

(四) 體育班 5-6 年級 學校課程 體育專業課程計劃書(九年一貫課程)

領域科目			教育階段	國民小學	
			階段	第三學習階段	
			年級	五、六	
部訂課程	特殊類型 班級課程	A 體育專業課程		4	
校訂課程	彈性學習 課程	特殊需求領 域課程	B 體育專 業課程	2	
學校每週實際學習總節數 (A+B)				6	

課程	田徑--體育專業課程 蕭金鳳老師					
	1	2	3	4	5	6
節次	1	2	3	4	5	6
星期	週一	週一	週二	週四	週四	週五
時間	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00
第 1 週	基本動作+ 體能訓練	循環訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 2 週	基本動作+ 體能訓練	間歇訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 3 週	基本動作+ 體能訓練	耐力訓練+ 放鬆活動	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 4 週	基本動作+ 體能訓練	循環訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 5 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 6 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習
第 7 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 8 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習
第 9 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 10 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習
第 11 週	基本動作+ 體能訓練	耐力訓練+ 放鬆活動	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 12 週	基本動作+ 體能訓練	耐力訓練+ 放鬆活動	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 13 週	基本動作+ 體能訓練	循環訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習

第 14 週	基本動作+ 體能訓練	間歇訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 15 週	基本動作+ 體能訓練	循環訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 16 週	基本動作+ 體能訓練	間歇訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 17 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 18 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習
第 19 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 20 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習

課程	網球體育專業課程 李承宇 老師					
節次	1	2	3	4	5	6
星期	週一	週一	週二	週四	週四	週五
時間	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00
第 1 週	熱身、肌力訓練	不定向肌力訓練	熱身、正反拍發球	熱身、肌力訓練	不定向肌力訓練	熱身、正反拍發球
第 2 週	基本正拍教學	反拍教學，	正反拍擊球練習	基本正反拍移動練習	正反拍移動練習	發球教學與練習
第 3 週	正反拍往前移動擊球	正反拍左右移動擊球	正反拍往前移動擊球	正反拍綜合練習	發球練習	正反拍綜合練習
第 4 週	正反拍綜合練習	發球練習	正反拍左右移動擊球	正反拍綜合練習	發球練習	正反拍綜合練習、腳步訓練
第 5 週	正反拍綜合練習	腳步訓練	正反拍左右移動擊球	正反拍綜合練習	發球練習	正反拍綜合練習、腳步訓練
第 6 週	正反拍前後移動練習	發球練習	正反拍基本動作調整	正反拍快速移動訓練	發球練習	正反拍基本動作調整
第 7 週	正反拍移動攻擊與發球	正反拍移動攻擊與發球	正反拍基本動作調整	正反拍前後移動練習	正反拍基本動作調整	正反拍綜合練習
第 8 週	正反拍綜合練習	腳步訓練	正反拍基本動作調整	正反拍前後移動練習	腳步訓練	正反拍綜合練習
第 9 週	正反拍抽球練習	反應訓練	正反拍前後移動練習	體能訓練	發球練習	正反拍位移訓練
第 10 週	正反拍揮拍、發球練習	發球、反應訓練	攻擊球練習、發球	體能訓練	發球練習	正反拍位移訓練
第 11 週	底線移動擊球	發球練習	發球練習	體能訓練	正反拍綜合練習	正反拍快速移動訓練
第 12 週	發球、比賽	比賽、收操	發球、抽球	正反拍擊球	比賽	體能訓練與發球
第 13 週	伸展操、抽球	抽球、發球	正反拍基本練習	底線移動擊球	發球練習	底線抽球
第 14 週	正反拍基本練習	底線抽球、發球	腳步訓練、揮拍	發球、抽球	發球、抽球	揮拍、腳步訓練

第 15 週	底線抽球、發球	底線抽球、發球	腳步訓練、揮拍	發球、抽球	發球、抽球	揮拍、腳步訓練
第 16 週	正反拍揮拍、發球練習	發球、反應訓練	攻擊球練習、發球	體能訓練	發球練習	正反拍位移訓練
第 17 週	底線移動擊球	發球練習	發球練習	體能訓練	正反拍綜合練習	正反拍快速移動訓練
第 18 週	正反拍揮拍、發球練習	發球、反應訓練	攻擊球練習、發球	體能訓練	發球練習	正反拍位移訓練
第 19 週	發球、比賽	比賽、收操	基本底線前後移動	正反移動	發球練習	正反拍快速移動訓練
第 20 週	發球、比賽	比賽、收操	發球、抽球	正反拍擊球	比賽	體能訓練與發球

