷度訓練、雙手交 因應、分項進攻、小組進攻		■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 心肺耐力訓練	體能、敏捷度訓練、雙手交	又上籃、	■實作 □觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 ■小組合作 ■動作測驗 □其他		
	第四週	敏捷訓練	第四週 基本景守技巧訓練	<b>豐能、敏捷度訓練、雙手交</b>	叉上籃、防	■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		<ul><li>E、敏捷度訓練、雙手交叉</li><li>分項進攻、小組進攻戰術</li></ul>		■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 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團	■實作 □觀察
		隊跑位訓練	□態度 □口頭
<b>给</b> 上 沺	贴 化 动 结		發表■運動表現
第六週	體能訓練		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第七週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察
		絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第七週	雕化训练		發表■運動表現
<b>年七週</b>	體能訓練		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第八週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察
		絕包夾防守因應	□態度 □口頭
第八週	體能訓練		發表■運動表現
<b></b>	短肥训练		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第九週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察
		絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第九週	小組訓練		發表■運動表現
界ル型	小組训练		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻絕	■實作 □觀察
		包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第十週	小組訓練		發表■運動表現
X 1 2	1.000		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十一週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第十一週	小組訓練		發表■運動表現
<i>X</i> 1 ~	1 WIT BY WITE		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十二週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
第十二週	小組訓練	阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術	□態度 □口頭
			發表■運動表現

			■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十三週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術	□態度 □口頭
饮 l 一 m	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		發表■運動表現
第十三週	小組訓練		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十四週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術、小組對抗賽	□態度 □口頭
然 1 - vm	1 /- 51/4		發表■運動表現
第十四週	小組訓練		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十五週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術、小組對抗賽	□態度 □口頭
な 1 - 四	1 4-2-14	第十五週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	發表■運動表現
第十五週	小組訓練	阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術	■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十六週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察
		絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第十六週	小組訓練		發表■運動表現
カーハ週	小組训练		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十七週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第十七週	小組訓練		發表■運動表現
N 1 C-2	1.经正则炒		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十八週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第十八週	小組訓練		發表■運動表現
	<b>,</b> ,= ,,,,,		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
the s		第十九週進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察
第十九週	小組訓練	絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
			發表■運動表現

				■小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第二十週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
			阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術	□態度 □口頭
	第二十週	几如刘楠		發表■運動表現
	<b>第一</b> 十週	小組訓練		■小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第二十一週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上	■實作 □觀察
			籃、阻絕包夾防守因應、小組進攻戰術	□態度 □口頭
	第二十一	1 加山体		發表■運動表現
	週	小組訓練		■小組合作
				■動作測驗
				□其他

第二學期					
	週次	學習主題	學習內容	評量方式	
			第一週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察	
			絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭	
	第一週	敏捷訓練		發表■運動表現	
	<b>尔</b>	双作 训 杯		■小組合作	
				■動作測驗	
				□其他	
			第二週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團	■實作 □觀察	
			<b>隊</b> 跑位訓練	□態度 □口頭	
	第二週	敏捷訓練		發表■運動表現	
		ACTIC BY TOPE		■小組合作	
				■動作測驗	
				□其他	
			第三週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察	
			絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭	
	第三週	敏捷訓練		發表■運動表現	
	XI. 5			■小組合作	
				■動作測驗	
				□其他	
. #2.13	第四週 敏捷訓	敏捷訓練	第四週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團	■實作 □觀察	
下學期				□態度 □口頭	
				發表■運動表現	
				→小組合作	
				■動作測驗	
			然一四 小叶叶叶 41 H 产山 4 种子上 1 然 n	□其他	
			第五週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察	
			絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭	
	第五週	體能訓練		發表■運動表現	
				■小組合作 ■動作測驗	
				■動作例綴	
			第六週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察	
			絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	■	
	第六週	體能訓練		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	■實作 □觀察	
		體能訓練	絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭	
				發表■運動表現	
				■小組合作	

			■動作測驗
			□其他
		第八週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團	■實作 □觀察
		<b>隊跑位訓練</b>	□態度 □口頭
第八週	體能訓練		發表■運動表現
<b> </b>	短肚训练		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第九週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、阻	■實作 □觀察
		絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第九週	小組訓練		發表■運動表現
× × × × × × × × × × × × × × × × × × ×	1 (27 0) (8)		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十週 基本體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、團	■實作 □觀察
			□態度 □口頭
第十週	小組訓練		發表■運動表現
			→小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十一週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、分項 進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第十一週	小組訓練	(E) (大) (图) (E) (A) (A) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B	發表■運動表現 ■小組合作
			■外組合作
			□其他
		第十二週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	<b>□</b>
the same			發表■運動表現
第十二週	小組訓練		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十三週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
第十三週	小組訓練		發表■運動表現
<b>另</b>   二國	小组训练		■小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十四週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
第十四週	小組訓練	阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組對抗賽	□態度 □口頭
XI. 1 ~	4 (		發表■運動表現
			■小組合作

				■動作測驗
				□其他
			第十五週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
			阻絕包夾防守因應、分項	□態度 □口頭
	第十五週	小組訓練	進攻、小組進攻戰術	發表■運動表現
	<b>第</b> 1 五週	小組训练		■小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第十六週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
			阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
	第十六週	小细训练		發表■運動表現
	カーハ型	小組訓練		■小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第十七週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
		小組訓練	阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
	<b>笠 L L 畑</b>			發表■運動表現
	第十七週			■小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第十八週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
			阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
	第十八週	小組訓練		發表■運動表現
		小組训练		■小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第十九週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
			阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
	第十九週	小組訓練		發表■運動表現
	<b>第十九型</b>	小组训练		■小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第二十週 進階體能、敏捷度訓練、雙手交叉上籃、	■實作 □觀察
			阻絕包夾防守因應、分項進攻、小組進攻戰術	□態度 □口頭
	第二十週	小組訓練		發表■運動表現
				■小組合作
				■動作測驗
				□其他