南投縣營北國中112學年度

體育班專訓課程計畫

領域	EX:	體月專業/監	基	上課即數/時間	EX:	0 即/1455-1635		
年級	8年級			授課者		李蕎至		
學習目	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。							
標	3. 瞭解戰術	3. 瞭解戰術、小組合作、彼此默契,互動訓。.						
			第	一學期				
	週次	學習主題		學習內容		評量方式		
			第一周 基本	本體能、短距離衝刺、Z字	型雙	■實作 □觀察		
			球運球、四角	角傳接球練習		□態度 □口頭		
	第一週	敏捷訓練				發表■運動表現		
	为一 週	蚁徒训 然				□小組合作		
						■動作測驗		
						□其他		
			第二周 基本	本體能、短距離衝刺、Z字	型雙	■實作 □觀察		
	th and	敏捷訓練	球運球、四角	角傳接球練習		□態度 □口頭		
	给- 細					發表■運動表現		
	第二週					□小組合作		
						■動作測驗		
						□其他		
		敏捷訓練	第三周 基本	本體能、短距離衝刺、Z字	型雙	■實作 □觀察		
上學期			球運球、四角	角傳接球練習		□態度 □口頭		
工子切	第三週					發表■運動表現		
	为二 週					□小組合作		
						■動作測驗		
				體能、短距離衝刺、Z字型雙 實作	□其他			
			第四周 基本	本體能、短距離衝刺、Z字	型雙	■實作 □觀察		
			球運球、四角	角傳接球練習		□態度 □口頭		
	第四週	敏捷訓練				發表■運動表現		
	外口 起					□小組合作		
						■動作測驗		
						□其他		
			第五周 中日	長距離慢跑、多點折返跑重	为投	■實作 □觀察		
	第五週	小組訓練	籃、1、2、3	人傳接上籃		□態度 □口頭		
						發表■運動表現		
						□小組合作		
						■動作測驗		

			□其他
		第六周 中長距離慢跑、多點折返跑動投	■實作 □觀察
		籃、1、2、3人傳接上籃	□態度 □口頭
第六週	小組訓練		發表■運動表現
*/_	7、河 町水		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第七周 中長距離慢跑、多點折返跑動投	■實作 □觀察
		籃、1、2、3人傳接上籃	□態度 □口頭
第七週	小組訓練		發表■運動表現
			□小組合作
			■動作測驗
		位、B F III 並同心 夕明 L Y III 於	□其他
		第八周 長距離慢跑、多點折返跑動投籃、	■實作 □觀察□態度 □口頭
		1、2、3人傳接上籃	□ 慰及 □ □ 明 發表 ■ 運動表現
第八週	小組訓練		發衣■ 建動表現 □小組合作
			■動作測驗
			│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │
		第九周 長距離慢跑、賽場體能、貝殼防守 第九周 長距離慢跑、賽場體能、貝殼防守	■實作 □觀察
		練習、半場盯人防守	□態度 □口頭
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	發表■運動表現
第九週	體能訓練		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十周 長距離慢跑、賽場體能、貝殼防守	■實作 □觀察
		練習、半場盯人防守	□態度 □口頭
第十週	體能訓練		發表■運動表現
X 1 ~	NE NO WINE		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十一周 長距離慢跑、賽場體能、貝殼防守	■實作 □觀察
		練習、全場盯人防守	□態度 □口頭
第十一週	體能訓練		發表■運動表現
			□小組合作 ■動作測驗
			■ 動作測驗 □ 其他
		第十二周 長距離慢跑、賽場體能、貝殼防守	■實作 □觀察
		練習、全場盯人防守	■ 貝作 □ 凱索 □ □ 態度 □ 口頭
第十二週	體能訓練	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	☆
×1. 1 - ~	MATERIAL IN LINE		□小組合作
			■動作測驗

			□其他
		第十三周 基本體能、短距離衝刺、三打二	■實作 □觀察
		打一、三人傳接上籃	□態度 □口頭
ht 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
		第十四周 基本體能、短距離衝刺、三打二打	■實作 □觀察
		一、三人傳接上籃	□態度 □口頭
始上四 细	1 加州体		發表■運動表現
第十四週	小組訓練		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十五周 基本體能、短距離衝刺、三打二打	■實作 □觀察
		一、三人傳接上籃	□態度 □口頭
第十五週	小組訓練		發表■運動表現
N 1 1 1 2	1、海 则冰		□小組合作
			動作測驗
			□其他
		第十六周 長距離慢跑、短距離衝刺、三打二	■實作 □觀察
		打一、三人傳接上籃	□態度 □口頭
第十六週	小組訓練		發表■運動表現
			□小組合作
			■動作測驗
		# 1	
		第十七周 中長距離跑、階梯練習、2對2小	■實作 □觀察
		組進攻、2對2小組防守	□態度 □口頭
第十七週	團隊訓練		發表■運動表現
			□小組合作
			■動作測驗
		第十八周 中長距離跑、階梯練習、345 攻防	□其他
		東中八月 中長起離地、 首份終首、343 以防 轉換、模擬賽練習	■ 真作 □観祭
		付次	發表■運動表現
第十八週	團隊訓練		□小組合作
			■動作測驗
			■ 35 F 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75
		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	□態度 □口頭
第十九週	團隊訓練		發表■運動表現
			□小組合作
			■動作測驗

