

二、每週課程進度表

課程名稱

手球

項目

手球

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	認識專項體能與一般體能差別及安全知識	5+1	輔助教材	課堂觀察
2	專項訓練熱身活動、團隊規矩說明、速度訓練	5+1	影音資料	課堂觀察
3	基本動作：巴西操	5+1	輔助教材	課堂觀察
4	專項傳球基本技術、接球概念	5+1	輔助教材(角錐)	課堂觀察
5	專項2人傳接球訓練	5+1	輔助教材(角錐)	課堂觀察
6	專項小組傳接球訓練 3人8字、6人團體傳接球	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
7	專項團體傳接球實作測驗	5+1	輔助教材(皮尺)	實作評量
8	專項個人基本防守訓練	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
9	專項基本防守訓練：二人「一」「1」字形	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
10	專項基本進攻動作訓練(跳躍射門)	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
11	專項小組基本防守訓練：三人三角形	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
12	專項基本進攻隊形訓練：單傳快攻	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
13	專項小組基本防守訓練：快攻的防守	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
14	全國手球比賽、師生盃手球比賽	5+1	輔助教材	實作評量
15	專項基本進攻隊形訓練：兩傳快攻	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
16	專項小組基本防守訓練：盯人防守	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
17	專項基本進攻隊形訓練：多傳快攻	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
18	專項小組基本防守訓練：四人四邊形	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	實作評量
19	專項團體對抗賽	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
20	專項測驗 九公尺跳躍射門	5+1	輔助教材	實作評量
21	心理技能訓練(意象訓練)比賽影片回顧(課程結束)	5+1	影音資料	口頭報告