課程	體育(籃球)專業課程 蕭金鳳老師					
節次	1	2	3	4	5	6
星期	週一	週一	週二	週四	週四	週五
時間	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00
第 1 週	單、雙手左右運球	變化運球(胯下、移位)	變化運球(背後、轉身)	傳球(胸前、地板、頂上、長傳)	右邊三角傳球胸前、地板、頂上)	左邊三角傳球胸前、地板、頂上)
第 2 週	右邊四角傳球胸前、地板、頂上)	右邊四角傳球胸前、地板、頂上)	兩人行進間傳球(胸前、地板)	兩人行進間傳球(胸前、頂上)	三人行進間傳球(胸前、地板)	三人行進間傳球(胸前、頂上)
第 3 週	五點定點投籃罰球	五點定點投籃5打5全場練習	單人快攻上籃五點上籃	五點上籃體能訓練(肌力)	45度雙腳接球轉身投籃(左、右)	45度接球瞄籃做切入(左、右)
第 4 週	防守訓練防守步、退守	基本體能訓練馬克操、繩梯	單人快攻上籃	單人快攻上籃	單人快攻上籃(左手、右手區域防守練習(23、32、212))	兩人快攻上籃(左手、右手)
第 5 週	兩人快攻上籃(左手、右手)	三人快攻上籃(左手、右手)	兩人、三人行進傳球	三人行進傳球2打1	45度接球瞄籃做切入給球(左、右)	45度接球瞄籃做切入給球(左、右)
第 6 週	正面、45度切入投籃、低手給球	兩人快攻上籃三人快攻上籃	三人行進傳球2打1、罰球	退守、斜側跑兩人防守練習	三打三比賽練習	區域防守練習(23、32、212)
第 7 週	區域防守練習(23、32、212)	盯人防守練習	盯人防守讓位、補位、交換防守訓練	進攻導球練習(有空位先給)	單人快攻上籃兩、三人快攻上籃	罰球後卡位訓練
第 8 週	罰球後卡位訓練外線投籃卡位練習	籃板球訓練:拋球抓球	投籃、傳球及運球假動作練習	過人練習(胯下、轉身、背後、背後)	5打5全場比賽練習	底線發球練習
第 9 週	前鋒、中鋒、後衛個人位置講解	前鋒、中鋒、後衛個人位置講解	各式變化運球	傳球(胸前、地板、頂上、長傳)	推進交叉突破45度、下底線	交叉突破繞底線、上45度接應上
第 10 週	右邊四角傳球胸前、地板、頂上)	右邊四角傳球胸前、地板、頂上)	兩人行進間傳球(胸前、地板)	兩人行進間傳球(胸前、頂上)	三人行進間傳球胸前、地板、頂上)	正面、45度切入投籃、低手給球

第 11 週	防守訓練 防守步、退守	基本體能訓練 馬克操、繩梯	單人快攻上籃	全場來回急停 跳投、罰球練習	全場 2-3 人傳球 急停跳投	兩人快攻上籃 (左手、右手)
第 12 週	兩人快攻上籃 (左手、右手)	三人快攻上籃 (左手、右手)	兩人、三人行進 傳球	三人行進傳球 快攻 2 打 1	45 度接球瞄籃 做切入給球 (左、右)	45 度接球瞄籃 做切入給球 (左、右)
第 13 週	單人快攻上籃 兩人快攻上籃	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球 2 打 1、罰球	退守、斜側跑 兩人防守練習	三打三比賽練習	區域防守練習 (23、32、212)
第 14 週	區域防守練習 (23、32、212)	盯人防守講練 習	盯人防守讓 位、補位、交換	進攻導球練習 (有空位先給)	禁區軸心腳踩 一、二投籃	基本體能訓練 馬克操、繩梯
第 15 週	罰球後卡位訓 練、外線投籃卡 位練習	籃板球訓練：拋 球抓球	投籃、傳球及運 球假動作練習	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5 打 5 全場比賽 練習	底線發球練習
第 16 週	前鋒、中鋒、後 衛、 個人位置講解	前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解	正面、45 度切 入投籃、低手給 球	區域防守移動 訓練	區域防守練習 (23、32、212)	全場盯人防守 講練習
第 17 週	盯人防守讓 位、補位、交換 防守訓練	推進交叉突破 45 度、下底線	交叉突破繞底 線、上 45 度接 應上	過半場三分線 急停投籃	過半場三分線急 停切入上籃	過半場三分線 急停切入給球 上籃
第 18 週	單人快攻上籃 兩人快攻上籃	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球 2 打 1、罰球	3 打 3 三比賽練 習	5 打 5 全場比賽 練習	區域、盯人防 守練習
第 19 週	底線發球練習 投籃、傳球及運 球假動作練習	籃板球訓練：抓 球	交叉突破繞底 線、上 45 度接 應	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5 打 5 全場比賽 練習	基本體能訓練 馬克操、繩梯
第 20 週	過半場三分線 急停投籃	過半場三分線 急停切入上籃	過半場三分線 急停切入給球 上籃	3 打 3 三比賽練 習	5 打 5 全場比賽 練習	區域、盯人防 守練習