			□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	■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	■實作 □觀察 □態度 □口頭 發表■運動表現 □小組合作 ■動作測驗 □其他

	第二學期					
	週次	學習主題	學習內容	評量方式		
			第一周 中長距離慢跑、短距離衝刺、多	■實作 □觀察		
			變化運球、三角傳接上籃	□態度 □口頭		
	第一週	敏捷訓練		發表■運動表現		
	<i>X</i> = 2	4x ve on we		□小組合作		
				■動作測驗		
				│ □ 其他		
			第二周 中長距離慢跑、短距離衝刺、多	■實作 □觀察		
			變化運球、三角傳接上籃	□態度 □口頭		
	第二週	敏捷訓練		發表■運動表現		
				□小組合作		
				■動作測驗 □其他		
			第三周 中長距離慢跑、短距離衝刺、多	■實作 □觀察		
			黎化運球、三角傳接上籃	■負作 □ 既然		
			文10~17 0 以上量	[] ○ ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ②		
	第三週	敏捷訓練		□小組合作		
				■動作測驗		
				□其他		
	第四週 敏	敏捷訓練	第四周 中長距離慢跑、折返跑練習、多變	■實作 □觀察		
下學期			化運球、三角傳接上籃	□態度 □口頭		
				發表■運動表現		
				□小組合作		
				■動作測驗		
			be and the late of	□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	■實作 □觀察		
			練習、半場3角上籃練習	□態度 □口頭		
		肌力訓練		發表 ■ 運動表現 □小組合作		
				■動作測驗		
				□其他		
			第六周 基本體能、階梯訓練、5點三分球	■實作 □觀察		
			練習、半場3角上籃練習	□態度 □口頭		
	然 、 m	no le salid		發表■運動表現		
	第六週	肌力訓練		□小組合作		
				■動作測驗		
				□其他		
	第七週		第七周 基本體能、階梯訓練、5點三分球	■實作 □觀察		
		肌力訓練	練習、半場3角上籃練習	□態度 □口頭		
				發表 ■ 運動表現 □小組合作		

				■動作測驗
				□其他
			第八周 基本體能、階梯訓練、5 點三分球	■實作 □觀察
			練習、半場3角上籃練習	□態度 □口頭
	第八週	肌力訓練		發表■運動表現
	サ 八週	かし力 訓練		□小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第九周 長距離跑、半場盯人防守練習、	■實作 □觀察
			一對一全場盯人防守	□態度 □口頭
	第九週	體能訓練		發表■運動表現
	 	短肥训练		□小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第十周 長距離跑、半場盯人防守練習、	■實作 □觀察
			一對一全場盯人防守	□態度 □口頭
	第十週	體能訓練		發表■運動表現
	第1型	短 胞 训练		□小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第十一周 長距離跑、半場盯人防守練習、	■實作 □觀察
	第十一週	體能訓練	一對一全場盯人防守	□態度 □口頭
				發表■運動表現
	X1 ~	AR AC BIT INC		□小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第十二周 長距離跑、半場盯人防守練習、	■實作 □觀察
			一對一全場盯人防守	□態度 □口頭
	第十二週	體能訓練		發表■運動表現
				□小組合作
				■動作測驗
				□其他
			第十三周 短距離衝刺、運球上籃計進球	■實作 □觀察
			數、兩人傳接上籃失誤不停	□態度□□頭
	第十三週	速度訓練		發表■運動表現
				□小組合作
				■動作測驗
			格 1 _ 田 1 - m ** 1 4 - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	□其他
	第十四週		第十四周 短距離衝刺、運球上籃計進球	■實作 □觀察
		速度訓練	數、兩人傳接上籃失誤不停	□態度 □口頭
				發表■運動表現
				□小組合作

			■動作測驗
			□其他
		第十五周 短距離衝刺、運球上籃計進球	■實作 □觀察
		數、兩人傳接上籃失誤不停	□態度 □口頭
第十五週	速度訓練		發表■運動表現
为 工型	处及训练		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十六周 短距離衝刺、運球上籃計進球	■實作 □觀察
		數、兩人傳接上籃失誤不停	□態度 □口頭
第十六週	速度訓練		發表■運動表現
X 1 / X - Z	之/ 文 断		□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十七周 小組進攻防守、2對2、3對3、4	■實作 □觀察
		對 4、5 對 5 全場攻防	□態度 □口頭
第十七週	小組訓練		發表■運動表現
X 1 C 2			□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十八周 小組進攻防守、2 對 2、3 對 3、4	■實作 □觀察
		對 4、5 對 5 全場攻防	□態度 □口頭
第十八週	小組訓練		發表■運動表現
			□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第十九周 小組進攻防守、2 對 2、3 對 3、4	■實作 □觀察
		對 4、5 對 5 全場攻防	□態度 □口頭
第十九週	小組訓練		發表■運動表現
			□小組合作
			■動作測驗
			□其他
		第二十周 小組進攻防守、2 對 2、3 對 3、4	■實作 □觀察
		對 4、5 對 5 全場攻防	□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