

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联防	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(國三已畢業)	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(國三已畢業)	5+1	輔助教材(角錐、戰術板)	實作評量
19	團體對抗賽(國三已畢業)	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)(國三已畢業)	5+1	輔助教材(皮尺)	實作評量