

南投縣營北國中 112 學年度

體育班專訓課程計畫

領域	EX:體育專業/籃球		上課節數/時間	EX:5 節/1455-1635
年級	8 年級		授課者	李蕎至
學習目標	1. 提升守備敏捷性，活用戰術小組合作。 2. 訓練身體自我控制，增加肢體能力協調。 3. 瞭解戰術、小組合作、彼此默契，互動訓。			
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、Z字型雙球運球、四角傳接球練習	<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 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、Z字型雙球運球、四角傳接球練習	<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 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、Z字型雙球運球、四角傳接球練習	<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 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、Z字型雙球運球、四角傳接球練習	<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 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、多點折返跑動投籃、1、2、3 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 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、多點折返跑動投籃、1、2、3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 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、多點折返跑動投籃、1、2、3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 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、多點折返跑動投籃、1、2、3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 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、貝殼防守練習、半場盯人防守	<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 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、貝殼防守練習、半場盯人防守	<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 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、貝殼防守練習、全場盯人防守	<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 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、貝殼防守練習、全場盯人防守	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗

			<input type="checkbox"/> 其他_____
第十三週	小組訓練	第十三周 基本體能、短距離衝刺、三打二打一、三人傳接上籃	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十四週	小組訓練	第十四周 基本體能、短距離衝刺、三打二打一、三人傳接上籃	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十五週	小組訓練	第十五周 基本體能、短距離衝刺、三打二打一、三人傳接上籃	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十六週	小組訓練	第十六周 長距離慢跑、短距離衝刺、三打二打一、三人傳接上籃	<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 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 中長距離跑、階梯練習、2對2小組進攻、2對2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 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 中長距離跑、階梯練習、345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 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 中長距離跑、階梯練習、3對3小組進攻、3對3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 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 中長距離跑、階梯練習、345 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 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 中長距離跑、階梯練習、345 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 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、多變化運球、三角傳接上籃	<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 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、多變化運球、三角傳接上籃	<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 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、多變化運球、三角傳接上籃	<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 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 中長距離慢跑、折返跑練習、多變化運球、三角傳接上籃	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第五週	肌力訓練	第五周 基本體能、階梯訓練、5點三分球練習、半場3角上籃練習	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第六週	肌力訓練	第六周 基本體能、階梯訓練、5點三分球練習、半場3角上籃練習	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第七週	肌力訓練	第七周 基本體能、階梯訓練、5點三分球練習、半場3角上籃練習	<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 type="checkbox"/> 小組合作

			<input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第八週	肌力訓練	第八周 基本體能、階梯訓練、5點三分球練習、半場3角上籃練習	<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 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 長距離跑、半場盯人防守練習、一對一全場盯人防守	<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 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 長距離跑、半場盯人防守練習、一對一全場盯人防守	<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 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 長距離跑、半場盯人防守練習、一對一全場盯人防守	<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 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 長距離跑、半場盯人防守練習、一對一全場盯人防守	<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 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 短距離衝刺、運球上籃計進球數、兩人傳接上籃失誤不停	<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 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 短距離衝刺、運球上籃計進球數、兩人傳接上籃失誤不停	<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 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 短距離衝刺、運球上籃計進球數、兩人傳接上籃失誤不停	<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 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 短距離衝刺、運球上籃計進球數、兩人傳接上籃失誤不停	<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 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 小組進攻防守、2對2、3對3、4對4、5對5全場攻防	<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 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 小組進攻防守、2對2、3對3、4對4、5對5全場攻防	<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 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 小組進攻防守、2對2、3對3、4對4、5對5全場攻防	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第二十週	小組訓練	第二十周 小組進攻防守、2對2、3對3、4對4、5對5全場攻防	<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 type="checkbox"/> 小組合作 <input checked="" type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____