

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		運動種類		競爭型運動	
課程名稱		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-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			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

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	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	手球擲遠(課程結束)	5+1	輔助教材(皮尺)	實作評量

三、課程評量方式及表現標準

[illegible]