

高雄市立範例國中113學年度體育班【體育專業課程/特殊需求領域課程】 課程進度表

一、課程基本資料

課程類別		運動種類	競爭型運動	
■體育專業課程 ■特殊需求領域課程				
課程名稱	手球	學習階段/年級	第四(IV)學習階段	第一學期
科目簡述 (50字以內)	本體育專項術科為手球運動,給予手球競技體能基本的認知後,開始實施術科訓練,並在實施中,加深對於安全、防護的基本認知。			
對應體育專業領域課程核心素養具體內涵(填寫代號編碼及文字說明)	體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐。	課綱議題融入	性別平等教育	
	體-J-A2具備理解競技運動的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決各項問題。		人權教育	
	體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常生活中。		環境教育	
	體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。		品德教育	
學習重點	學習內容		學習表現	
	P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能		P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	
	P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制		T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	
	T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作		Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	
	T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐		Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德	
	T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術		Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績	
	Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術			
	Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略			
	Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能			

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	專項測驗 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

三、課程評量方式及表現標準

評量方式及配分	1. 定期/總結性評量:比例 40 %				
	☐ 紙筆測驗 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量 ☐ 作業評定 ☐ 口頭報告 ☐ 同儕互評 ☐ 課堂觀察				
	☐ 其它				
	2. 平時/形成性評量:比例 60 %				
課程目標所對應之學習表現標準	☐ 紙筆測驗 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量 ☐ 作業評定 ☒ 口頭報告 ☐ 同儕互評				
	☒ 課堂觀察 ☐ 其它				
	教師自訂（教師應以課程對應之學習表現明確描述，分數及具體描述僅供參考）				
	課程目標	優（90~100）	良（80-89）	可（70-79）	需努力（69以下）
	理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	遵守並運用競賽規則、指令與道德	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標
	了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	能精熟表現課程目標	能適切表現課程目標	僅能部分表現課程目標	僅能粗略表現課程目標