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	■體育專業課程	運動種類	競爭型運動	
	■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	第二學期
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	專項訓練熱身活動、團隊規矩複習、速度訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
2	爆發力訓練、跳躍訓練、巴西操	5+1	影音資料	課堂觀察
3	專項基本進攻動作訓練(七公尺站立射門)	5+1	輔助教材	課堂觀察
4	專項小組基本防守訓練：交切防守	5+1	輔助教材(角錐)	課堂觀察
5	專項攻擊戰術：擋人(前面擋人、背面擋人、側面擋人)	5+1	輔助教材(角錐)	課堂觀察
6	專項小組基本防守訓練：交換防守	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
7	專項測驗 七公尺站立射門	5+1	輔助教材(角錐)	實作評量
8	專項基本進攻動作訓練：平行切入	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
9	專項小組基本防守訓練：跟隨防守	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：交叉切入	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：混合防守	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
12	專項基本進攻動作訓練：內切；外切	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：普通球員與守門員之聯防	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
14	全國大甲媽祖盃比賽	5+1	輔助教材	實作評量
15	專項基本進攻動作訓練：自由攻擊	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：六·○防守	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	課堂觀察
17	專項基本進攻動作訓練：系統攻擊	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：五·一防守	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	實作評量
19	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 手球擲遠(課程結束)	5+1	輔助教材(皮尺)	實作評量