

高雄市立仁武高中112學年度國中部體育班【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。	課網議 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

[illegible]