

高雄市立仁武高中114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                              | 第二學期 |
| 科目簡述<br>(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  | 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  | 轉項測驗: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(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 | 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 |
| 21 | 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 |

### 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      %                                                                                                                                                                                                |           |           |            |            |
|                | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評 <input type="checkbox"/> 課堂觀察 |           |           |            |            |
|                | <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 作業評定 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 同儕互評                               |           |           |            |            |
|                | <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input type="checkbox"/> 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 |
|                |                                                                                                                                                                                                                              |           |           |            |            |
|                |                                                                                                                                                                                                                              |           |           |            |            |
|                |                                                                                                                                                                                                                              |           |           |            |            |
|                |                                                                                                                                                                                                                              |           |           |            |            |